



## Ce que les neurosciences ont à apprendre aux managers sur le "lâcher prise"

Anne-Laure Nouvion, Ph.D. docteur en biologie et formatrice en neurosciences

### LÂCHER PRISE, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

- 1 Etre libre, être **maître** de son esprit.
  - ▶ Se détacher, devenir un observateur de nos émotions.
- 2 Accepter ce qui est là, plutôt que ce qui pourrait être là.
  - ▶ Il y a parfois un **décalage** entre nos souhaits et la réalité.
- 3 Etre conscient de ce que nous lâchons.
  - ▶ Pour parvenir à lâcher-prise le cerveau doit être conscient de ce qu'est la « **prise** ». Elle est soit une **émotion** (colère ? anxiété ?...), soit un **besoin** (de reconnaissance ? de compréhension ?...).

### COMMENT FONCTIONNE LA PRISE DE DÉCISION ?

Lorsqu'une émotion est **générée**, elle provient du système **limbique**.

- Néocortex
- Limbique
- Reptilien



Illustration Sarah Blondé

La **gestion** de l'émotion (le fait de se raisonner), est gérée par la partie pré-frontale du **néocortex**.

Une décision **réfléchie** et raisonnable est réalisée par le néocortex, **MAIS** sous l'**influence** du système limbique et du cerveau reptilien.



En d'autres termes, une décision "**purement**" rationnelle n'existe pas ! Elle est toujours guidée en premier lieu par nos **émotions**.

## LES RÉSISTANCES AU LÂCHER-PRISE

Le cerveau nous tend des pièges ! Il a évolué en mettant en place des **automatismes** pour traiter rapidement les informations qui lui parviennent. Ce sont des biais cognitifs qui parfois, nous empêchent de prendre du recul. Les repérer nous aide à voir la situation sous **un autre angle et à lâcher-prise** !

### LE BIAIS DE LA NÉGATIVITÉ

A la question : imaginez-vous devant un buisson, que préférez-vous croire ?

1. qu'il y a un tigre caché derrière alors qu'il n'y en a pas ?
2. qu'il n'y a pas de tigre alors qu'il y en a un ?

La plupart d'entre-nous répondent :

“ *Je préfère croire qu'il y a un tigre caché derrière le buisson alors qu'il n'y en a pas.* ”



C'est un réflexe de survie ! Il déclenche chez nous un besoin de **sécurité** : nous prenons davantage en compte les informations **négatives** que les positives. Pour survivre, le cerveau préfère imaginer qu'il y a un danger (un tigre !), même s'il n'y en a pas.

Aujourd'hui, le danger pour l'Homme se trouve dans des menaces "subtiles" :

- ▶ Société **anxiogène**. Exemple : le traitement médiatique du Covid-19.
- ▶ **Comparaison** aux autres. Exemple : les notes aux devoirs en classe.
- ▶ Incongruence avec ses **valeurs** : si l'on agit à l'encontre de nos valeurs cela envoie un signal de danger.
- ▶ Peur de la désapprobation sociale, peur du **rejet**. Exemple : ne pas oser donner son opinion en réunion lorsqu'elle n'est pas en accord avec la majorité.

# LE BIAIS DE CONFIRMATION

Notre cerveau a besoin de sens et de compréhension : il nous fait privilégier les informations qui **confirment nos hypothèses**. Ce biais vient conforter le passé, il recherche la réconciliation et renforce nos croyances.



“

*Je ne crois que ce que je vois.*

Saint Thomas

”

“

*Je ne vois que ce que je crois.*

Le cerveau humain

”



## LES CLÉS DU LACHER-PRISE !

1

### SE CONNAITRE : IDENTIFIER LA PRISE

- Mes émotions : « Qu'est-ce que je ressens en ce moment ? »
- Mes besoins : « De quoi ai-je besoin en ce moment ? »

2

### DONNER DU SENS

*"Un objectif flou conduit à une connerie précise"* Frédéric Dard

- Qu'est-ce que je ne comprends pas dans la situation ?
- Quel pourrait-être l'objectif qui n'a pas été clarifié et qui m'empêche de lâcher-prise ?

3

### RASSURER

- De quoi ai-je peur? Qu'est-ce que je crains ?
- L'une de mes valeurs est-elle menacée ? Qu'est-ce qui est important pour moi dans la situation ?

4

### OSER EXPÉRIMENTER

Qu'est-ce qui est en mon pouvoir ?