

**Accompagner  
le changement avec  
les neurosciences**



Anne-Laure Nouvion  
Préface de René David Hadjadj

# Accompagner le changement avec les neurosciences

Deux pilotes à bord d'un cerveau



interéditions

**Couverture** : Studio Dunod

**Illustrations** : Sarah Blondé

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© interéditions, 2024

interéditions est une marque de Dunod Éditeur,  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2396-8

# Sommaire

---

PRÉFACE DE RENÉ DAVID HADJADJ.....	VII
INTRODUCTION .....	1
1. SENS ET SÉCURITÉ : LES NUTRIMENTS ESSENTIELS DE NOTRE CERVEAU .....	5
2. RÉCOMPENSE, TEMPS ET RÉPÉTITION : DES INGRÉDIENTS DE CHOIX POUR FACILITER LE CHANGEMENT .....	25
3. LE COLLECTIF ET L'ÉCOLOGIE : PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON ÉCOSYSTÈME .....	53
4. ET LES ÉMOTIONS DANS TOUT ÇA ?.....	73
5. BILAN – LES 7 CLÉS SCIENTIFIQUES DU CHANGEMENT .....	109
CONCLUSION .....	125
BIBLIOGRAPHIE .....	127
Liste des astuces, protocoles, pour en savoir plus.....	135
TABLE DES MATIÈRES .....	137



# Préface

---

C'est avec une immense fierté et avec beaucoup de plaisir que je réponds à l'invitation d'Anne-Laure Nouvion de rédiger la préface de son livre *Accompagner le changement avec les neurosciences : Deux Pilotes à bord d'un cerveau*.

Lorsque j'ai rencontré Anne-Laure Nouvion, nous avons discuté de sujets variés, allant de la littérature aux voyages, en passant par la musique et la philosophie. Mais un sujet nous a particulièrement rapprochés : la passion de comprendre le fonctionnement de l'esprit humain. Ce qui a débuté par une simple conversation s'est transformé, au fil des années, en amitié.

Il est de ces moments où l'on se rend compte à quel point le voyage intellectuel peut être aussi fascinant que les découvertes qu'il offre. Je suis heureux de voir ce désir de connaissance se concrétiser dans cet ouvrage captivant.

Le voyage auquel vous êtes conviés à travers ce livre va vous emmener au cœur du fonctionnement de l'être humain, à la découverte de deux guides qui vous pilotent pour réussir les approches d'accompagnement au changement, les coachings, le mentoring : les neurosciences et la PNL (Programmation neuro-linguistique). Ensemble, ils forment un équipage exceptionnel et vous ouvrent le chemin tout au long de ce périple intellectuel et pragmatique.

Un voyage surprenant à travers les méandres complexes de notre cerveau, découvrant les paysages riches en informations scientifiques, les révélations surprenantes sur la neuroplasticité et les clés pour comprendre les dynamiques sociales et émotionnelles qui nous animent. Chaque chapitre ouvre une porte vers une compréhension plus profonde de nous-mêmes et des autres, tout en fournissant des outils précieux pour accompagner le changement.

Les concepts clés et les auteurs de renom dans le domaine des neurosciences mettent en lumière les mécanismes internes qui façonnent nos réactions et nos comportements.

L'approche choisie par Anne-Laure est à la fois profonde et accessible, combinant la rigueur scientifique avec des exemples concrets et des stratégies d'application. Vous serez passionné par les cas de Jody Miller et de Sandrine. Anne-Laure propose des outils et des techniques puissantes pour influencer nos pensées et comportements, ainsi que ceux des autres.

Depuis l'aube de la civilisation, l'humanité a cherché à comprendre les mécanismes mystérieux de l'esprit et du comportement humain. Chaque époque a eu ses théories, ses outils et ses visionnaires. Aujourd'hui, nous vivons dans une époque unique où les avancées technologiques et scientifiques permettent d'explorer le cerveau humain avec une précision sans précédent. Deux domaines se distinguent particulièrement dans ce paysage : les neurosciences et la PNL.

Les neurosciences, avec leurs imageries cérébrales et leurs études minutieuses, offrent une carte détaillée des territoires du cerveau, révélant comment les circuits neuronaux façonnent nos pensées, nos émotions et nos comportements. D'un autre côté, la PNL, avec ses techniques pragmatiques, offre un ensemble d'outils pour naviguer sur cette carte, pour influencer, guider et accompagner le changement.

Ce livre jette un pont entre ces deux mondes.

Au-delà de la simple compréhension théorique, *Accompagner le changement avec les neurosciences* se positionne comme un outil indispensable pour tous ceux qui souhaitent accompagner le changement, non seulement en eux-mêmes, mais aussi dans les organisations et les communautés auxquelles ils appartiennent.

Je suis ravi de voir comment Anne-Laure a tissé les fils de ces disciplines scientifiques pour créer une trame cohérente. Elle nous rappelle les profondes réflexions d'Antonio Damasio, notamment dans *L'Erreur de Descartes*, sur l'importance des émotions dans notre processus de prise de décision. Il est fascinant de constater à quel point l'invitation d'Anne-Laure à utiliser et mettre en pratique ces outils pour les professionnels de l'accompagnement, coachs mentors, superviseurs, peut nous aider à naviguer dans cet océan d'émotions, à la fois en reconnaissant leur influence et en apprenant à les utiliser à notre avantage.

Un autre point fort de cet ouvrage est son exploration de la recherche sur la plasticité neuronale. Anne-Laure rappelle que notre cerveau n'est

pas un organe statique. Grâce aux approches d'accompagnement dévoilées dans son livre et à la prise de conscience des possibilités offertes par la plasticité neuronale, nous sommes équipés pour remodeler notre cerveau, et donc nos comportements, tout au long de notre vie.

Anne-Laure intègre les découvertes de Joseph Le Doux sur les voies amygdaliennes, qui sont une preuve supplémentaire de sa capacité à marier théorie et pratique. Joseph Le Doux a mis en lumière les voies rapides de notre cerveau qui traitent les émotions avant même que nous en soyons conscients. En associant cette connaissance à la PNL, Anne-Laure offre des techniques pour reprogrammer ces réponses émotionnelles instinctives, ouvrant la voie à des changements profonds et durables.

Le cerveau est le nouvel espace de découverte et d'espoir où les recherches et les progrès scientifiques vont de plus en plus loin. Pour notre cerveau, rien n'est jamais acquis ni définitif, et rien n'est jamais perdu. Il est au cœur de chaque nanoseconde de nos vies, de nos ressentis, de nos réflexions, de toutes nos émotions, de nos décisions et de nos réactions, stimule en permanence notre champ neuronal.

Parallèlement, la PNL, initiée par Richard Bandler et John Grinder dans les années 1970, a offert une approche différente et s'est concentrée sur les « comment » plutôt que sur les « pourquoi ». Comment certains individus réussissent-ils là où d'autres échouent ? Comment peut-on reproduire et enseigner ces modèles de succès ? Ces questions ont conduit à la création d'une boîte à outils pour la transformation personnelle.

Le livre d'Anne-Laure, *Accompagner le changement avec les neurosciences*, s'avance comme un phare dans cet océan tumultueux du changement. En utilisant les dernières découvertes des neurosciences, il nous offre un aperçu fascinant de la manière dont notre cerveau traite et répond au changement. Il ne s'agit pas seulement d'une étude académique, mais d'un guide pratique au travers de sept clés scientifiques essentielles pour comprendre et réussir à naviguer dans la complexité du changement, destiné aussi bien aux leaders, enseignants, coachs ou tout simplement à des individus en quête de croissance.

Ce livre est un condensé d'années de recherche, de passion et de curiosité. À travers ses pages, Anne-Laure ne se contente pas de nous

instruire, elle nous guide, nous éclaire et nous inspire à être les pilotes conscients de nos cerveaux.

C'est une tentative ambitieuse d'intégrer deux mondes. Le sous-titre, *Deux Pilotes à bord d'un cerveau*, évoque cette fusion au service de l'accompagnement du changement. Imaginez le cerveau comme un avion de pointe. Les neurosciences, avec leurs techniques d'imagerie cérébrale et leurs études comportementales, seraient les ingénieurs fournissant le manuel détaillé de l'appareil. La PNL, en revanche, serait le pilote chevronné, utilisant cette connaissance pour naviguer avec assurance.

Cette magnifique métaphore est inspirée d'une interprétation audacieuse des travaux de Daniel Kahneman (prix Nobel en 2002) sur le Système 1 et le Système 2, détaillés dans son ouvrage de référence, *Thinking, Fast and Slow*. Cette distinction entre un processus de pensée intuitif et rapide et un autre plus lent et réfléchi trouve ici une résonance particulière. Elle décrit parfaitement la dualité avec laquelle nous sommes confrontés : entre notre côté émotionnel, souvent réticent au changement, et notre côté logique qui reconnaît sa nécessité.

Anne-Laure vous présente des études de cas réels, des témoignages touchants, et des exercices pratiques pour vous aider à intégrer ces connaissances. Vous serez invité à expérimenter, à explorer, et, ultimement, à transformer.

De plus, tout au long de votre cheminement, des encadrés proposent en rappel :

- « des astuces », grilles de lecture et d'action permettant à chacun de mettre en place rapidement des outils pour agir et penser plus efficacement ;
- « des protocoles », principalement destinés aux professionnels de l'accompagnement, techniques inspirées d'approches de psychologie humaniste et appliquée, et revisitées sous le prisme des sciences cognitives ;
- « des capsules "Pour en savoir plus..." », pour tous ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances scientifiques sur un thème précis, comme l'histoire du cerveau humain, l'hippocampe ou encore l'amygdale.

L'invitation est claire : à une époque où l'information est omniprésente, il est plus important que jamais de développer une compréhension intime et éclairée de soi-même.

Ma conviction en ces temps d'incertitude, de bouleversements et d'innovations rapides : avoir une variété d'outils à notre disposition peut aider à aborder les défis de différentes manières, ce qui peut être bénéfique pour chacun de nous dans un contexte interdisciplinaire.

Il n'a jamais été aussi crucial de se connecter à soi-même, de comprendre les fondements de notre fonctionnement et d'être proactif dans notre développement personnel. Il est important d'adopter une approche équilibrée, simple et pragmatique comme le propose Anne-Laure. Tout en reconnaissant les avantages potentiels de ces outils, il reste néanmoins essentiel de se montrer critique, de faire des essais et d'analyser vos premiers pas avant de vous lancer. Nous vivons une période où chaque individu est à la fois un élève et un enseignant, un explorateur de son propre paysage intérieur et un guide pour d'autres.

Pour conclure cette préface, je vous invite à considérer ce livre unique en son genre comme un compagnon de voyage, un manuel pour le voyageur intérieur qui cherche à apprivoiser le vaste continent de l'esprit.

Avec toute mon admiration et ma gratitude, ma chère Anne-Laure,

*« La connaissance s'accroît lorsqu'on la partage. »*

Albert Einstein

René David Hadjadj  
*Global Executive Coach, MCC ICF,  
Superviseur, Conférencier, Auteur*



# Introduction

---

Les habitudes sont labiles, mais puissantes et difficiles à changer. Même si notre cerveau est doué de plasticité, une habitude est telle une piste de ski de fond, utilisée à plusieurs reprises et aux sillons bien tracés. Changer de route demande un effort pour sortir du sillon et en créer un nouveau. Il faut donc une « bonne raison » à notre cerveau pour produire un effort cognitif afin de s'engager dans un changement. Par ailleurs, plus la trace est profonde, plus il est difficile d'en sortir et de changer de piste. **Désapprendre est donc bien plus difficile qu'apprendre !**

C'est ce qui explique pourquoi les réticences au changement sont fréquentes et bien connues des managers et des professionnels de l'accompagnement. Les assouplir est un enjeu majeur dans tout processus de transformation. Or changer une habitude, que ce soit une façon de faire ou des manières de penser et de concevoir le monde, implique de se remettre en question et de se responsabiliser. Pour notre cerveau, cela signifie de s'engager cognitivement et de s'investir subjectivement, ce qui a pour conséquence une rupture avec une forme de stabilité acquise et un risque de perte de repères, voire une remise en cause pouvant menacer une partie de notre identité ! Notre cerveau doit pouvoir identifier l'utilité de changer ainsi qu'une zone de sécurité dans laquelle évoluer. Ce sont les deux premiers leviers scientifiques du changement : le sens et la sécurité, auxquels viendront s'ajouter cinq autres clés pour accompagner un changement durable : la récompense, le temps, la répétition, le collectif, et l'écologie.

Tout au long de cet ouvrage, le lecteur pourra se référer au modèle métaphorique des deux pilotes, un outil pédagogique sur lequel il est pratique de s'appuyer pour expliquer le mode opératoire du cerveau humain. De façon résumée, notre cerveau fonctionnerait tel un vaisseau ayant à son bord deux pilotes, telles deux unités fonctionnelles : le pilote « protecteur », animé par un besoin de sécurité et de préservation de soi, et le pilote « exécutif » dont la raison d'être serait le sens et la cohérence.