

# Les modes Mentaux

## Par Jacques Fradin



Formation Esprit praticien Esprit Clair

Date et horaires : **Mardi 13 Novembre 2018 de 10:00 à 18:00**

Où : l'Atelier Autrement – 177, rue d'Alésia – 75014 Paris  
Coût : 144 euros TTC ( repas inclus)

## Présentation :

### L'intelligence du stress

"L'intelligence du stress", quel concept curieux ! Et pourtant : les thérapies cognitives ont montré que ce sont nos propres contradictions internes qui nous tressent : "ce ne sont pas tant les choses qui nous stressent que l'idée que nous en avons !" (Epictète).

La rationalisation de nos pensées mais aussi l'acceptation du réel et l'adaptation nous apaisent, autrement-dit notre attitude face au problème bien avant la résolution du problème !

D'ailleurs, la vie ascétique et frugale des méditants tibétains n'est-elle pas une large frustration acceptée et plus encore choisie et cultivée, paradoxalement source de sérénité, alors que l'impulsivité des psychopathes ne les apaise guère !?

Bref, tout se passe comme si le stress traduisait davantage le refoulement de notre intelligence (au sens très large du terme) que de nos (im)pulsions primaires !

Curieux et fascinant attelage qui synchronise des territoires récents (cortex, notamment préfrontal) et d'autres bien plus anciens de notre cerveau (hypothalamus)...

Or, les conséquences de ces observations semblent considérables et terriblement positives, dans tous les domaines de notre vie.

## Formation

### Libérer l'intelligence adaptative

Mobiliser ses ressources pour gérer une situation complexe, inconnue et incertaine

Tout être humain réagit à une situation selon deux modes de gouvernance : l'un, guidé par un mode mental dit « automatique », parfaitement adapté aux situations simples et connues, l'autre, correspondant au mode mental « adaptatif », pour gérer les situations nouvelles, inconnues et complexes.

Le passage de l'un à l'autre est parfois empêché par une forte adhésion au mode automatique (les routines, habitudes...) générant alors du stress et réduisant la part de créativité, de capacité à gérer la complexité.

La conférence couvrira la compréhension des attitudes relevant du mode automatique et du mode adaptatif. Le conférencier proposera des exercices simples et ciblés permettant de vivre la bascule entre les deux modes et de s'approprier la compréhension des méthodes pour réaliser par soi-même cette bascule. Sur cette base il ouvrira des pistes de réflexion sur l'utilisation des attitudes du mode adaptatif dans les domaines de la gestion de la complexité, du changement, de la prise de décision et de l'apprentissage.

## OBJECTIFS

- S'adapter à un environnement instable
- Accepter la non maîtrise et l'incertitude
- Intégrer la prise de risque dans les décisions complexes
- Favoriser l'ouverture d'esprit : la sienne comme celle de son/ses interlocuteur(s)

## PROGRAMME

### Appréhender les modes mentaux mobilisables pour gérer une situation

- Appréhender les mécanismes cérébraux et les Modes Mentaux qui influencent l'état d'esprit et le comportement dans une situation
- Découvrir la bascule entre les deux Modes Mentaux (Automatique et Adaptatif) et les six dimensions associées à chacun
- Appréhender le rôle du stress : signal d'alarme d'une incohérence (mode mental inadapté pour gérer une situation complexe et/ou nouvelle)

### Adopter une posture ouverte et rationnelle dans des situations nouvelles et/ou complexes

S'approprier des outils pratiques pour favoriser l'acceptation de la nouveauté et l'ouverture d'esprit, et prendre sereinement une décision.

Exemple d'outils :

- La multisensorialité
- Le Pack Valeurs/Antivaleurs raisonnable... et romantique !
- Le questionnement sans réponse
- La pensée stable
- La méditation « préfrontale »
- Etc.

### Développer son potentiel adaptatif au quotidien

- Trouver des solutions innovantes pour mettre en place sereinement des projets personnels (ou au sein d'une équipe).
- Utiliser la communication pour développer les capacités d'innovation, de créativité et d'adaptation

### Synthèse, Plan d'action, échanges et évaluation

- Évaluation : la méthode vous paraît-elle pertinente ? L'avez-vous comprise ?
- Vous sentez-vous apte à l'appliquer concrètement sur vous-même et avec d'autres ?

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthode issue de l'innovation neuroscientifique appliquée aux divers contextes professionnels
- La prise de conscience sans culpabilité des limites de certains comportements et la découverte ludique de nouvelles manières de fonctionner
- Un travail concret avec des outils simples, directement opérationnels
- Intervenant ayant une double expertise : longue expérience en entreprise & expertise de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)