



Colloque

Neurosciences et changements sociétaux : clés pour les transitions

Partir de soi pour sauver la planète

Animé par Stéphanie TOUSSAINT
Experte en performance durable

Cycle Neurosciences : clés pour la transition



Jeudi 29 novembre – La Défense

Programme

<u>Ouverture.....</u>	<u>3</u>
<u>Freins et leviers du changement expliqués par les neurosciences.....</u>	<u>4</u>
<u>Changements individuel, relationnel, organisationnel et sociétal : témoignages et éclairages spécifiques.....</u>	<u>6</u>
<u>Changement individuel : modifier sa relation à soi pour accomplir de grandes choses.....</u>	<u>6</u>
<u>Changement relationnel : une écologie relationnelle pour mettre de l'ordre dans ses relations.....</u>	<u>7</u>
<u>Changement organisationnel : modifier l'organisation du travail pour atteindre des objectifs sociétaux.....</u>	<u>8</u>
<u>Changement sociétal : Embarquer les citoyens vers une transition énergétique.....</u>	<u>9</u>
<u>Conclusion.....</u>	<u>10</u>

Ouverture

Emmanuelle MARTIN
Directrice adjointe de l'IFORE

L'IFORE, historiquement institut de formation de l'environnement et rattaché au Service du Pilotage et de l'Evolution des Services (SPES) a désormais comme marqueurs de son action **anticiper, innover et accompagner les transformations de l'action publique, au service de la transition écologique et plus généralement de l'innovation publique.**

Il propose différents outils parmi lesquels des **conférences, journées d'échanges, films pédagogiques**, qui visent à s'ouvrir à des sujets émergents, sensibiliser aux grands enjeux écologiques, climatiques, sociétaux, donner des ressources et des clés pour agir.

Il était donc logique que l'IFORE soit présent pour la semaine de l'innovation publique avec notamment cet évènement

Présentation du colloque

La mise en œuvre de la transition écologique nécessite des changements de paradigmes et de comportements.

Or les avancées scientifiques en matière de connaissance de la structure et du fonctionnement de notre cerveau (neurosciences) ont été très importantes au cours de ces dernières années. Des découvertes essentielles ont été faites sur les mécanismes de l'adaptation au changement, de l'attention, de la motivation, du leadership, de la prise de décision qui peuvent nous éclairer sur les leviers et freins à mettre en œuvre les transitions.

D'où le cycle de conférences et colloque sur le thème des neurosciences appliquées à la transition écologique et au management.

Emmanuelle MARTIN remercie Yvonne FOUCHER qui a pensé et organisé ce cycle ainsi que l'ensemble des intervenants qui ont accepté de participer à ce colloque.

L'objectif de cet évènement est de démontrer l'importance des changements individuels et collectifs vus sous l'angle des neurosciences dans la mise en œuvre de la transition écologique.

Stéphanie TOUSSAINT
Experte en performance durable

Stéphanie TOUSSAINT accompagne la performance durable au niveau individuel et collectif. L'objectif de ce colloque est de donner des clés pour mieux comprendre le fonctionnement du cerveau au service des transitions écologiques. Pierre MOORKENS, co-fondateur de l'institut

de Neurocognitivism, sera le fil rouge. Il décryptera les différentes interventions. Il commencera par présenter les freins et leviers du changement expliqués par les neurosciences.

Freins et leviers du changement expliqués par les neurosciences

Pierre MOORKENS

I. Le fonctionnement cérébral

Pierre MOORKENS souligne que le monde actuel est confronté à 3 grands paradigmes qui nous obligent à changer.

- **La complexité** est exponentielle sachant que les connaissances mondiales doublent tous les 7 ans. Elle est à la source de nombreuses peurs et d'inadaptation.
- **L'interdépendance** suscitée par la complexité est autant un facteur de fragilité qu'une source d'opportunité de dialogue, de rencontre et du développement d'une intelligence collective.
- **L'individuation**, à savoir le besoin de se réaliser et de donner du Sens à sa vie personnelle tout en vivant dans une communauté est une donnée supplémentaire d'adaptabilité au monde d'aujourd'hui.

Sachant que le cerveau prend entre 5 000 et 6 000 décisions par jour, il est fondamental de comprendre les mécanismes mentaux à l'origine de ces choix. Le système cérébral repose sur 4 gouvernances décisionnelles :

- **La gouvernance instinctive**, souvent désignée comme le cerveau reptilien, déclenche instinctivement les décisions de survie face au danger. Il a pour fonction d'assurer la vie et la survie. En mode de survie il déclenche ce qu'on appelle le stress physiologique salvateur.
- **La gouvernance grégaire** qui intègre chaque individu au sein d'une collectivité définit les rapports de forces (dominant / dominé) et aussi la confiance en soi.
- **La gouvernance émotionnelle** qui fait office de disque dur. C'est dans cette zone que se situent tant les connaissances, savoirs et savoirs faire que les émotions, les motivations mais aussi les fausses croyances, les préjugés, les rigidités. En ce sens, c'est un élément qui peut freiner la transition écologique si on active nos certitudes et nos peurs.
- **La gouvernance adaptative** (néo cortex préfrontal) qui permet de trouver des solutions innovantes, de penser out of the box grâce à ses capacités naturelles d'être curieux, souple, nuancé, d'activer la relativité et la réflexion.

II. La notion de résistance au changement

Parmi les centres de décision, il est donc fondamental de comprendre comment chaque individu passe du mode automatique au mode adaptatif sachant que les deux sont utiles et indispensables. La résistance au changement se déclenche lorsque la personne reste bloquée en mode automatique alors que la situation demande de basculer en mode adaptatif. Ces deux univers fonctionnent de manière très différente :

- Le mode mental automatique fonctionne suivant les caractéristiques suivantes : la routine, la rigidité, la simplification, les certitudes, l'expérience et l'image sociale ou le regard des autres. Ce qui s'avère salvateur dans de très nombreuses situations : ainsi, réagir rapidement face à un feu rouge est vital, c'est commode pour réaliser toutes nos tâches journalières. Le mode automatique permet une prise de décision rapide et efficace des milliers de fois par jour. C'est en réalité notre zone de confort, du connu et du maîtrisé.
- A l'inverse, le mode mental adaptatif met en avant la curiosité, l'adaptabilité, l'ouverture d'esprit, la prise de recul et le sens de la nuance. Cela permet d'avoir une vision plus étendue sur des situations inconnues, nouvelles, non maîtrisées et complexes avec une grande sérénité. Ce mode mental permet d'accepter des situations dérangeantes, de les gérer avec intelligence et de gagner ainsi en efficacité.

Lorsque l'individu est bloqué dans le mode automatique là où la bascule est nécessaire, le stress psychosocial survient et peut prendre des allures très diverses : la FUIITE (angoisse, peur, gêne), la LUTTE (agacement, énervement, colère, agressivité), l'INHIBITION (démotivation, vision négative, repli sur soi). Ce stress psychosocial s'avère toxique et nous entraîne à prendre des mauvaises décisions et d'avoir des comportements inadaptés. Il est démontré scientifiquement aujourd'hui que ce type de stress psychosocial inhibe profondément l'intelligence adaptative et nous entraîne à faire des erreurs.

L'enjeu est donc de faire de son stress un allié. Qu'est-ce à dire ? Faudrait-il aimer nos stress ? Non, le but est de prendre conscience de l'origine de nos stress et d'en dénicher les facteurs réactifs pour transformer nos circuits neuronaux déclencheurs grâce à la neuroplasticité du cerveau. Les déclencheurs sont souvent cristallisés dans nos aversions. Ce sont donc elles sur lesquelles nous pouvons travailler pour les déconstruire et retrouver de la sérénité pour gérer ces situations stressantes. De nombreux exercices existent pour ce faire et apprendre à y réagir de manière ouverte et bienveillante.

La transition écologique nécessite donc d'accorder une importance primordiale à l'éducation à la connaissance de soi et donc dès l'enfance d'aider au développement de cette agilité de l'esprit.

III. Le positionnement grégaire et la notion de dominance / soumission

La transition écologique implique de sortir du schéma dominant / dominé. Pour cela, il convient d'encourager et éduquer les individus dès l'enfance à devenir assertifs, c'est-à-dire à ne pas dominer l'autre mais également à ne pas se laisser dominer.

Or le monde actuel est très largement dirigé par des dominants. La gouvernance mondiale doit donc être repensée, au risque d'échouer dans la réalisation de la transition écologique. Les citoyens doivent donc se repositionner au centre des débats

Changements individuel, relationnel, organisationnel et sociétal : témoignages et éclairages spécifiques

Vincent BOURIS

Athlète de haut niveau et coach conférencier en entreprise

• Changement individuel : modifier sa relation à soi pour accomplir de grandes choses

Vincent BOURIS indique que son expérience est marquée par plusieurs épreuves qu'il est parvenu à surmonter. A l'âge de 18 ans, alors qu'il suit un cursus sport / études et se destine ainsi à une carrière de tennisman professionnel, il est victime d'un accident qui le laisse handicapé moteur. Cet accident l'a conduit dans un état constant de colère mêlé à un sentiment de tristesse et d'injustice. Passée cette phase de profonde dépression, il a été accompagné par son entourage personnel et médical afin de former de nouveaux projets.

Son mental lui a permis d'évoluer et de reprendre peu à peu un quotidien autour du milieu sportif. Il a pu intégrer l'équipe de France de tennis de table, et s'est distingué au cours de nombreux événements internationaux.

Toutefois, lors des Jeux Olympiques d'Athènes en 2004, il termine la compétition à la quatrième place, ce qui a entraîné une forte remise en question de son avenir. Ce résultat décevant au regard de ses attentes l'a forcé à repenser l'ensemble de ses méthodes de préparation. Cette remise en question a porté ses fruits, puisque lors des Jeux Olympiques de Pékin en 2008, il obtient la médaille d'or.

Ce résultat est indissociable de la notion de résilience. Il s'agit d'être capable de rebondir en acceptant l'idée d'une transformation profonde. Ce travail est mené dans la durée, y compris face à un succès. Ainsi, la période suivant sa médaille d'or a également nécessité certains ajustements qui l'ont mené à remporter la médaille d'argent lors des Jeux Olympiques de Londres en 2012.

Par ailleurs, il a eu l'occasion de s'investir au sein d'un projet auprès des enfants des favelas à Rio de Janeiro. Les échanges qui se sont déroulés dans ce cadre associatif se sont révélés si enrichissants qu'il a réussi à mener une opération de levée de fonds pour apporter une aide matérielle à ces jeunes en difficulté.

En outre, il mène actuellement une opération visant à équiper en fauteuils roulants les personnes handicapées vivant au Bhoutan. En effet, si ce pays se distingue par une politique particulièrement remarquable au niveau de son système social et écologique, il peine malgré

tout à accompagner les personnes en fauteuil roulant. De ce fait, le projet consiste à fabriquer des fauteuils *low-cost* qui seront ensuite acheminés dans ce pays. Le financement reposera sur un système de *crowdfunding*.

Stéphanie TOUSSAINT demande si son parcours aurait été similaire sans son handicap.

Vincent BOURIS estime que l'ensemble de son parcours repose sur ses désirs profonds, et sont donc indépendants de son état physique.

Pierre MOORKENS constate que les échecs que chacun peut rencontrer peuvent devenir des atouts. Ils forcent celui qui les vit à passer du mode automatique au mode adaptatif, et donc de gagner en sérénité.

En guise de conclusion à son intervention, Vincent BOURIS cite l'expression de « merveilleux malheur » utilisée par Boris CYRULNIK tout en reconnaissant que certains ne parviennent pas à se relever de certaines épreuves.

Jean-Luc MERMET

Formateur à la méthode « ESPERE »

. Changement relationnel : une écologie relationnelle pour mettre de l'ordre dans ses relations

Jean-Luc MERMET est formateur de la méthode ESPERE, mise au point par Jacques SALOME. Il entend démontrer que la transition écologique suppose de mettre en place une relation globale de bienveillance avec la planète, qu'il s'agisse des espèces animales ou végétales.

Les êtres humains aspirent à l'harmonie. Or le quotidien est émaillé de situations qui conduisent à une disharmonie dans la sphère professionnelle ou personnelle. Selon lui, une écologie relationnelle doit être encouragée dès la petite enfance, ce qui permettra de prévenir l'ensemble des situations de maltraitance.

En effet, les relations nouées entre les individus doivent se recentrer sur l'essentiel, à savoir faire circuler de l'énergie et permettre à chacun d'en sortir grandi. Si une relation s'avère pesante, elle doit être remise en question.

Les principes développés par la méthode ESPERE reposent sur cinq grandes idées.

Afin d'illustrer ces idées, Jean-Luc MERMET appelle des volontaires dans la salle.

La première notion est une métaphore : la relation est un canal qui relie deux personnes. Ce canal peut faire circuler des messages positifs, à l'origine d'un regain d'énergie chez son destinataire. Toutefois, il peut aussi transmettre des messages toxiques qui vont dévaloriser voire culpabiliser le destinataire. Afin de résister à ces effets néfastes, la personne consomme une énergie vitale importante, ce qui conduit le corps à manifester des signes d'alerte, tels des maux de dos ou d'estomac.

La deuxième idée est qu'il est toujours possible de ne pas garder ces messages toxiques en soi. Il faut alors résister à la tentation de se laisser envahir par eux, ou bien de les déverser sur ses proches. L'objectif est alors de se défaire de ces messages, ce qui permet de faire remonter l'énergie.

La troisième voie consiste à comprendre que les mots ne suffisent pas. Afin de faire comprendre cette notion, il se base sur un cas réel, au sein d'un couple. Victime de violences verbales et physiques de la part de son conjoint, une femme a inscrit sur des cartons les reproches qu'elle entendait de manière récurrente. Alors qu'elle souffrait de vertiges et devait prendre des anxiolytiques, cette méthode simple lui a permis d'aller mieux.

La quatrième idée repose sur l'acceptation que l'inconscient pilote l'ensemble des comportements. Certains actes symboliques permettent d'activer des processus fondamentaux dans les choix de vie, à l'instar des cartons utilisés par cette femme.

La dernière notion consiste à transposer cette démarche aux violences subies dans l'histoire personnelle. Il est ainsi possible de prendre un objet symbolisant les traumatismes pour le remettre à sa place et régler nombre de problèmes.

Enfin, il cite les deux éléments particulièrement bloquants pour mener un travail de changement : les violences reçues et les colères rentrées.

Pierre MOORKENS évoque certaines expériences menées dans les pays nordiques qui recourent ce témoignage. Les enfants se placent en cercles et chacun vient tour à tour exprimer son vécu face aux autres qui ne peuvent qu'écouter. Une fois le récit personnel terminé, ils peuvent alors intervenir en ne posant que des questions ouvrantes. Ce système permet à chaque enfant de gagner en empathie avec lui-même, et empêche le groupe de se construire sur la base d'une relation de dominance.

Didier GIRARD

Ex-ingénieur en restauration collective du CH Le Mans

Changement organisationnel : modifier l'organisation du travail pour atteindre des objectifs sociétaux

Didier GIRARD a occupé les fonctions d'ingénieur dans la restauration collective hospitalière au sein du CH du Mans. Depuis un an, il est chargé de mission pour RESTAU'CO.

Au cours de ses fonctions, il a pris conscience du gaspillage alimentaire. Après avoir réalisé un audit au sein de l'établissement du Mans, il a constaté l'existence de plusieurs tonnes de restes alimentaires, dont 50 dans sa seule unité. Face à cette situation, l'idée lui est venue de donner ces restes aux associations agissant pour les plus démunis.

Il s'est ainsi adressé aux différentes associations mais s'est heurté à la difficulté d'intégrer cette redistribution au sein de leurs propres systèmes de logistique. Après avoir rencontré le

Responsable de la cohésion sociale à la Préfecture, une coordination inter-associative a pu être organisée. En 2013, l'association Ordre de Malte s'est intégrée au projet. Celle-ci organisait déjà l'hébergement de personnes démunies au sein de deux hôtels de la ville, mais sans que les bénéficiaires ne soient nourris.

Le système mis en place a permis d'ouvrir un restaurant solidaire dont le principe s'avère efficient.

Stéphanie TOUSSAINT s'enquiert des difficultés rencontrées dans la mise en place du projet.

Didier GIRARD explique s'être heurté à quelques difficultés internes, certains salariés ne comprenant pas pourquoi les surplus alimentaires devaient être sortis de l'hôpital. Il a donc fallu faire accepter l'idée de don à l'ensemble du personnel.

Une fois ce frein levé, une phase de communication médiatique a pu s'ouvrir. Si le contact avec la presse locale s'est avéré simple à gérer, celui avec la presse nationale s'est révélé plus contraignant.

Par la suite, le succès de ce projet a été évoqué lors des Etats Généraux de l'Alimentation. Didier GIRARD faisait partie du groupe de travail numéro 10, et son témoignage a permis d'intégrer dans la Loi Alimentation le principe de cette redistribution des surplus alimentaires aux associations.

Cette démarche présente plusieurs avantages indéniables : il s'agit de produits finis, prêts à être consommés. En outre, elle réduit considérablement la logistique nécessaire à la distribution des repas : en une heure et demie, 50 personnes peuvent être nourries.

Il souligne que la réussite de ce projet repose sur la réunion de plusieurs compétences au sein d'une même équipe. De plus, il peut aisément être adapté aux spécificités locales.

Une vidéo de 3 minutes qui résume les étapes de ce projet est diffusée.

Jean-Claude MENSCH
Maire de Ungersheim

. Changement sociétal : Embarquer les citoyens vers une transition énergétique

Jean-Claude MENSCH est maire depuis 30 ans d'une commune de 2 500 habitants, Ungersheim. Les élus municipaux ont pris conscience très tôt de la nécessité de mener une action face à la pénurie annoncée des énergies fossiles. Dès lors, une politique locale a été définie, reposant sur trois piliers :

- L'autonomie de l'intelligence.

- L'indépendance énergétique.
- La souveraineté alimentaire.

Sa longue expérience dans le tissu syndical et associatif lui a permis d'insuffler une dynamique locale significative. Ainsi, diverses manifestations ont pu voir le jour, permettant d'aboutir à des actions innovantes visant par exemple à privilégier l'énergie solaire au détriment de l'énergie fossile, ou bien à repenser la source énergétique de l'ensemble de l'éclairage public.

Grâce à la mise en place de divers dispositifs de démocratie participative, des décisions audacieuses ont pu être prises, aboutissant à l'abandon de certains engrais chimiques ou produits phytosanitaires, avant même qu'ils ne soient interdits par la réglementation.

L'ensemble de la population a vocation à s'engager dans cette politique locale, par l'intermédiaire de jurys citoyens, ou bien de conseils participatifs, incluant même les enfants à la prise de décision.

Par ailleurs, la commune a mis en place une monnaie locale, le radis, et un atlas de la biodiversité. A ce jour, 6 % des foyers utilisent cette monnaie, ce qui est assez intéressant.

En outre, la question ayant un rayonnement international, la commune fait partie d'un réseau mondial comportant des villes liées par leur histoire à l'écologie, telles qu'Hiroshima, Kyoto ou Fukushima.

Pierre MOORKENS souligne le caractère exemplaire de ce témoignage. Il estime que ce type d'initiative peut faire office de moteur pour d'autres acteurs. Il s'enquiert du niveau d'implication des administrés les plus jeunes.

Jean-Claude MENSCH précise que les adolescents ne sont pas encore très sensibilisés, à l'inverse des jeunes adultes et des enfants.

Conclusion

Pierre MOORKENS conclut ces échanges en insistant sur la nécessité de travailler sur les avantages et les inconvénients inhérents à chaque action complexe pour développer la partie préfrontale du cerveau ; cette neuroplasticité qui développe une intelligence adaptative. De plus, tout changement commençant par soi-même, l'éducation dès la petite enfance constitue un enjeu essentiel.

A titre personnel, il témoigne de son propre cheminement en 1993 sur la gestion de son aversion pour l'inefficacité, ce qui lui a permis d'atteindre plus de sérénité et donc d'avoir bien plus d'efficacité en finale car le fait de rester serein devant des situations inefficaces permet de mieux les gérer par une pédagogie adaptée et l'usage de la maïeutique pour faire réfléchir les personnes et les faire grandir en intelligence adaptative. Un bonheur à partager.

