



## Comment m'adapter pour mieux gérer la démarche d'innovation ou le changement dans mon entreprise ?

Venez explorer votre intelligence adaptative !

**Intervenante :** Béatrice BOLLENGIER est coach, formatrice et consultante en RH, formée à l'Institut du NeuroCognitivism (INC France). Elle prend appui sur le champ des neurosciences appliquées à la compréhension des comportements humains, pour développer de nouvelles approches managériales, en utilisant l'intelligence adaptative.  
<http://www.auteurdesoi.fr/>

### 1. L'intelligence adaptative, notre alliée pour mieux gérer notre stress et innover !

Appelée aussi capacité d'innovation et de changement, **l'intelligence adaptative est une forme de créativité qui se manifeste dans les situations imprévues. C'est une intelligence qui nous permet d'anticiper, d'innover, de gérer la complexité, l'incertitude, les émotions... et le stress !**



Mobiliser notre « **Intelligence Adaptative** » nous permet de prendre du recul sur une situation mais aussi de sortir des sentiers battus, d'inventer des solutions et d'anticiper.

Nous la mobilisons lors de la prise de décision au même titre que l'expérience, la compétence, l'intelligence émotionnelle.

**L'intelligence adaptative se localise principalement au niveau de la partie préfrontal du cerveau (cortex préfrontal), juste derrière le front.**

### 2. Le point sur les mode adaptatif / mode automatique

L'imagerie cérébrale a démontré que l'intelligence adaptative agissait comme un chef d'orchestre, en charge notamment des difficultés ou imprévus. Son mode de fonctionnement se décline en six mots :

- Curiosité (découverte, créativité, initiative),
- Acceptation (tolérance , réceptivité , rebond) et souplesse
- Nuance (subtilité),
- Relativité (détachement, recul, changement d'angle de vue),
- Réflexion (comprendre, chercher la logique)
- et prise de position personnelle (individualisation de soi, être « hors du regard social », insensible à la honte, à la fierté, au ridicule)

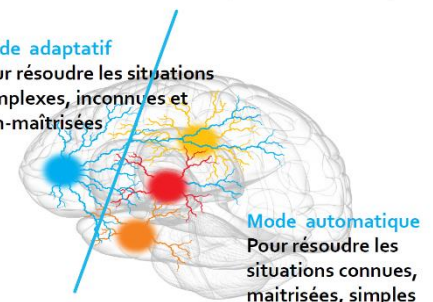
À l'opposé, le mode automatique (localisé dans le cerveau reptilien et la région limbique) est caractérisé par :

- La routine,
- La rigidité,
- La simplification,
- La certitude,
- L'empirisme
- Et l'image sociale.

2 modes mentaux - Adaptatif/Automatique

**Mode adaptatif**

Pour résoudre les situations complexes, inconnues et non-maîtrisées



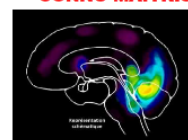
**Mode automatique**  
Pour résoudre les situations connues, maîtrisées, simples



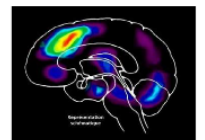
#### Les 2 modes Mentaux

**Mode Mental Automatique**  
**CONNU MAITRISÉ**

**Mode Mental Adaptatif**  
**INCONNU- NON MAITRISÉ**



**Bascule =**  
**Efficiency**



**Routine**  
**Persévérance**  
**Simplification**  
**Certitudes**  
**Empirisme**

**Curiosité**  
**Souplesse**  
**Nuance**  
**Relativité**  
**Réflexion logique**

### 3. Le stress, le système d'alarme

#### Parmi les diverses causes de stressabilité : nos aversions

**Irrespect**  
**Bêtise**                      **Inefficacité**  
**Mensonge**  
**Injustice**                      **Echec**  
**Lenteur**                      **Irresponsabilité**  
**Non Liberté**                      **Désordre**  
**Malhonnêteté**                      **Agressivité**



Le stress et ses variantes (anxiété, colère, tristesse) sont des signes **du mode automatique**. Nous avons tous des aversions (des choses qui provoquent des réactions « épidermiques », disproportionnées ou inconscientes chez nous) et qui induisent du stress.

Devant une situation non maîtrisée, nous ne pouvons pas réagir avec notre mode automatique. Le cortex pré frontal agit alors comme un poste de pilotage qui voit tout ce qui se passe : il nous renseigne sur nos erreurs.

Quand nous restons accrochés à nos idées, le stress devient un signal d'alarme qui nous alerte sur nos besoins.

Pour réduire notre stress, l'enjeu est de faire basculer le fonctionnement du cerveau du mode automatique vers le mode préfrontal ou adaptatif.

### 4. Exercice pour passer en mode adaptatif

#### Imaginez

Une situation qui vous dérange, vous stresse..

- Évaluez votre niveau de stress sur une échelle de 1 à 10
- Trouvez 3 avantages à cette situation
- Réévaluez votre stress de 1 à 10

En faisant cet exercice, nous allons mobiliser notre intelligence adaptative. Le mode automatique de notre fonctionnement cérébral ne voit que les mauvais côtés des situations difficiles, alors que notre mode adaptatif voit les bons et mauvais aspects des choses et permet de nous apaiser.

C'est parti !

### 5. Le point sur les motivations profondes

l'Institut du NeuroCognitivism identifie des **motivations de différentes natures** :

- la première (dite primaire ou profonde) est stable, source d'épanouissement véritable,
- tandis que les autres (secondaires, tertiaires, émotionnelles) évoluent au cours de la vie et entraînent inévitablement des déceptions voire de l'amertume...

D'où l'importance de savoir les distinguer !

quelles sont les activités qui vous ressourcent, que vous faites avec plaisir sans avoir besoin d'être encouragé(e), et quand vous faites cela vous ne voyez pas le temps passer ? .

**les motivations profondes : des ressources qui créent l'engagement**

Les motivations profondes (dites 'primaires') se traduisent notamment par l'adhésion à certaines valeurs, que nous considérons comme **fondamentales** dans notre existence, ou encore par un art de vivre qui nous correspond vraiment. Elles renvoient à la notion de **plaisir** et ne sont liées **ni à un quelconque résultat ni à la reconnaissance des tiers**.

Les motivations profondes restent donc stables tout au long de notre vie : les mobiliser permet de nous ressourcer et de nous épanouir. **Et vous, quelles sont vos motivations profondes ?**

Envie d'en savoir plus ? : contacter Béatrice BOLLENGIER, <http://www.auteurdesoi.fr>, <https://neurocognitivism.fr/>

D'autres exercices pour passer en mode adaptatif : <https://www.lci.fr/sante/5-exercices-pour-vous-aider-a-affronter-calmement-une-situation-stressante-1530351.html>