
HOW
CONSULTANCY
HUMAN ORGANISATIONS WORK!

Bernard Rulmont

Psychologist

Consultant, Founder and Owner

<http://www.how-consultancy.be>

Clos des Sources 8

4130 Tilff, Liège

Mobile : +32 476 26 88 93

bernard.rulmont@how-consultancy.be



Le bug du stress

<https://www.stimulus-conseil.com/wp-content/uploads/2017/11/Observatoire-Stress-novembre-2017.pdf>

Comment ne pas se faire piéger
par son propre cerveau ...









NEUROSCIENCES

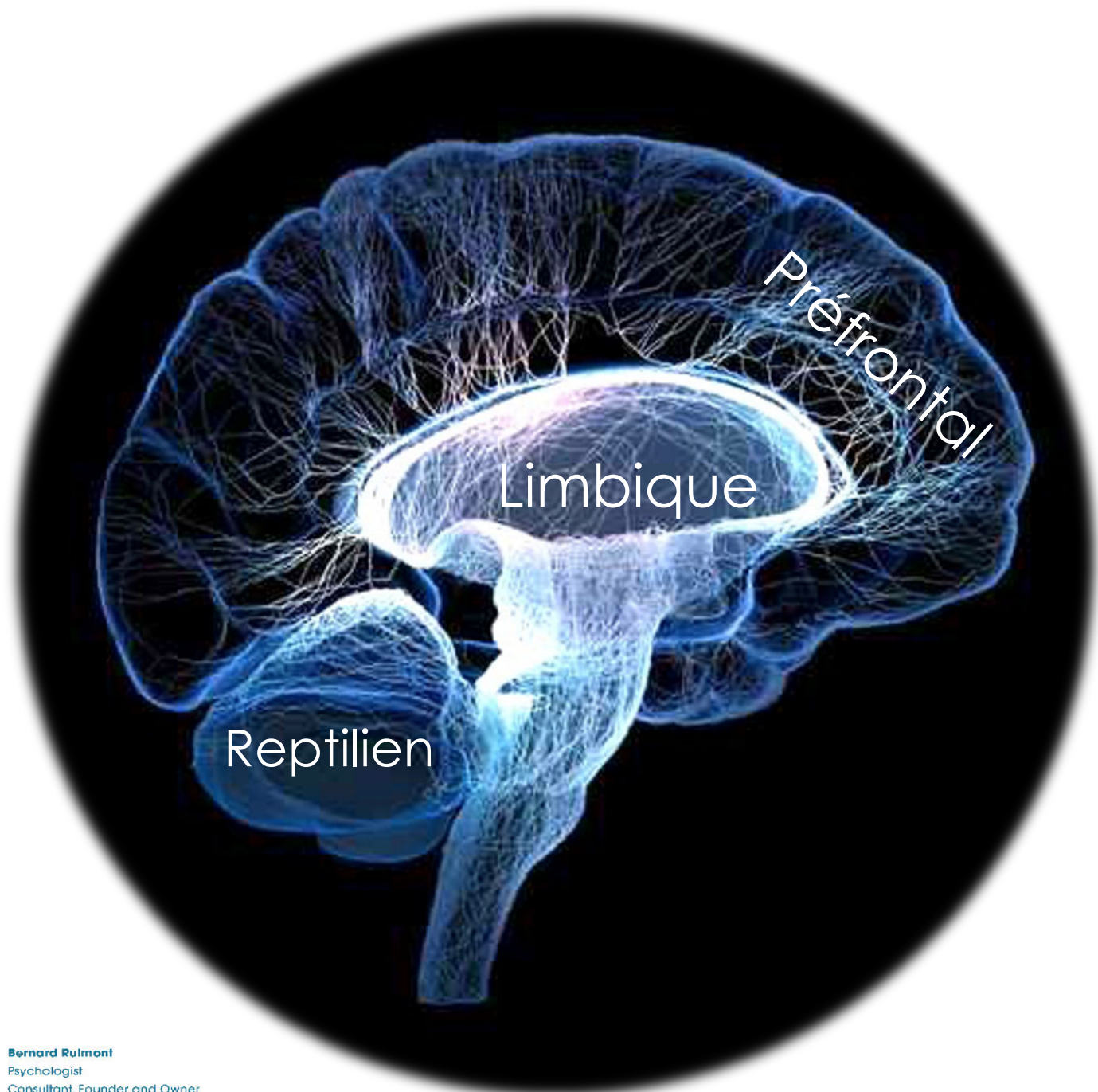
Comprendre les fondements
neurologiques de notre stress

Le cerveau “géologique” en 3 couches



3. Le cerveau **cortical**
(incluant le cerveau **préfrontal**)
2. Le cerveau **limbique**
1. Le cerveau **reptilien**





Préfrontal

Limbique

Reptilien

La problématique limbique ?

Dans l'urgence surtout, la position centrale du "limbique" lui permet de prendre la main.

"cerveau réflexe" **bête**
automatique



Le limbique est un système d'alarme qu'il faut apprendre à **taire** pour pouvoir **s'entendre!**

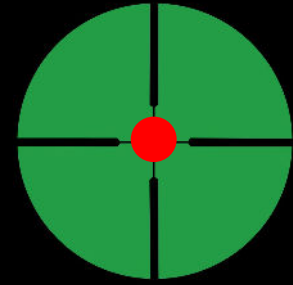
Les qualités de pensée du système d'alarme limbique



1. LA FOCALISATION
2. LA MEMORISATION
3. LA RAPIDITE



La focalisation rend aveugle



- Le limbique recherche et se focalise sur ce qui ne va pas, sur l'élément de danger (potentiel), pour nous protéger.



Produit de l'insatisfaction chronique, un sentiment de persécution, victimisation.

La mémorisation génère de fausses certitudes



- On grave dans nos mémoire un recueil de nos expériences négatives.

- Puis on s'autorise trop vite à plaquer nos ressentis négatifs sur les nouvelles expériences.

- Alors que :
 - Une situation n'est jamais l'autre et que nos pronostics sont d'ailleurs toujours faux ...
 - Au même titre qu'une personne n'est jamais l'autre !



« Ecart de langage est plus mortel que faux pas. Chuter laisse plaie guérissable, mais parler conduit au trépas. »

Les milles et une nuits, 177^{ième} nuit

La rapidité, mère du tout ou rien

- La réaction instinctive se fait au détriment de la pertinence de l'analyse.
- Obstacle majeur à la production d'une pensée tolérante, nuancée.



Produit de la dépression, un sentiment d'impuissance, et de la discrimination.

L'intelligence préfrontale

- Percevoir au-delà de la perception première !
 - Les technologies
 - L'art
 - L'humour ...



La clairvoyance, René Magritte 1936

La bêtise est un réflexe !

- La réaction limbique = réaction automatique **réflexe**.
 - L'analyse limbique s'arrête à la perception première.
- La pensée préfrontale est plus lente parce qu'elle fait intervenir un grand nombre de circuits.
 - Elle est le fruit de la **volonté**.
 - Elle est aussi plus judicieuse et réfléchie.
 - Elle va au-delà de la perception première.



Lisez cette liste et **dites la couleur** de chaque mot,
pas le mot lui-même !

JAUNE

NOIR

VIOLET

ORANGE

BLEU

VERT

BLEU

ROUGE

JAUNE

VERT

ROUGE

BLEU

ORANGE

VERT

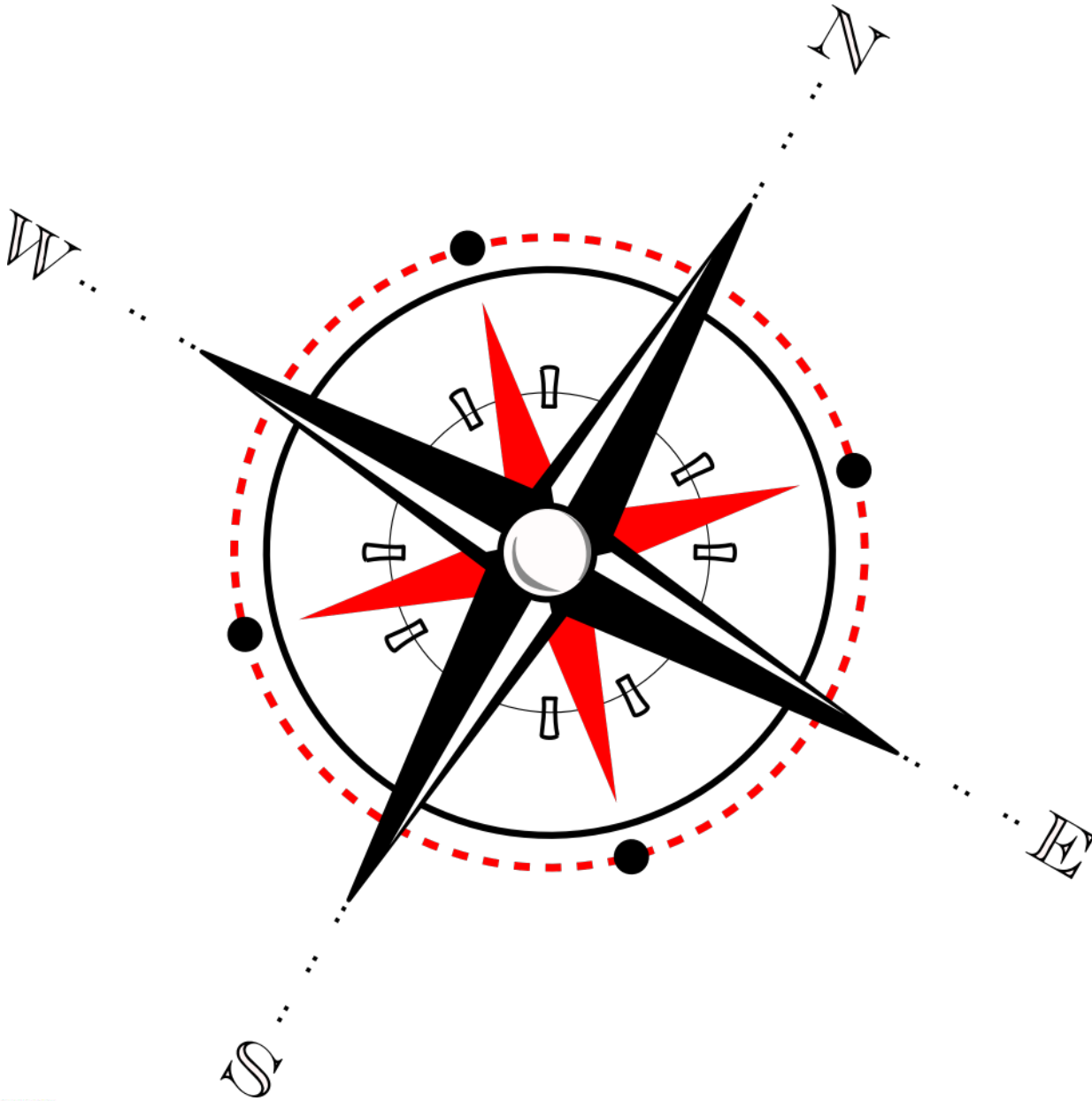
ROUGE

NOIR

VIOLET

ORANGE

John Ridley Stroop 1935



Activation limbique :
Rigidité statique

Changement = danger
=> Fermeture

Obsession de survie =
identifier et éviter le
négatif

Pensée focale =
qu'est-ce que je
perds si je perds (si je
change)

Stress et rigidité,
contrôle

Autocentré

Obsédé par le résultat

L'agilité
par la
Confiance



Bascule préfrontale :
Changement productif

Changement = opportunité
=> Ouverture

~~Obsession sécuritaire =~~
donner le bénéfice du
doute

Pensée globale =
vision stratégique qui
identifie le positif

Détente et créativité,
lâcher prise

Esprit collectif

Centré sur les moyens

En résumé

- Notre cerveau limbique est obsédé par sa survie et recherche le négatif en mode tout ou rien.
- Son obsession de sécurité aspire à la stabilité, la routine.
- L'environnement agile exige une activation dominante du préfrontal.
- Ce cerveau brillant est capable de donner le bénéfice du doute, de penser en nuance, et de soutenir la créativité nécessaire en mode agile.
- Le mode mental préfrontal a besoin d'un environnement relationnel sain soutenu par des valeurs claires et un haut niveau de confiance.