



Source : © styf – Fotolia.

Introduction

Les récents progrès particulièrement impressionnants dans la connaissance du fonctionnement et de la structure de notre cerveau ouvrent de nouvelles perspectives totalement inédites dans tous les champs de notre vie quotidienne. Les techniques d'imagerie médicale fonctionnelle prouvent par exemple de façon irréfutable que notre cerveau est un organe qui crée des connexions neuronales et se régénère tout au long de notre vie. C'est ce que l'on appelle **la plasticité cérébrale ou neuroplasticité**. Conclusion, rien n'est figé ! Nos émotions, pensées, attitudes et comportements sont ainsi parfaitement améliorables si nous faisons l'effort de mieux connaître et entraîner notre cerveau et si nous osons exploiter nos ressources propres. Cette découverte majeure, ajoutée à bien d'autres, revisite en profondeur notre compréhension des mécanismes cérébraux, tout en balayant au passage un certain nombre de mythes scientifiques qui ont fait loi pendant des décennies. **Le neuro-management**, fusion des neurosciences et du management, occupe naturelle-

ment une place de choix dans cette nouvelle donne offerte par la connaissance. L'objectif est de taille : être professionnellement plus efficace et personnellement plus épanoui et équilibré dans notre vie quotidienne.

De très nombreuses entreprises ont d'ores-et-déjà choisi d'introduire la neuro-pédagogie dans leurs programmes de formation destinés à développer le potentiel de leurs collaborateurs managers et non-managers. Pour ce qui concerne le coaching, il est aujourd'hui impensable d'initier un travail de développement personnel sans passer par la compréhension du cerveau. Les applications concrètes sont subtiles et redoutablement efficaces. Depuis 10 ans, nous maîtrisons ces outils que nous mettons au service de nos clients grands comptes, mais aussi de toutes les entreprises qui recherchent des moyens réellement efficaces pour transformer leurs pratiques grâce aux neurosciences cognitives et comportementales. Si vous apprenez par exemple à développer votre flexibilité mentale, vous deviendrez à coup sûr plus efficace, motivé, créatif, innovant... et vous augmenterez votre sensation de bien-être global. Si, dans votre position de manager cette fois, vous savez stimuler la plasticité cérébrale de vos équipes, vous bénéficierez d'un avantage déterminant qui vous permettra de mieux décrypter les comportements, mieux analyser les résistances aux changements, mieux maîtriser le stress et davantage stimuler la motivation de vos collaborateurs.

La compréhension et l'activation des mécanismes neuro-naux par le neuro-manager sont synonymes d'efficacité, de créativité et d'innovation pour son organisation, en même temps que de bien-être, de motivation et d'autonomie pour ses collaborateurs et pour lui-même. La mise en place en somme d'un mode de pilotage plus intelligent des équipes et surtout enfin plus en phase avec l'extraordinaire complexité du cerveau humain.

Nous avons conçu ce livre pour vous donner **des clés simples et efficaces pour mieux développer et utiliser votre cerveau dans votre sphère professionnelle.**

Parce qu'il est plus facile de changer quand on comprend le sens de son action, la première partie reviendra brièvement sur les bases de la structure et du fonctionnement de notre cerveau.

La deuxième partie vous proposera, *via* le programme SAM 4©, des pistes concrètes et accessibles pour améliorer rapidement et efficacement les performances de votre cerveau. Nous avons identifié 12 leviers de la vie quotidienne, facilement mobilisables, de sorte de vous donner le choix. Vous pourrez choisir d'en utiliser un, deux, voire plus, mais sachez que chaque levier pris individuellement améliorera vos performances cérébrales de façon notable.

Nous arriverons avec la troisième partie au cœur du sujet, l'efficacité au travail, pour vous permettre d'être mieux organisé, de décider en conscience, négocier, déléguer, motiver, vous affirmer, etc. Avec un double objectif : vous expliquer concrètement comment vous pourrez devenir à titre personnel plus efficient et épanoui grâce à une meilleure maîtrise et activation de votre cerveau et comment, dans votre fonction de manager cette fois, vous pourrez rapidement faire progresser vos équipiers, et *de facto* votre entreprise. Tout cela en s'appuyant sur une conviction absolue renforcée jour après jour par les découvertes des neurosciences : la performance sur le long terme ne peut trouver son terreau que dans l'équilibre personnel et émotionnel.

Nous vous souhaitons une excellente lecture.

Erwan Devèze

Neuroperformance Consulting

Ricardo Croati

France Training