



# Les neurosciences pour performer

## Mieux se connaître pour mieux performer.

Dans un environnement professionnel de plus en plus exigeant, savoir mobiliser ses ressources mentales, émotionnelles et relationnelles est devenu un levier clé de performance. Mais comment mieux comprendre ses propres mécanismes cognitifs ? Comment manager efficacement une équipe quand chacun pense, réagit et agit différemment ? C'est à ces questions que répond ce webinar passionnant sur **les neurosciences appliquées à la performance**, animé par Najet Mallougue.

Najet Mallougue est coach professionnelle, sophrologue, enseignante dans le supérieur et formatrice auprès de dirigeants et d'équipes. Elle accompagne depuis plusieurs années les entrepreneurs, managers et collaborateurs dans le développement de leur potentiel, en s'appuyant notamment sur les apports des neurosciences et de l'intelligence émotionnelle.

### Objectif de cette fiche

Vous transmettre les bases des neurosciences appliquées au travail, pour renforcer vos compétences en communication, motivation, leadership et gestion du stress.

« Mieux comprendre le fonctionnement du cerveau humain, c'est apprendre à piloter sa performance, mais aussi celle de ses équipes, avec plus de conscience, d'efficacité... et d'humanité. » – Najet Mallougue



(re)Voir le replay du webinar :  
<https://www.youtube.com/watch?v=DPpftgchYIM>

01

## 1. NEUROSCIENCES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

*« On ne peut pas désapprendre notre biologie, mais on peut apprendre à mieux la connaître pour agir différemment. »*

Les neurosciences sont l'étude scientifique du système nerveux, et donc du **fonctionnement du cerveau**, des émotions et des comportements. Elles aident à comprendre :

- Pourquoi nous réagissons de telle manière face au stress ou au changement,
- Comment notre cerveau traite l'information, prend des décisions, apprend ou résiste,
- Et comment créer des conditions de travail en cohérence avec son fonctionnement biologique.

On distingue trois centres majeurs :

- Le **néocortex** (créativité, adaptation, intuition),
- Le **cerveau limbique** (émotions, apprentissages, récompenses),
- Le **cerveau reptilien** (instinct de survie : fuite, attaque, inhibition).

### 💡 Conseil

Adaptez vos conditions de travail aux besoins de votre cerveau : pauses régulières, environnement calme, reconnaissance, autonomie.

02

## 2. APPRENDRE À SE DÉCODER POUR PROGRESSER

*« Ce qu'on pense, ce qu'on ressent et ce qu'on fait sont intimement liés. En agissant sur l'un, on peut transformer les deux autres. »*

Un des fondements des neurosciences appliquées est de prendre conscience de ses **états internes** : pensées, émotions, sensations.

Cette approche rejoint **les TCC** (thérapies cognitivo-comportementales) qui montrent que nos pensées influencent nos émotions... et donc nos actions.

**Identifier ses schémas mentaux**, comprendre ce qui déclenche le stress ou la motivation, aide à :

- Mieux **réguler ses émotions**,
- **Adopter des comportements** plus efficaces,
- **Réajuster ses réactions** dans des situations complexes

### 💡 Conseil

Prenez quelques minutes par jour pour identifier une émotion, son déclencheur, et observer sans juger : c'est le premier pas vers l'intelligence émotionnelle.

03

## 3. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : MOTEUR DE PERFORMANCE

*« Le cerveau fonctionne par polarité plaisir/déplaisir. Il est plus performant quand il est motivé, valorisé, en lien. »*

Selon Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle repose sur 4 piliers :

1. **La conscience de soi** : repérer et nommer ses émotions.
2. **La maîtrise de soi** : réguler ses impulsions.
3. **La conscience sociale** : empathie, écoute des émotions des autres.
4. **La gestion des relations** : leadership, communication, coopération.

**Développer l'intelligence émotionnelle** permet de :

- Prendre des décisions plus justes,
- Travailler efficacement en équipe,
- Renforcer la confiance et l'engagement.

### 💡 Conseil

En tant que manager, cultivez une attitude « neuro-amicale » : écoute, feedback, encouragement, reconnaissance, clarté.

04

## 4. NEUROSCIENCES & PERFORMANCE EN ENTREPRISE

« *Un salarié heureux est plus performant.  
Un manager conscient est plus inspirant.* »

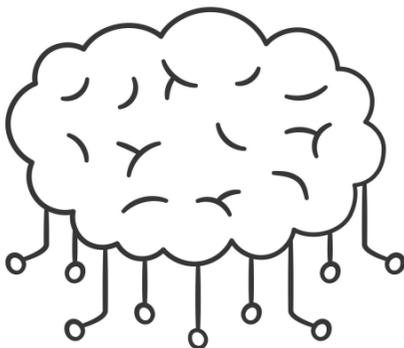
Appliquées à la sphère professionnelle, les neurosciences montrent que :

- Le **stress chronique réduit la productivité** et bloque la créativité ;
- La **reconnaissance** active les circuits de la motivation ;
- Le **collectif** booste la performance grâce à l'intelligence partagée ;
- Les **décisions sont plus efficaces** quand elles tiennent compte des émotions.

Les entreprises qui s'inspirent du **neuro-management** créent des environnements plus sains, propices à l'épanouissement et à l'innovation.

### 💡 Conseil

Organisez des temps d'échange, des moments de respiration, valorisez la coopération plutôt que la compétition.



05

## 5. PROTOCOLE OOPS : RÉGULER LES ÉMOTIONS PAR LES SENSATIONS

« *Les émotions s'inscrivent dans le corps. Pour les libérer, il faut les écouter, pas les fuir.* »

Najet Mallougue propose un protocole simple et puissant :

**OOPS – Ouverture aux Obstacles dans une Présence Sensorielle.**

Il s'agit d'un **exercice d'auto-régulation émotionnelle**, basé sur l'observation consciente des sensations corporelles liées à une émotion ou à un blocage.

En pratique :

1. **Identifier** une sensation désagréable dans le corps.
2. L'**observer** sans la juger, en imaginant un espace autour.
3. **Laisser évoluer** cette sensation... jusqu'à sa dissipation.

### 💡 Conseil

Pratiquez ce protocole dès qu'un stress monte. Cela permet de ne pas réagir à chaud, de retrouver de la clarté et de sortir des schémas automatiques.

## À RETENIR

### Se (re)connecter à soi pour mieux performer

Les neurosciences ne sont pas une mode : ce sont des outils puissants pour comprendre l'humain dans sa complexité, améliorer sa gestion émotionnelle, renforcer ses compétences relationnelles et manager avec plus de sens.

*“C'est en plaçant l'humain au cœur de la performance que l'on construit des environnements plus efficaces, durables et agréables à vivre.”*

### Retenez ceci !

Mieux connaître votre cerveau, c'est apprendre à mieux vivre, mieux décider, mieux manager. Et si vous commencez... par vous observer un peu plus chaque jour ?

## SECOND SOUFFLE C'EST...

### UN ACCOMPAGNEMENT

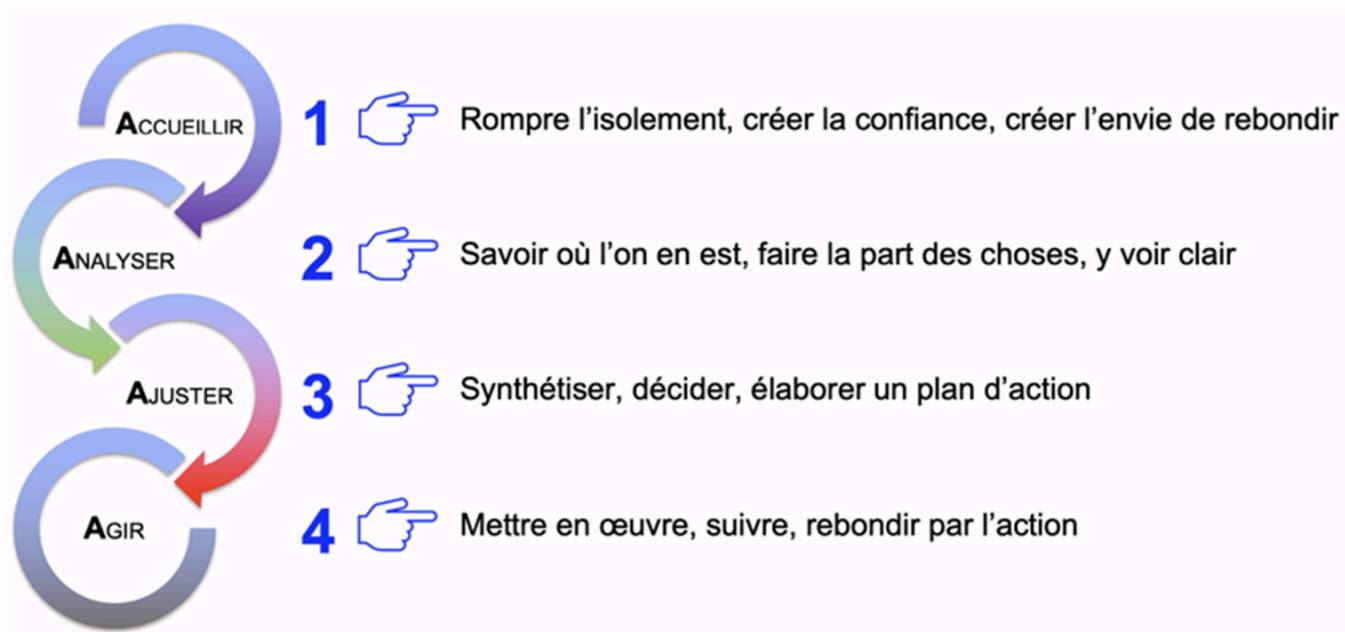
-  **Tous les entrepreneurs TPE/PME en difficulté en activité\***
-  **Totalement gratuitement**
-  **Sans condition**
-  **Sans limite de temps**

*\*Pour les entrepreneurs ayant cessé leur activité ou en cours de liquidation judiciaire, nous passons la main à notre partenaire*

**6000**  
**rebonds**  
APRÈS L'ÉCHEC ENTREPRENEURIEL À CE DEBI AMPER



### UNE METHODE



### UN POINT DE CONTACT

Site web [www.secondsouffle.org](http://www.secondsouffle.org) dès la Home Page

