

La Pratique artistique  
et le  
Développement Personnel

**Son rôle  
dans un monde en pleine mutation**

3 grands paradigmes bousculent notre environnement

- **COMPLEXITE** : Tout change très vite  
et demande de l'agilité
  - Adaptabilité au changement
- **INTERDEPENDANCE** : Travailler en équipe
  - Meilleure connaissance de soi et de l'autre
- **INDIVIDUATION** : Se réaliser et trouver du Sens
  - Motivation & Autonomie

# Et alors ?

- Sommes-nous équipés biologiquement pour gérer cela ? Et notre cerveau dans tout cela ?
- Oui, notre néocortex préfrontal a des capacités énormes pour construire un monde durable respectant le vivant et l'épanouissement de l'humain.
- 2 grands modes mentaux nous sont utiles pour prendre nos très nombreuses décisions chaque jour.
- Le mode mental automatique est précieux pour prendre des décisions dans nos zones de confort. Le mode mental adaptatif est indispensable pour les prendre face à l'inconnu, le non maîtrisé ou la nouveauté. C'est donc une faculté que l'Humain doit développer dans un monde en perpétuelle transformation.
- Les neurosciences ont pu détecter que lorsque nous stressons, l'accès au mode adaptatif est bloqué car nous avons des croyances ou aversions qui empêchent une adaptation du regard sur l'événement et de pouvoir sereinement gérer l'événement.
- En conclusion la grande bonne nouvelle c'est que lorsqu'on résiste à changer notre regard sur les choses pour sereinement les gérer, le signal d'alarme qui doit nous faire prendre conscience du travail à faire sur nous pour construire notre être et être en état de résoudre les choses c'est le stress. Le stress est notre Gimi Cricket qui nous averti de notre erreur de posture. Nous devons dès lors travailler la racine de nos énervements qui sont de l'ordre d'aversion sur des valeurs bafouées, sur des croyances etc etc
- Quels sont les signes du stress : soit stress de fuite = gêne, peur, angoisse, anxiété; stress de lutte = agacement, énervement, colère, agressivité; soit stress d'inhibition = tristesse, découragement, démotivation.

# Et la pratique artistique dans tout cela ?

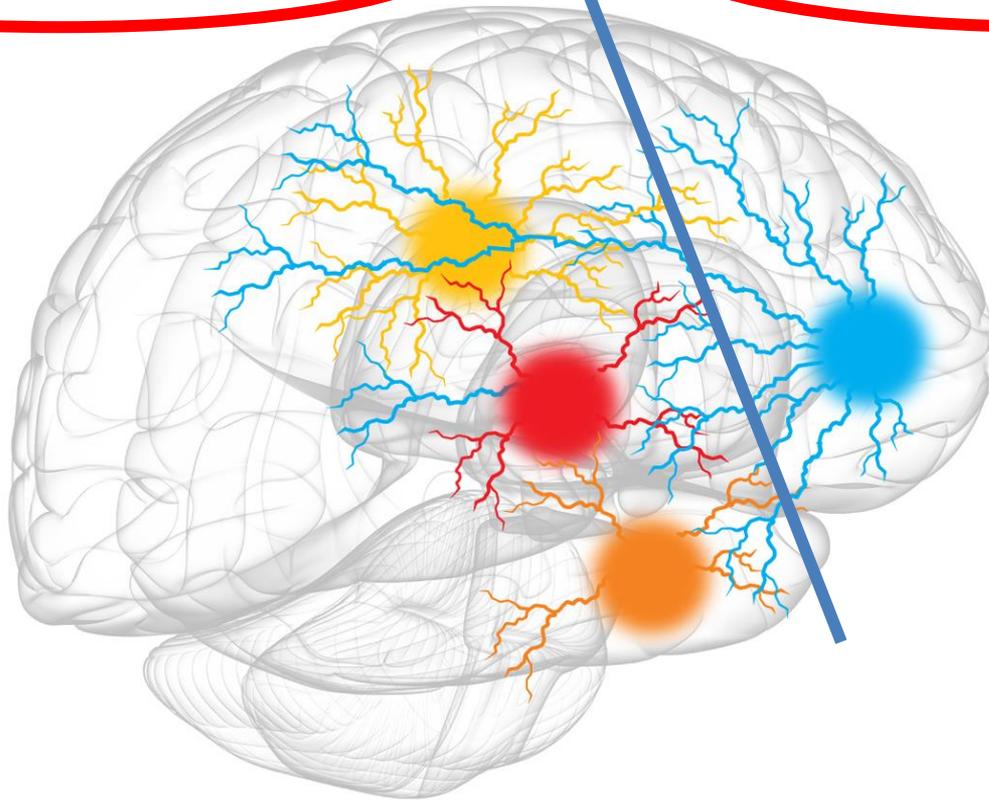
- Plus on recrute le préfrontal, plus on crée des liens neuronaux grâce à la neuroplasticité du cerveau et on enrichit la flexibilité, l'agilité, la curiosité, de la nuance et de la prise de recul qui permet l'acceptation de l'échec pour mieux rebondir.
- Le préfrontal permet de développer une très grande diversité, d'improvisation, d'adaptation et de créativité.
- Il développe la culture générale, l'ouverture d'esprit.
- Développer la diversification : exemple, si on veut être virtuose dans une discipline il est vraiment conseillé d'en faire l'une ou l'autre en plus en amateur pour ouvrir sa créativité pour faire des liens (exemple pianiste virtuose et clavier ordi) ou pratiquer la danse, le mime, la peinture. Si c'est de la danse, apprendre à faire de la gestuelle complexe en vitesse alternée (multicanal multi diversité)
- Il est donc intéressant de développer tant ses automatismes pour intégrer la pratique et simultanément de développer son mode adaptatif qui est curieux d'apprendre.
- ATTENTION A LA MONOTACHE et vive le fait de DEVELOPPER de la DIVERSITE
- **CONCLUSION : DEVELOPPER SON ETAT D'ESPRIT, SA POSTURE**



# L'Orchestre Neuronal de nos Modes Mentaux

**MODE MENTAL AUTOMATIQUE**

**MODE MENTAL ADAPTATIF**



**5.000 DECISIONS PAR JOUR**



# L'Orchestre Neuronal de nos Modes Mentaux

**MODE MENTAL AUTOMATIQUE**

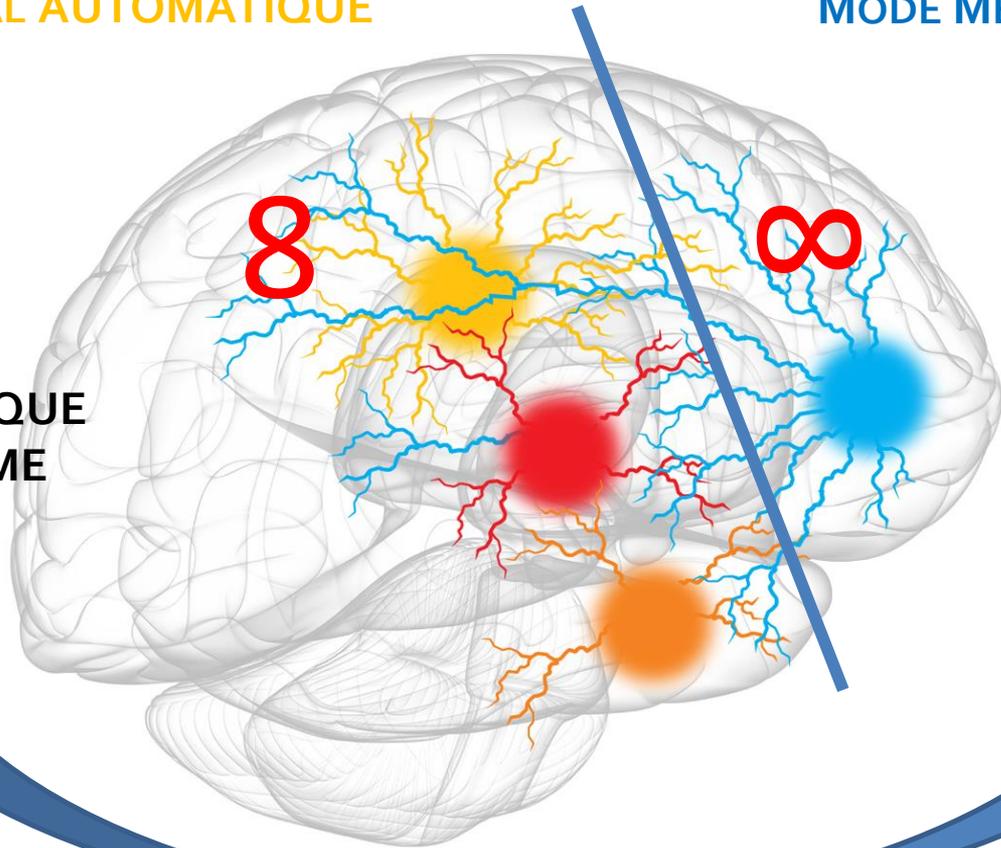
**MODE MENTAL ADAPTATIF**

**CREATURE  
AUTOMATIQUE  
PROGRAMME**

**CREATEUR  
ADAPTATIF  
PROGRAMMEUR**

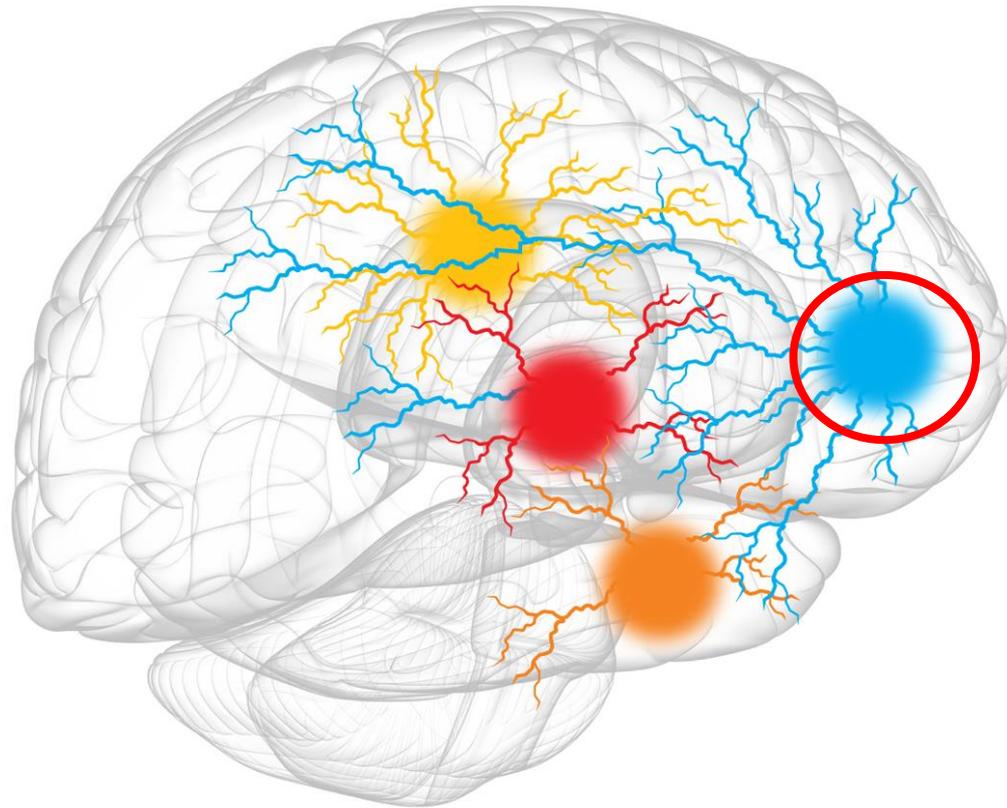
**CONNU, MAITRISE  
GERE LE SIMPLE**

**INCONNU, NON MAITRISE  
GERE LE COMPLEXE**





# L'Orchestre Neuronal de nos Modes Mentaux



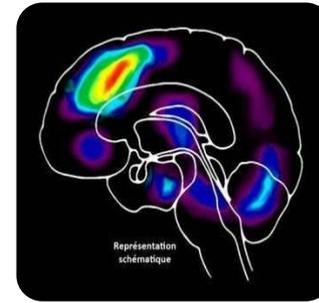
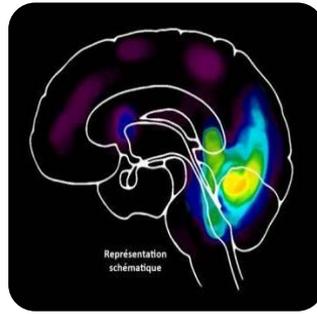
## GOVERNANCE ADAPTATIVE

Le **Néo Cortex Préfrontal** est le siège :

de notre **créativité**,  
du « **penser out of the box** »,  
de notre **réflexion**,  
de l'**anticipation**,  
de l'**intuition**,  
des **sentiments**,  
de la **spiritualité**,

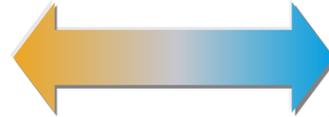
# L'Intelligence Adaptative : comment fluidifier la bascule ?

Mode Mental  
**Automatique**  
**CONNU**  
**MAITRISE**



Mode Mental  
**Adaptatif**  
**INCONNU**  
**NON MAITRISE**

**Bascule = efficacité**



**Routine** = *procédure*  
**Persévérance** = *vérification*  
**Simplification** = *qualification*  
**Certitudes** = *planification*  
**Empirisme** = *opérationnalisation*  
**Image sociale** = *culture d'entreprise*

**Curiosité** = *création*  
**Souplesse** = *sagesse*  
**Nuance** = *enquête*  
**Relativité** = *philosophie*  
**Réflexion logique** = *science*  
**Opinion personnelle** = *politique*



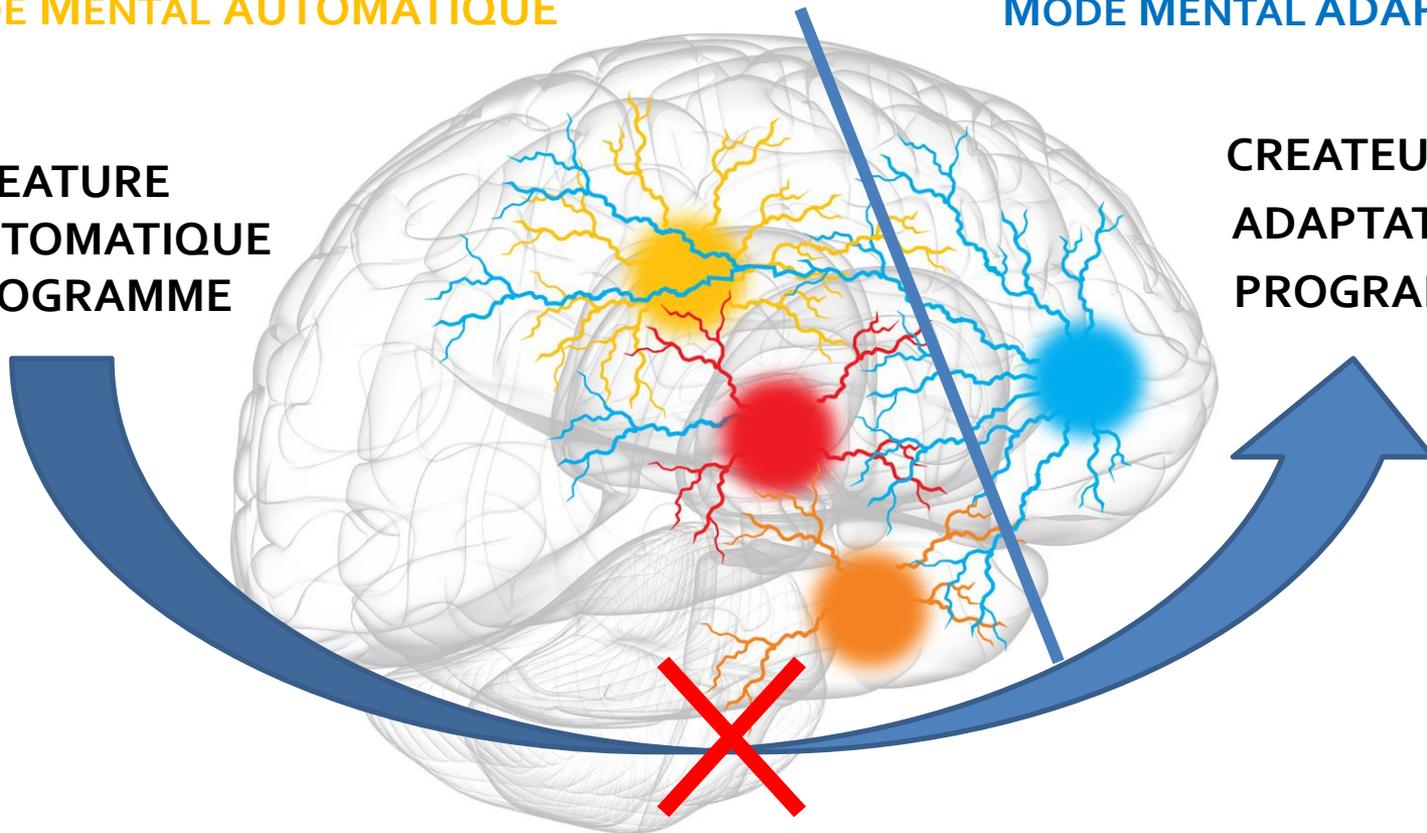
# Gouvernance et orchestre neuronal

MODE MENTAL AUTOMATIQUE

MODE MENTAL ADAPTATIF

CREATURE  
AUTOMATIQUE  
PROGRAMME

CREATEUR  
ADAPTATIF  
PROGRAMMEUR



le SIGNAL d'ALARME de non ADAPTABILITE

= le **STRESS**

# Du savoir & savoir-faire... au savoir-être

## CONTENU

= connaissances, COMPÉTENCES...  
mais aussi les croyances, conditionnements et préjugés

## CONTENANT

= **état d'esprit**, attitude, MÉTA COMPÉTENCE  
POUR

**ABORDER LA COMPLEXITE**

# Pour en savoir plus sur nos actions

Voir les 5 slides qui suivent

# Mes interventions en conférences et ateliers

Motivé par mon aspiration d'élever la conscience et la maturité humaine pour « **mieux vivre, mieux être , mieux travailler** », j'interviens à votre demande.

**COMMENT ?** : en **conférencier sensibilisateur à la connaissance de soi** grâce aux connaissances actuelles en neurosciences et sciences humaines.

Je le fais dans le cadre d'entreprises, d'associations, de cercles ou d'établissements scolaires et ce à des tarifs adaptés aux circonstances et situations.

Visionnez mon site qui vous donnera des idées sur des thèmes que je puis aborder, [www.pierre-moorkens.com](http://www.pierre-moorkens.com) et envoyez moi une demande par email.

Très cordialement

Pierre Moorkens

# Les séances découvertes sur l'Approche ANC

Notre Institut organise dans de nombreuses villes de France des séances découvertes qui permettent aux personnes d'avoir un aperçu holistique sur l'ensemble des connaissances et applications des 75 années d'hommes de recherche autour de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)

Pour que vous-même ou un de vos proches assiste à une **séance découverte** de 3 heures sur ses travaux et leurs applications concrètes il suffit de s'inscrire à l'une d'elle. L'inscription se fait sur notre site [www.neurocognitivisme.fr](http://www.neurocognitivisme.fr) .

# Nos actions dans l'éducation et l'enseignement

L'association loi 1901 « Savoir Être à l'Ecole » [www.savoir-etre-ecole.org](http://www.savoir-etre-ecole.org) est la prolongation en France de l'initiative belge Learntobe [www.learntobe.be](http://www.learntobe.be) qui forme et accompagne les professeurs et éducateurs dans leurs méta-compétences sur le savoir être et permet de répondre à leurs préoccupations et au bénéfice du climat scolaire.

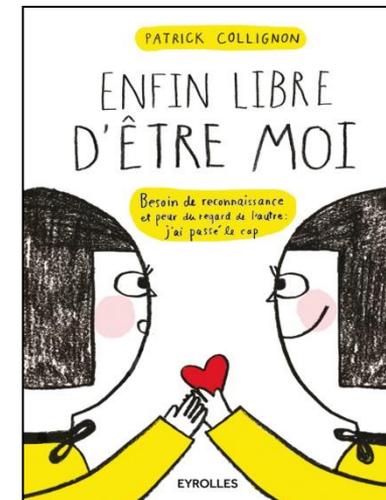
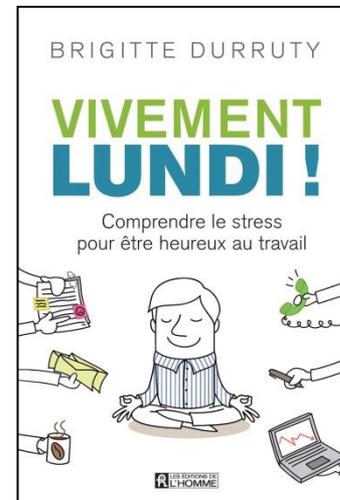
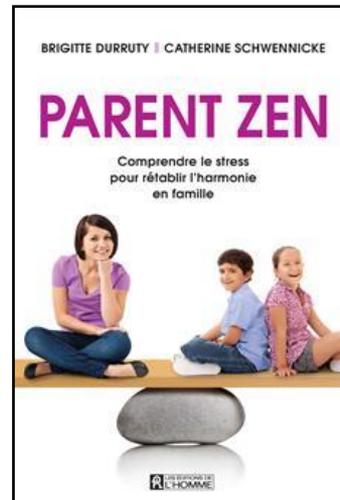
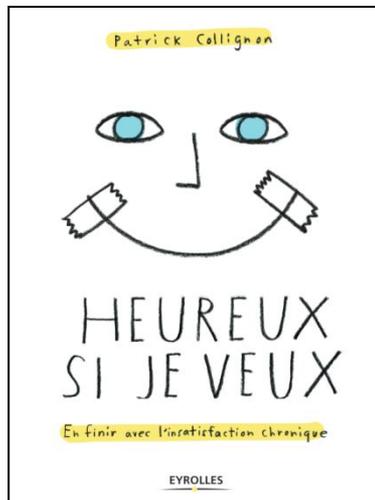
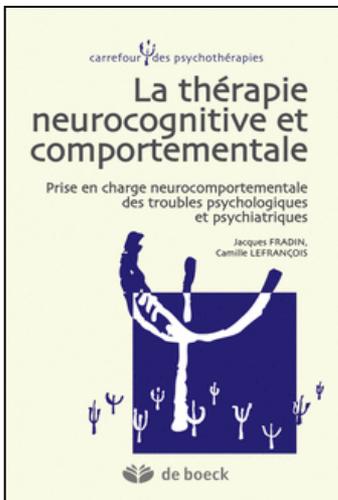
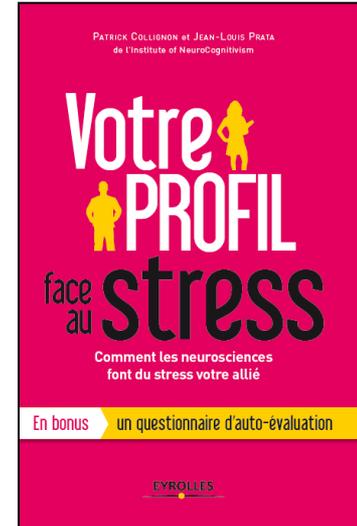
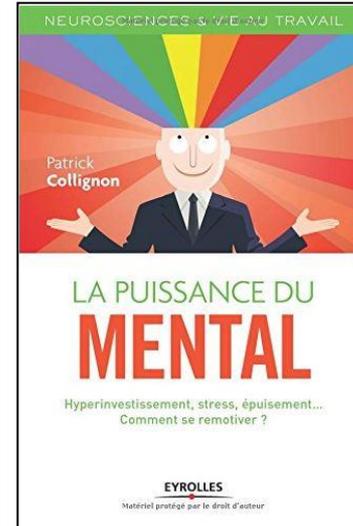
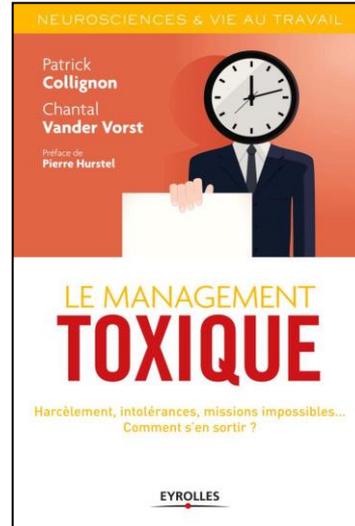
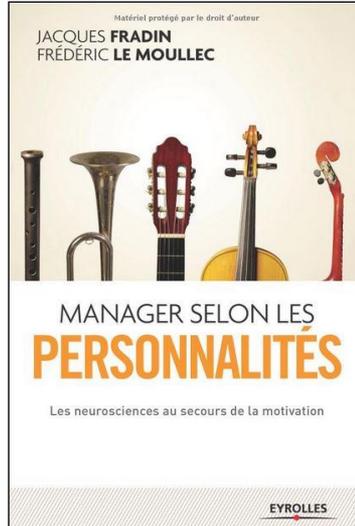
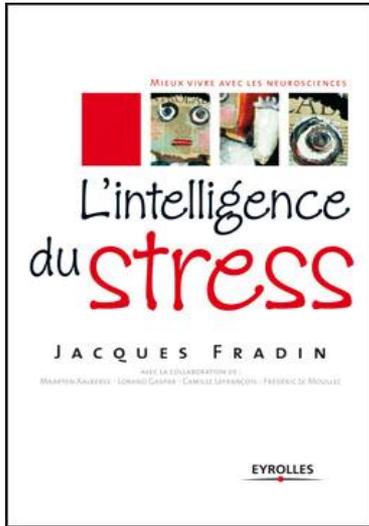
**COMMENT ?** : par 2 types d'interventions fait de 3 modules de 2 jours:

1. En contractant avec un établissement scolaire un accord d'intervention pour former les enseignants en interne.
2. En offrant aux enseignants de bénéficier de cette même formation à titre individuel pour une somme modique en s'inscrivant à l'une ou l'autre des 3 sessions que nous donnons à Paris. (voir sur le site)

**MECENAT** : pour aider cette activité à grandir, vous pouvez y contribuer par un don au compte FR76 4255 9000 0441 0200 3681 789 ou par du mécénat d'entreprise en prenant contact avec nous.



# Nos ouvrages



# Nos Ouvrages

- ***Heureux si je veux : en finir avec l'insatisfaction chronique***, Eyrolles, 2015 livre d'auto-coaching de Patrick Collignon pour comprendre et gérer les causes profondes de votre insatisfaction et se tourner résolument vers le bonheur
- ***La Puissance du Mental. Hyperinvestissement, stress, épuisement... Comment se remotiver ?***, Eyrolles, 2014 livre d'auto-coaching de Patrick Collignon pour gagner de l'énergie et surtout éviter d'en perdre !
- ***La Thérapie Neurocognitive et Comportementale. Prise en charge neurocomportementale des troubles psychologiques et psychiatriques***, De Boeck, 2014 livre de Jacques Fradin et de Camille Lefrançois, consacré à la Thérapie Neurocognitive et Comportementale. Il apporte un nouveau regard sur la lecture et le diagnostic de divers troubles psychiatriques et rend compte de techniques montrant leur efficacité sur des cas parfois jugés incurables.
- ***Le Management Toxique***, Eyrolles, 2013 livre d'auto-coaching de Chantal Vander Vorst et Patrick Collignon pour comprendre comment se mettent en place les comportements toxiques, diagnostiquer la cause, établir une stratégie efficace et passer à l'action pour ne plus en être la cible.
- ***Votre profil face au stress. Comment les neurosciences font du stress votre allié***, Eyrolles, 2012 livre d'auto-coaching de Patrick Collignon et Jean-Louis Prata pour apprendre à adopter le bon état d'esprit face aux situations stressantes, agaçantes, démotivantes... et réussir ses projets en se donnant les moyens de ses ambitions.
- ***L'intelligence du stress***, Eyrolles, 2008 : livre de Jacques Fradin, alliant théorie et pratique pour comprendre les mécanismes du stress et mieux le gérer.
- ***Manager selon les personnalités. Les neurosciences au secours de la motivation***, Eyrolles, 2006 et 2014 : livre de Jacques Fradin et de Frédéric Le Moullec.
- ***Enfin libre d'être moi***, Eyrolles 2016 : livre d'auto-coaching de Patrick Collignon pour comprendre et gérer le besoin de reconnaissance et la peur du regard de l'autre
  
- ***Vivement lundi***, Editions de l'homme de Brigitte Durutty pour comprendre le stress pour être heureux au travail
- ***Parent Zen*** : Editions de l'homme de Brigitte Durutty pour comprendre et gérer le stress pour rétablir l'harmonie en famille