

## Les neurosciences cognitives, c'est quoi ?

Les neurosciences regroupent les recherches scientifiques relatives au système nerveux (le cerveau, la moelle épinière ainsi que les nerfs). Elles se divisent en quatre grands domaines, dont trois sont majoritairement basés sur le « médical » et un sur le « comportemental ». Ce dernier se nomme « **les neurosciences cognitives** ».

Les **neurosciences cognitives** étudient les liens entre les structures de notre cerveau et nos fonctions cérébrales telles que le langage, la perception, mais également nos émotions, notre créativité et notre conscience, qui se trouvent à la base de nos comportements.

Elles font un lien entre nos neurones, nos agissements et notre cognitif (perception, mémoire, attention, créativité...).

Pour résumer, on pourrait parler de **psychologie scientifique qui a pour but de comprendre le fonctionnement de la pensée humaine ainsi que les agissements qui en découlent.**

**Pensée humaine, émotions et même conscience, ne peut-on pas s'inquiéter au niveau éthique de cette « entrée dans nos cerveaux » ?**

Comme toute discipline qui permet de mieux « lire » l'humain ou l'influencer, elle peut potentiellement être utilisée à mauvais escient, sous forme de manipulation par exemple.

Maintenant, détenir certaines clés du cerveau ne signifie pas avoir un « pass général » ...

Le plus important est de tenir compte de l'unicité de chaque être humain car, comme en médecine où l'on surestimait la génétique au détriment de l'épigénétique (influence de nos comportements et de notre environnement sur l'expression ou non de nos gènes), même si l'on émet des règles communes sur le fonctionnement du cerveau, nos expériences personnelles le façonnent constamment.

Il s'agit du concept de neuro-plasticité.

**Qu'entend-t-on par neuro-plasticité justement ?**

Il s'agit de la capacité de notre cerveau à se réorganiser constamment en réponse à nos expériences et à l'environnement.

Le cerveau est comme un « muscle » que nous pouvons renforcer, travailler et reprogrammer : un véritable encouragement pour prendre de nouvelles habitudes et lâcher les mauvaises ...

**Quels sont les principaux bénéfices des neurosciences cognitives sur notre comportement quotidien ?**

Elles nous donnent notamment de puissants outils au niveau de l'apprentissage.

Si je comprends comment mon interlocuteur « encode une information », j'ai alors une précieuse aide pour savoir comment m'adresser à lui et lui faire enregistrer mon message.

En communication, elles nous aideront à mieux nous connaître, et comprendre nos collègues, nos clients et nos partenaires externes, en repérant par exemple, ce qui les pousse dans des zones d'inconfort (stress) ou ce qui leur permet au contraire de développer leur plein potentiel.

Les neurosciences cognitives sont également un magnifique outil d'intelligence émotionnelle dans le professionnel, comme dans le privé.

Lorsque l'on comprend certains mécanismes récurrents de notre cerveau comme les « biais cognitifs » par exemple, nous pouvons mieux appréhender et gérer nos réactions. Notre prise de décision s'en trouve alors fortement améliorée.

**Les biais cognitifs ?**

Oui, ce sont des sortes de « raccourcis » que prend notre cerveau pour économiser sa tâche.

Prenons comme exemple le biais de négativité : nous portons davantage notre attention aux mauvaises nouvelles qu'aux bonnes. Ceci vient de notre héritage de Cro-Magnon qui devait être plus attentif aux prédateurs qu'aux couchers du soleil pour sa survie.

Suite à la lecture de ce texte, la majorité des personnes retiendront en premier lieu le problème de l'éthique et de « l'entrée dans notre cerveau » par les chercheurs en neurosciences, que la partie sur les bénéfices potentiels concrets.

**Faites le test et recentrez-vous sur le chapitre des bénéfices, et là vous serez en plein dans votre neuro-plasticité plutôt que dans vos biais ... !**