

# LES 5 ERREURS NEUROSCIENTIFIQUES DES LEADERS

Ce que les neurosciences révèlent  
sur votre leadership



GL

GHADA LAMGHARI

# Votre Feuille de Route

---

Ce guide identifie les 5 erreurs neuroscientifiques les plus critiques que commettent les leaders — et les stratégies concrètes pour les corriger.

## 01 Ignorer la Conscience de Soi

Le cortex préfrontal, votre boussole intérieure désactivée

---

## 02 Le Multitasking Permanent

Quand votre cerveau paie le prix du changement de contexte

---

## 03 Négliger le Sommeil et la Récupération

Le cycle invisible qui détruit les fonctions exécutives du CEO

---

## 04 Décider Sous Stress

L'Amygdala Hijack — quand l'émotion prend le contrôle

---

## 05 Ne Pas Activer les Ondes Gamma

L'état de Flow — le secret des leaders d'exception

---

### + Récapitulatif & Plan d'Action 30 Jours

De l'erreur à l'excellence — votre transformation commence ici

### + Sources & Références Scientifiques

Les données qui fondent chaque recommandation de ce guide

# Pourquoi Votre Cerveau Sabote Votre Leadership

Vous dirigez une entreprise, une équipe, un projet d'envergure. Vous prenez des dizaines de décisions chaque jour, sous pression, avec des enjeux considérables. Pourtant, il y a un paradoxe que la plupart des leaders ignorent : **votre cerveau n'a pas été conçu pour le leadership moderne.**

Notre cerveau est le produit de millions d'années d'évolution. Il a été optimisé pour la survie dans un environnement hostile — pas pour gérer des comités de direction, des négociations complexes ou des transformations organisationnelles. Et c'est précisément cette inadéquation qui génère des erreurs systématiques que même les leaders les plus brillants commettent sans le savoir.

*« Le plus grand obstacle au leadership n'est pas le manque de compétences. C'est le manque de conscience de la façon dont notre cerveau fonctionne réellement. »*

— DR. DAVID ROCK, NEUROLEADERSHIP INSTITUTE

Les neurosciences ont fait des avancées spectaculaires ces vingt dernières années. Grâce à l'imagerie cérébrale fonctionnelle (IRMf), à l'électroencéphalographie (EEG) et aux études longitudinales sur les leaders, nous comprenons désormais avec une précision remarquable comment le cerveau d'un dirigeant fonctionne — et surtout, comment il dysfonctionne.

Ce guide identifie les **5 erreurs neuroscientifiques les plus critiques** que commettent les leaders. Pour chaque erreur, vous découvrirez les mécanismes cérébraux en jeu, les données scientifiques qui les confirment, et surtout des stratégies concrètes pour les corriger. Car la bonne nouvelle, c'est que le cerveau est neuroplastique : il peut être reprogrammé.

87%

des leaders qui comprennent les neurosciences améliorent significativement leur prise de décision et leur impact.

NeuroLeadership Institute, 2024

Ce guide n'est pas un simple document théorique. C'est un **outil de transformation**. Chaque chapitre se termine par des actions concrètes que vous pouvez mettre en œuvre dès aujourd'hui. Prêt à découvrir ce que votre cerveau vous cache ?

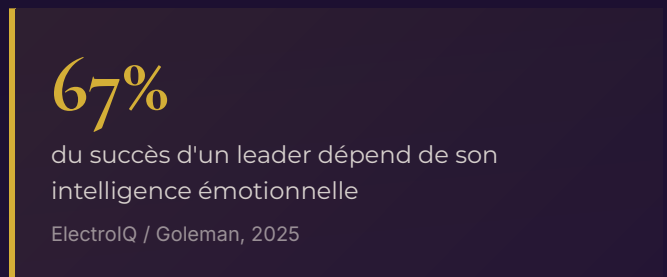
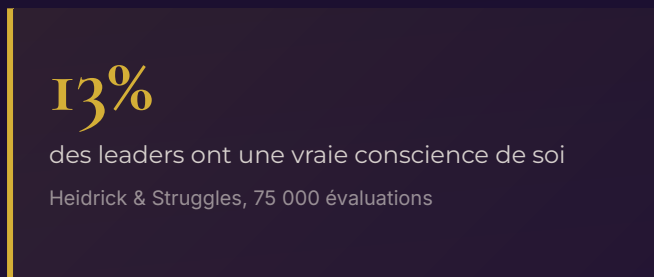
# Ignorer la Conscience de Soi

*Le cortex préfrontal, votre boussole intérieure désactivée*

La conscience de soi — cette capacité à observer ses propres pensées, émotions et comportements avec lucidité — est considérée par les neurosciences comme **la compétence fondamentale du leadership**. Elle repose sur l'activation coordonnée de trois régions cérébrales : le cortex préfrontal (siège de la réflexion consciente), l'insula (perception des signaux internes du corps) et le cortex cingulaire antérieur (régulation émotionnelle).



Pourtant, les chiffres sont alarmants. Une étude massive menée par Heidrick & Struggles sur plus de 75 000 évaluations de cadres dirigeants révèle que **seulement 13% des leaders démontrent une véritable conscience de soi**. Cela signifie que 87% des dirigeants opèrent en « pilote automatique », guidés par des schémas inconscients plutôt que par une réflexion délibérée.



L'intelligence émotionnelle, dont la conscience de soi est le pilier central, contribue à 58% de la performance professionnelle globale selon les recherches compilées par Kapable en 2026. Les entreprises dont les managers possèdent une haute intelligence émotionnelle affichent un taux de rétention des talents de 90%, contre seulement 67% pour les autres (Harvard Business Review).

« *La conscience de soi est le fondement sur lequel repose toute forme de leadership authentique. Sans elle, le leader navigue à l'aveugle.* »

— DANIEL GOLEMAN, PSYCHOLOGUE

Le paradoxe est que les leaders les plus puissants sont souvent les moins conscients d'eux-mêmes. Le pouvoir réduit littéralement l'activité dans les régions cérébrales associées à l'empathie et à la prise de perspective. C'est ce que les neuroscientifiques appellent le « paradoxe du pouvoir » : plus vous montez dans la hiérarchie, plus vous avez besoin de conscience de soi, et moins votre cerveau est naturellement enclin à l'activer.

#### ◆ ACTIONS IMMÉDIATES

- ◆ **Le scan corporel de 2 minutes** — Avant chaque réunion importante, fermez les yeux et scannez votre corps de la tête aux pieds. Identifiez les tensions, les émotions présentes. Cette pratique active l'insula et le cortex préfrontal simultanément.
- ◆ **Le journal de leadership** — Chaque soir, notez 3 décisions prises dans la journée et l'émotion qui les a accompagnées. En 30 jours, vous aurez une cartographie de vos patterns décisionnels.
- ◆ **Le feedback à 360°** — Demandez à 5 personnes de confiance (collaborateurs, pairs, mentors) de vous décrire en 3 mots. Comparez avec votre propre perception. L'écart révèle votre angle mort.

« 90% de rétention des talents dans les entreprises dont les managers ont une haute intelligence émotionnelle, contre 67% pour les autres. »

Harvard Business Review

# Le Multitasking Permanent



Quand votre cerveau paie le prix du changement de contexte

Le multitasking est le grand mensonge du leadership moderne. Beaucoup de dirigeants portent leur capacité à « jongler avec plusieurs dossiers » comme un badge d'honneur. La réalité neuroscientifique est brutale : **le cerveau humain est incapable de traiter deux tâches cognitives complexes simultanément.** Ce que nous appelons « multitasking » est en réalité du « task-switching » — un basculement rapide entre les tâches qui a un coût cognitif considérable.



Les recherches de Rubinstein, Meyer et Evans (2001) publiées dans le *Journal of Experimental Psychology* ont démontré que chaque changement de contexte coûte entre 2 et 5 minutes de « temps de recentrage ». Sur une journée typique de dirigeant avec des dizaines d'interruptions, cela représente une perte de productivité de 40% et une augmentation des erreurs de 50%.

-40%

de productivité causée par le multitasking

Rubinstein, Meyer & Evans, 2001

+50%

d'augmentation du taux d'erreurs dans les tâches complexes

*Journal of Experimental Psychology*

L'étude d'Ophir, Nass et Wagner (2009) publiée dans les Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) a révélé un paradoxe troublant : les personnes qui pratiquent le plus le multitasking sont précisément celles qui y sont le moins performantes. Le multitasking chronique altère la capacité de filtrage attentionnel du cortex préfrontal, créant un cercle vicieux de distraction permanente.

« Un CEO qui consulte ses emails pendant un comité stratégique ne fait pas deux choses à la fois : il fait deux choses mal. »

— GHADA LAMGHARI

Pour un leader, les conséquences sont particulièrement graves : les décisions stratégiques requièrent une attention soutenue et une mémoire de travail optimale — deux fonctions directement dégradées par le task-switching. Le cortex préfrontal, déjà sollicité par les responsabilités du leadership, ne peut tout simplement pas supporter la charge supplémentaire du multitasking sans compromettre la qualité des décisions.

#### ◆ ACTIONS IMMÉDIATES

- ◆ **Les blocs de Deep Work** — Bloquez 2 heures chaque matin pour le travail stratégique, sans email, sans téléphone, sans interruption. Informez votre équipe que ce créneau est sacré.
- ◆ **La règle des 3 priorités** — Chaque matin, identifiez les 3 seules décisions qui comptent vraiment aujourd'hui. Tout le reste est du bruit.
- ◆ **Le « batching » des communications** — Consultez vos emails et messages à 3 moments fixes dans la journée (9h, 13h, 17h). Entre ces créneaux, mode avion.

« Les personnes qui pratiquent le plus le multitasking sont précisément celles qui y sont le moins performantes. »

Ophir, Nass & Wagner — PNAS, 2009

# Négliger le Sommeil et la Récupération

Le cycle invisible qui détruit les fonctions exécutives du CEO

Dans la culture du leadership, le manque de sommeil est souvent glorifié. « Je dors 4 heures par nuit » est devenu un symbole de dévouement. Les neurosciences nous disent exactement le contraire : **le sommeil est l'arme secrète des leaders les plus performants**. Pendant le sommeil, le cerveau effectue un travail critique : consolidation mémorielle, nettoyage des toxines via le système glymphatique, et restauration des fonctions exécutives du cortex préfrontal.

## STRESS, SOMMEIL ET DÉCISIONS : LE CYCLE INVISIBLE DU CEO

Quand le cerveau dirige tout... mais paie le prix fort.

### 1. LE STRESS INONDE LE CERVEAU

Le cortisol en excès altère les zones clés du contrôle, de la clarté et de la prise de décision.

**CORTISOL**  
Hormone du stress (en excès)

**CORTEX PRÉFRONTAL**  
Dégradation des fonctions exécutives : planification, jugement, contrôle émotionnel, prise de recul.

- ATTENTION DIMINUÉE
- RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ALTÉRÉE
- JUGEMENT AFFAIBLI
- PENSÉE MOINS CLAIRE

**70%**  
des CEOs  
en stress chronique  
(SpeakIn 2025)

**56%**  
des leaders  
en burnout  
(Superhuman 2024)

**4 sur 10**  
envisagent  
de quitter

### 2. LA DETTE DE SOMMEIL FRAGILISE LE CERVEAU

Chaque minute de sommeil manquante affaiblit vos capacités cognitives.

**-5 à 10%**  
de fonction exécutive  
par 45 min  
de dette de sommeil  
(Holmes)

- MOINS DE CONCENTRATION
- MÉMOIRE DE TRAVAIL RÉDUITE
- PRISE DE DÉCISION DÉGRADÉE
- PERFORMANCE EN BAISSÉ

**STRESS** (Charge mentale élevée, pression constante, urgence permanente) → **MAUVAIS SOMMEIL** (Endormissement difficile, sommeil fragmenté, dette de sommeil) → **DÉCISIONS RISQUÉES** (Jugement altéré, biais cognitifs amplifiés, erreurs coûteuses) → **PLUS DE STRESS** (Conséquences négatives, culpabilité, surcharge, le cycle recommence).

→ PROTÉGER VOTRE CERVEAU, C'EST PROTÉGER VOS DÉCISIONS. ←

Les chiffres sont sans appel. Selon SpeakIn (2025), 70% des CEOs rapportent un stress chronique. L'étude Superhuman (2024) révèle que 56% des leaders ont atteint le stade du burnout, et 43% des entreprises ont perdu la moitié de leurs équipes de leadership à cause de l'épuisement. Plus alarmant encore : 4 leaders sur 10 ont envisagé de quitter leur poste (LinkedIn/McGraw).

**70%**  
des CEOs en stress chronique  
SpeakIn, 2025

**-5 à 10%**  
de fonction exécutive perdue par tranche de 45 min de dette de sommeil  
Holmes, neurosciences

Le chercheur Holmes a démontré que chaque tranche de 45 minutes de dette de sommeil entraîne une perte de 5 à 10% des fonctions exécutives — planification, jugement, contrôle émotionnel, prise de recul. Pour un leader qui accumule 2 heures de dette de sommeil par nuit, cela représente une dégradation de 15 à 25% de ses capacités décisionnelles. **Imaginez piloter une entreprise avec un quart de votre cerveau en moins.**

« *Le sommeil n'est pas un luxe pour les leaders — c'est un investissement stratégique dans la qualité de chaque décision que vous prendrez demain.* »

— GHADA LAMGHARI

Le cycle est vicieux : le stress génère un mauvais sommeil, qui dégrade les fonctions exécutives, qui amplifie les biais cognitifs, qui mène à des décisions risquées, qui créent plus de stress. Briser ce cycle est un impératif neurologique.

#### ◆ ACTIONS IMMÉDIATES

- ◆ **Le protocole 10-3-2-1-0** — 10h avant le coucher : plus de caféine. 3h : plus de nourriture lourde. 2h : plus de travail. 1h : plus d'écrans. 0 : le nombre de fois où vous appuyez sur « snooze ».
- ◆ **La sieste stratégique de 20 minutes** — Entre 13h et 15h, une micro-sieste restaure les fonctions cognitives de manière spectaculaire. NASA a démontré une amélioration de 34% de la vigilance.
- ◆ **Le rituel de décompression** — 30 minutes avant le coucher, pratiquez la cohérence cardiaque (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration) pendant 5 minutes. Cela active le système nerveux parasympathique.

« 56% des leaders ont atteint le stade du burnout. 4 sur 10 envisagent de quitter leur poste. »

Superhuman, 2024 / LinkedIn-McGraw

# Décider Sous Stress

L'Amigdala Hijack — quand l'émotion prend le contrôle



Chaque jour, un leader prend en moyenne 35 000 décisions. La plupart sont automatiques, mais les décisions stratégiques — celles qui engagent l'avenir de l'organisation — requièrent l'activation optimale du cortex préfrontal. Le problème ? **Sous stress, l'amigdale « kidnappe » littéralement le cortex préfrontal** dans un phénomène que le psychologue Daniel Goleman a nommé « Amygdala Hijack ».

## AMYGDALA HIJACK

Quand l'émotion prend le contrôle

**6 BIAIS COGNITIFS QUI SABOTENT VOS DÉCISIONS**

1. **BIAIS DE CONFIRMATION**  
Nous cherchons les informations qui confirment nos croyances.
2. **BIAIS D'ANCRAGE**  
Nous nous fions trop à la première information reçue.
3. **BIAIS DE DISPONIBILITÉ**  
Nous surestimons ce qui nous vient facilement à l'esprit.
4. **SURCONFIANCE**  
Nous surestimons nos connaissances et notre capacité à prédire.
5. **BIAIS D'AFFINITÉ**  
Nous favorisons les personnes qui nous ressemblent.
6. **BIAIS DU STATU QUO**  
Nous préférons que les choses restent inchangées.

**CORTEX PRÉFRONTAL**  
Raisonnement  
Logique  
Planification  
Contrôle des impulsions

**COURT-CIRCUIT NEURAL**

**AMYGDALÉ**  
Détection de la menace  
Déclenche la réponse émotionnelle

**90%**

**DES LEADERS ÉCHOIENT SOUS STRESS**

**CONSCIENCE → PAUSE → CLARTÉ → CHOIX**  
Reprenez le contrôle. Entraînez votre mental. Dirigez avec lucidité.

**LE CHEMIN DU HIJACK**

1. **STIMULUS STRESSANT**  
Une menace perçue ou une pression intense active le système d'alerte.
2. **AMYGDALÉ ACTIVÉE**  
L'amigdale prend le relais et déclenche une réponse de survie rapide.
3. **CORTEX PRÉFRONTAL COURT-CIRCUITÉ**  
Le raisonnement logique est désactivé. La pensée rationnelle est inhibée.
4. **DÉCISION IMPULSIVE**  
Réaction automatique, sans analyse approfondie. Conséquences à long terme.

L'amigdale est une structure cérébrale primitive dont la fonction est de détecter les menaces et déclencher des réponses de survie (fight, flight, freeze). Lorsqu'elle s'active intensément — ce qui arrive systématiquement sous pression — elle court-circuite le cortex préfrontal, siège du raisonnement logique, de la planification et du contrôle des impulsions.

Ce phénomène est amplifié par 6 biais cognitifs majeurs : le biais de confirmation, le biais d'ancrage, le biais de disponibilité, la surconfiance, le biais d'affinité et le biais du statu quo. Ces biais sabotent silencieusement la prise de décision des leaders au quotidien.

# 90%

des leaders échouent dans leur prise de décision sous stress intense.

Vistage Research Center, 2025

# 4

Le leader se retrouve alors à prendre des décisions avec son « cerveau reptilien » plutôt qu'avec son « cerveau exécutif ». Les conséquences sont dévastatrices : décisions impulsives, réactions disproportionnées, incapacité à considérer les perspectives alternatives, et une tendance à s'entourer de personnes qui confirment ses croyances existantes.

*« Les meilleures décisions ne sont pas prises dans l'urgence — elles sont prises dans la clarté. Et la clarté est un état neurologique qui se cultive. »*

— GHADA LAMGHARI

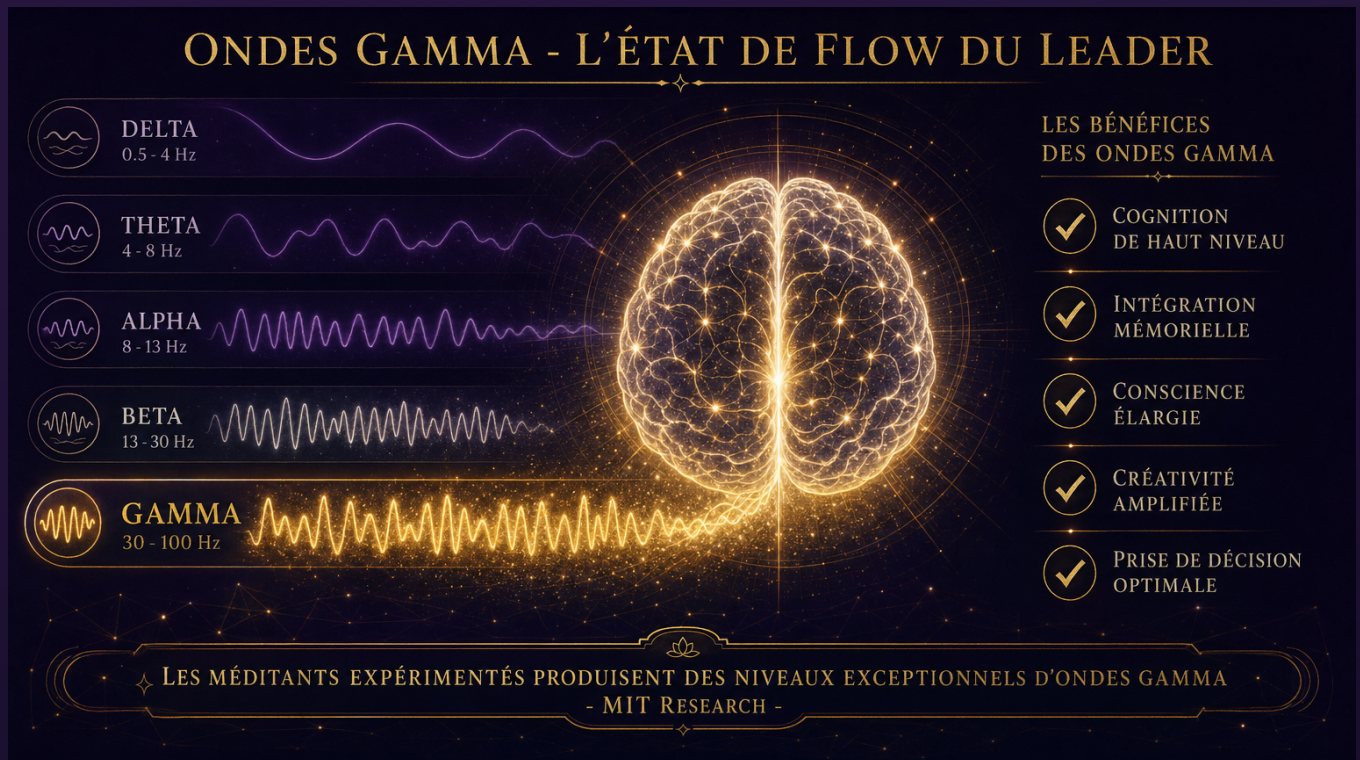
#### ♦ ACTIONS IMMÉDIATES

- ♦ **La règle des 90 secondes** — Quand vous sentez une montée émotionnelle, attendez 90 secondes avant de répondre. C'est le temps nécessaire pour que le cortisol et l'adrénaline se dissipent et que le cortex préfrontal reprenne le contrôle.
- ♦ **Le « Pre-Mortem »** — Avant chaque décision majeure, imaginez que la décision a échoué. Demandez-vous : « Pourquoi a-t-elle échoué ? ». Cette technique, développée par Gary Klein, neutralise le biais de surconfiance.
- ♦ **L'avocat du diable structuré** — Désignez systématiquement une personne dans votre comité dont le rôle est de challenger chaque décision. Cela neutralise le biais de confirmation et le groupthink.

# Ne Pas Activer les Ondes Gamma

*L'état de Flow — le secret des leaders d'exception*

Les ondes gamma (30-100 Hz) sont les ondes cérébrales les plus rapides et les plus puissantes. Elles sont associées aux états de cognition supérieure : insight créatif, intégration mémorielle, conscience élargie, et ce que Mihaly Csikszentmihalyi a nommé « l'état de Flow ». **Les leaders d'exception ne sont pas simplement plus intelligents — ils accèdent plus fréquemment à cet état de performance optimale.**



Les recherches du MIT et les études sur les méditants expérimentés comme Matthieu Ricard ont révélé que certains individus produisent des niveaux exceptionnels d'ondes gamma — bien au-delà de la normale. Ces individus démontrent une capacité remarquable de concentration, de créativité et de prise de décision intuitive. La découverte révolutionnaire est que **cette capacité n'est pas innée : elle se développe par l'entraînement.**

La méditation de pleine conscience modifie directement l'activité cérébrale dans l'amygdale (réduction de la réactivité) et l'hippocampe (amélioration de la mémoire). Des études en EEG intracrânien ont confirmé que 8 semaines de pratique méditative régulière suffisent pour observer des changements structurels mesurables dans le cerveau.

« *Le Quantum Leadership, c'est comprendre que votre cerveau est votre outil le plus puissant — et apprendre à l'utiliser à sa pleine capacité. Les ondes gamma sont la fréquence de l'excellence.* »

— GHADA LAMGHARI, COACH CERTIFIÉE MINDVALLEY & NLI

L'état de Flow n'est pas un concept mystique — c'est un état neurologique précis, caractérisé par une synchronisation optimale entre les différentes régions du cerveau. Pendant le Flow, le cortex préfrontal fonctionne de manière fluide, l'amygdale est apaisée, et les ondes gamma créent une cohérence cérébrale qui permet des performances extraordinaires.

#### ◆ ACTIONS IMMÉDIATES

- ◆ **La méditation « Gamma Boost » de 12 minutes** — Chaque matin, pratiquez une méditation de compassion bienveillante (loving-kindness). Les recherches montrent que c'est cette forme spécifique de méditation qui génère le plus d'ondes gamma.
- ◆ **Le protocole Flow** — Identifiez votre « zone de Flow » : une tâche qui est 4% plus difficile que votre niveau de compétence actuel. Ni trop facile (ennui), ni trop difficile (anxiété). C'est le sweet spot neurologique.
- ◆ **La visualisation neurale** — Avant une présentation ou une négociation importante, passez 5 minutes à visualiser le déroulement idéal. L'imagerie mentale active les mêmes circuits neuronaux que l'action réelle, « pré-câblant » votre cerveau pour la performance.

« 8 semaines de pratique méditative suffisent pour observer des changements structurels mesurables dans le cerveau. »

Études EEG intracrânien — MIT

# Les 5 Erreurs en un Coup d'Œil

5 ERREURS NEUROSCIENTIFIQUES EN LEADERSHIP

1	2	3	4	5
				
IGNORER LA CONSCIENCE DE SOI	LE MULTITASKING PERMANENT	NÉGLIGER LE SOMMEIL	DÉCIDER SOUS STRESS	IGNORER LES ONDES GAMMA
13% seulement	-40% productivité	56% en burnout	90% échouent	FLOW = PERFORMANCE

DE L'ERREUR À L'EXCELLENCE - LA TRANSFORMATION COMMENCE ICI

## De l'Erreur à l'Excellence

Ces 5 erreurs ne sont pas des fatalités. Elles sont le résultat de mécanismes cérébraux que vous pouvez comprendre, anticiper et reprogrammer. La neuroplasticité — la capacité du cerveau à se remodeler tout au long de la vie — est votre alliée la plus puissante dans cette transformation.

Chaque action proposée dans ce guide active des circuits neuronaux spécifiques. Pratiquées régulièrement, ces actions créent de nouvelles connexions synaptiques qui deviennent, avec le temps, des automatismes.

**Vous ne luttez plus contre votre cerveau — vous travaillez avec lui.**

« La transformation du leadership commence par la transformation du cerveau. Ce n'est pas une métaphore — c'est de la neuroscience. »

— GHADA LAMGHARI

# Plan d'Action en 30 Jours

La science est claire : il faut en moyenne 21 à 30 jours pour créer de nouvelles habitudes neuronales. Voici votre feuille de route progressive pour intégrer les enseignements de ce guide.

## SEMAINE

1

### Conscience

- ◆ Commencez le **journal de leadership** quotidien : 3 décisions + émotions associées
- ◆ Pratiquez le **scan corporel de 2 minutes** avant chaque réunion importante
- ◆ Lancez votre **feedback à 360°** auprès de 5 personnes de confiance

## SEMAINE

2

### Structure

- ◆ Mettez en place les **blocs de Deep Work** de 2h chaque matin
- ◆ Instaurez le **batching des communications** (3 créneaux fixes par jour)
- ◆ Appliquez la **règle des 3 priorités** chaque matin

## SEMAINE

3

### Récupération

- ◆ Adoptez le **protocole 10-3-2-1-0** pour optimiser votre sommeil
- ◆ Intégrez la **sieste stratégique de 20 minutes** entre 13h et 15h
- ◆ Pratiquez la **cohérence cardiaque** 5 minutes avant le coucher

## SEMAINE

4

### Performance

- ◆ Démarrez la **méditation Gamma Boost** de 12 minutes chaque matin
- ◆ Appliquez la **règle des 90 secondes** et le **Pre-Mortem** à chaque décision stratégique
- ◆ Identifiez et cultivez votre **zone de Flow** quotidienne

**Après 30 jours, ces pratiques deviendront des automatismes neuronaux.**

Votre cerveau se sera littéralement reprogrammé pour le leadership d'excellence.

## À PROPOS DE L'AUTEUR

# Ghada Lamghari

Coach en Neurosciences du Leadership & Quantum Leadership

Ghada Lamghari est une coach certifiée spécialisée dans l'application des neurosciences au leadership exécutif. Fondatrice de la méthodologie **Ghada Reset Method®**, elle accompagne les dirigeants, entrepreneurs et cadres supérieurs dans leur transformation vers un leadership plus conscient, plus performant et plus aligné.

Son approche unique combine les dernières découvertes en neurosciences cognitives, en psychologie positive et en physique quantique appliquée au développement personnel. Elle est convaincue que **le cerveau est l'outil le plus puissant du leader** — à condition de savoir l'utiliser.

Certifiée Mindvalley

NeuroLeadership Institute

ICF Certified Coach

Quantum Leadership

PNL Certifiée

## Ses Domaines d'Expertise

### Coaching Exécutif

Accompagnement individuel des dirigeants vers un leadership neuroscientifique

### Quantum Leadership

Programmes de transformation basés sur les neurosciences et la physique quantique

### Formations Corporate

Masterclasses et ateliers pour les équipes de direction et les organisations

### Conférences

Interventions inspirantes sur le leadership et les neurosciences

« Mon ambition est simple : aider chaque leader à libérer le potentiel extraordinaire de son cerveau. La science nous montre le chemin — il suffit d'oser le prendre. »

— GHADA LAMGHARI

# Sources & Références Scientifiques

*Les données qui fondent chaque recommandation de ce guide*

1. Heidrick & Struggles — Évaluation de 75 000+ cadres dirigeants sur la conscience de soi et les compétences de leadership.
2. Kapable (2026) — Compilation de recherches sur l'intelligence émotionnelle : contribution à 58% de la performance professionnelle globale.
3. ElectrolQ (2025) — Analyse des facteurs de succès du leadership : l'IE responsable de 67% du succès d'un leader.
4. Harvard Business Review — Étude sur la rétention des talents : 90% vs 67% selon le niveau d'IE des managers.
5. Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., & Evans, J. E. (2001) — « Executive control of cognitive processes in task switching ». *Journal of Experimental Psychology*, 27(4), 763-797.
6. Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009) — « Cognitive control in media multitaskers ». *PNAS*, 106(37), 15583-15587.
7. Spataro, P., et al. (2021) — « The mental cost of task switching: A meta-analysis ». *Psychological Bulletin*, 147(3), 201-250.
8. SpeakIn (2025) — Enquête mondiale : 70% des CEOs rapportent un stress chronique.
9. Superhuman (2024) — Étude burnout : 56% des leaders en burnout, 43% des entreprises ayant perdu la moitié de leurs équipes de leadership.
10. Holmes — Recherche sur la dette de sommeil et les fonctions exécutives : perte de 5-10% par tranche de 45 minutes.
11. Vistage Research Center (2025) — Impact du stress sur la prise de décision des leaders.
12. MIT / Recherche sur les ondes gamma — Études sur les méditants expérimentés et l'activité gamma.
13. NeuroLeadership Institute — Stratégies de prise de décision basées sur les neurosciences appliquées au leadership.
14. PMC/NIH (2023-2025) — Publications peer-reviewed sur les biais cognitifs et le leadership organisationnel.



Ce guide est un extrait de la méthodologie Ghada Reset Method® développée par Ghada Lamghari, coach certifiée Mindvalley, NeuroLeadership Institute et ICF.

# VOTRE PROCHAINE ÉTAPE




Réservez Votre  
Session Découverte Gratuite


RÉSERVEZ MAINTENANT

## GHADA LAMGHARI

Coach Certifiée Mindvalley | NeuroLeadership Institute | ICF



 [www.ghadalamghari.com](http://www.ghadalamghari.com)

 [contact@ghadalamghari.com](mailto:contact@ghadalamghari.com)