

BIOGRAPHIE

Version longue

Pascal Martin est le fondateur de moi-en-mieux.com et de son **Observatoire**, un centre d'études indépendant consacré à la psychologie du changement, aux biais cognitifs et aux neurosciences comportementales.

Après une première partie de carrière dans le secteur bancaire, il se consacre depuis plusieurs années à la vulgarisation scientifique appliquée au développement personnel. Son approche consiste à analyser les travaux publiés dans les principales revues scientifiques afin d'en extraire des enseignements fiables, nuancés et directement applicables à la vie quotidienne.

À travers ses articles, ses rapports, ses conférences et ses interventions sur les réseaux sociaux, il s'attache à montrer que les difficultés rencontrées pour changer ne relèvent pas uniquement de la volonté, mais trouvent souvent leur origine dans le fonctionnement normal du cerveau humain.

Sa mission est de rendre les connaissances issues de la recherche plus accessibles afin d'aider chacun à mieux comprendre ses comportements, prendre de meilleures décisions et mettre en œuvre des changements durables.

Version courte

Pascal Martin est fondateur de [l'Observatoire Moi en Mieux](https://l'ObservatoireMoiEnMieux.com). Il décrypte les mécanismes psychologiques, les biais cognitifs et les neurosciences du changement afin de rendre les connaissances scientifiques accessibles, concrètes et directement utiles au plus grand nombre.