



L'Observatoire Moi en Mieux

Décrypter la psychologie du changement à partir des faits.

[L'Observatoire Moi en Mieux](#) est un centre indépendant d'études et de vulgarisation consacré à la compréhension des mécanismes psychologiques qui influencent nos comportements, nos décisions et notre capacité à changer.

Sa mission est simple : transformer les résultats parfois complexes de la recherche en psychologie, neurosciences et sciences comportementales en analyses claires, rigoureuses et utiles au grand public, aux médias et aux professionnels.

Contrairement aux approches reposant principalement sur les témoignages, les opinions ou les méthodes à la mode, l'Observatoire privilégie une démarche fondée sur l'état actuel des connaissances scientifiques. Chaque publication s'appuie sur une sélection critique de travaux issus de revues scientifiques reconnues, de méta-analyses, de revues systématiques et, lorsque cela est pertinent, d'études expérimentales majeures.

Les rapports publiés abordent notamment les biais cognitifs, la motivation, les habitudes, le stress, le sommeil, la confiance en soi, les relations humaines, la prise de décision, la procrastination, l'apprentissage et, plus largement, tous les mécanismes qui expliquent pourquoi il est souvent si difficile de changer malgré les meilleures intentions.

L'Observatoire ne cherche pas à produire de nouvelles recherches scientifiques. Son rôle est d'analyser, de confronter et de synthétiser les connaissances existantes afin d'en proposer une lecture accessible, contextualisée et fidèle aux données disponibles.

Chaque publication est accompagnée d'informations sur sa méthodologie, ses sources, sa date de publication et, lorsque cela est nécessaire, de mises à jour reflétant l'évolution des connaissances.

En mettant la rigueur scientifique au service de la pédagogie, l'Observatoire Moi en Mieux souhaite contribuer à une meilleure compréhension du fonctionnement humain et favoriser un débat public davantage fondé sur les faits que sur les intuitions.

Parce que mieux comprendre son cerveau constitue souvent la première étape pour mieux se comprendre soi-même.