



L'édito

Chères lectrices et Chers lecteurs,

Nos sociétés comptent de plus en plus de manipulateurs plus ou moins ordinaires ou machiavéliques.

S'il s'avère que le n°2 de la police de Lyon, Michel Neyret, mis en examen et placé en détention provisoire début octobre 2011 pour corruption, trafic d'influence, association de malfaiteurs, trafic de stupéfiants, détournement de biens et violation de secret professionnel, après quatre jours de garde à vue à Paris est effectivement coupable, il s'agit d'un des ripoux les plus importants que la France ait jamais connu. Comme le disait le Nouvel Observateur le 4 octobre : « Pour M. Guéant (Ministre de l'Intérieur français), cette mise en examen est une affaire rarissime à ce niveau de responsabilité et de grade. C'est un véritable traumatisme pour la police nationale ». Le Figaro de son côté dans son article sur l'affaire écrivait le même jour : « Claude Guéant a annoncé la suspension de Michel Neyret. Sur France, 2, le ministre de l'Intérieur a considéré que cette affaire était un rappel aux policiers dans leurs liens professionnels avec le "milieu". "Il y a une ligne jaune qu'il ne faut jamais franchir, c'est celle de la compromission, il ne faut jamais faire quoi que ce soit d'illégal", a-t-il dit, excluant toutefois une nouvelle législation sur le sujet. »

La manipulation, même si elle ne prend pas systématiquement la forme d'une nocivité aussi importante, finit toujours par provoquer des destructions et même des autodestructions aux conséquences plus ou moins graves et étendues.

Nos recherches dans le domaine de la maturité nous ont conduits à étudier plus particulièrement ce type de comportements. Qu'entend-on par « manipulation » d'autrui ? Quels sont les différents types de manipulateurs ? Quelle(s) est(ont) l'(les) origine(s) de ces comportements ? Comment peut-on reconnaître les comportements manipulateurs ? Quel est le niveau de nocivité ou de toxicité de ceux-ci pour les entreprises, les organismes et les personnes ? Quels sont les outils privilégiés des manipulateurs ? Quelles approches ou méthodologie devons-nous mettre en œuvre pour neutraliser les effets destructeurs de ces comportements et pour les corriger en vue de les transformer en comportements positifs et constructifs ?...

Le but de cette Newsletter n'est pas de vous inonder de réponses à ces questions. Elle se limite à présenter une approche « thérapeutique » pour éviter une contamination et une propagation de cette forme virale particulière d'infection au sein des sociétés et des entreprises que nous appelons « virus manipulogène ».

La partie de la Newsletter consacrée aux neurosciences traitera de l'attention et de la concentration. L'article abordera deux techniques performantes pour les développer.

Cette Newsletter contient un petit bonus sur le plaisir et le bonheur. Le plaisir contribue-t-il au bonheur ou le freine-t-il ?

Excellente lecture !

« Le plaisir ne rend esclaves que ceux qui le considère comme une fin en soi. »

Auteur inconnu

Table des matières :

- 1 L'édito
- 2 L'article
- 5 Les nouvelles des Neurosciences

30%

Offre
Exclusive

«Les
manipulateurs sont
parmi nous», une
formation de 4h (d'une
valeur de 750 €) pour
tout savoir sur la
manipulation.

Bénéficiez de **30 % de
réduction** pour une
commande **avant le 30
janvier**
(soit **525 € HTVA** au lieu
de 750€).

Thérapie génique dans le cadre des infections à virus manipulogène.

Avant d'aborder le thème des traitements préventifs et curatifs des comportements manipulateurs en entreprise, il est important de distinguer la nature d'une personne et ses comportements.

La nature et la personnalité représentent la base, le cœur de l'individu. Elles sont liées à son patrimoine génétique. Elles doivent être respectées pour ce qu'elles sont. Il ne faut en aucun cas les transformer ou les modifier sous peine soit d'amener la personne à un mal-être profond aux conséquences graves parfois fatales soit de ne constater aucune évolution étant donné que la personne, ne se reconnaissant pas dans les traits et caractéristiques de ce nouveau personnage, reviendra systématiquement à sa nature profonde.

Les comportements et les aptitudes ou compétences, par contre, évoluent tout au long de l'existence au fur et à mesure des progrès réalisés ou des circonstances de la vie qui influenceront soit le développement du potentiel de la personne soit conditionneront ses comportements et ses choix.



Or, avec le temps, les êtres humains ont tendance à fusionner ces deux composants en un seul. Les comportements finissent par constituer à leurs yeux leur nature. « Je suis d'un naturel impatient ! » peut-on entendre parfois. Il ne s'agit pas d'un trait de personnalité ou d'une nature mais bien d'une incapacité à résister à la pression de certaines émotions. Ce manque de maîtrise de soi est très rarement le fait d'un déficit inné (ou génétique) mais bien plus souvent d'un défaut d'aptitude à conserver le contrôle sur soi.



Les comportements manipulateurs en particulier sont présents depuis pratiquement la naissance chez tout individu immature, quelque soit son âge. Il est essentiel pour le nouveau-né de mettre tout en œuvre pour survivre puis plus tard pour obtenir ce qu'il souhaite. Pour cela, il utilisera toute la panoplie des outils et approches de tous les manipulateurs : le charme, la séduction, l'humour, le mensonge, la dissimulation, la transformation de la vérité, les menaces déguisées, les pressions plus ou moins fortes, le chantage...

Si l'adulte n'a pas reçu les connaissances et réalisé les efforts nécessaires afin d'abandonner ses comportements manipulateurs pour les transformer en comportements responsables, il finira par considérer, sans pour autant accepter le fait de se comporter en un manipulateur, que c'est sa manière d'agir et d'interagir avec autrui. Toute évolution comportementale suggérée ou exigée par autrui sera interprétée par ce dernier comme une volonté de vouloir le changer dans sa nature profonde.

La métaphore de l'infection virale est développée page suivante. ►

Métaphore

Développement

Embauche

Introduction de l'agent infectieux (la personne au comportement manipulateur) dans un corps (une société) « système immunitaire » (observation et identification des signes de comportements manipulateurs)

Les comportements manipulateurs sont comparables à des virus infectant un organisme

- Si une personne représente une cellule
- Si son comportement représente un gène contenu dans un virus

Le virus (entité utilisant les constituants d'une cellule hôte pour se multiplier) peut être :

- ✓ soit nocif à l'origine de l'infection (la manipulation)
- ✓ soit utile pour traiter l'infection en introduisant dans la cellule infectée une information génétique qui la transforme en cellule saine (abandon des comportements manipulateurs et possibilité d'acquisition de nouvelles compétences et aptitudes)
- ✓ soit inoffensif (comportements appropriés)

Infection dans l' « organisme »
(la société, l'entreprise)

Diagnostic initial

Importance d'un screening efficace pour détecter le plus tôt possible le virus pour

- soit le rejeter (refus d'engagement)
- soit l'accepter (engagement) sous traitement curatif (acquisition de comportements appropriés)

Diagnostic précoce

Thérapie génique : introduction d'un vecteur viral contenant un patrimoine génétique curatif (pour faire disparaître le comportement manipulateur) puis un nouveau vecteur viral éducatif (pour développer le potentiel de la personne) ayant si possible un fort pouvoir de contagion

Probabilité de succès : fonction du niveau d'infection initial et de la réponse de la cellule

Diagnostic tardif

Constat : développement infectieux trop important (sans doute avec dissémination) pour un traitement seul par thérapie génique

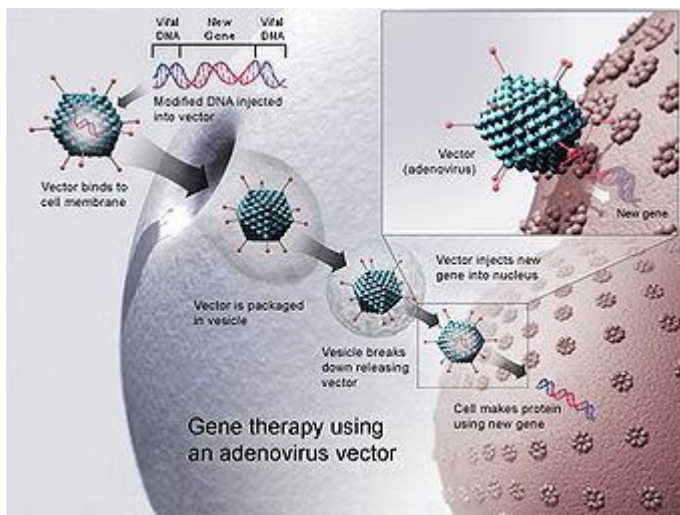
Traitement : chirurgie (pour extraire les zones infectées = licenciement(s)), traitements anti infectieux ou thérapie génique (pour soigner les cellules à conserver = accompagnements, éducation...), volonté de guérir (motivation à réaliser les efforts nécessaires pour guérir et progresser (encouragements, soutiens...))

Probabilité de succès : bonne si intervention chirurgicale (licenciement) et autres traitements sont bien réalisés, sinon...

Comme pour toute infection virale, il est essentiel de disposer d'un système immunitaire performant pour identifier les protéines étrangères présentes sur la paroi du virus et mettre en œuvre l'ensemble des opérations visant à l'éliminer. Il est donc essentiel de se maintenir en pleine forme par une alimentation équilibrée, des activités physiques régulières, des moments de détente et de récupération appropriés... Cette comparaison appliquée à l'entreprise implique un ensemble des mesures adaptées pour maintenir un état de vigilance et une capacité de réaction face aux comportements manipulateurs. Ceci passe par

- ✓ un état de forme idéal de l'organisme (un niveau de stress raisonnable, une éthique d'entreprise, un esprit d'équipe, un leadership et un management humains adéquats...);
- ✓ un état de forme optimal des cellules (chaque individu doit prendre soin de se maintenir au plus haut niveau de maturité, de veiller à respecter ses heures de sommeil, sa santé, son alimentation...);
- ✓ un système immunitaire performant (autrement dit un système de diagnostic initial capable d'identifier au plus vite les comportements manipulateurs pour les rejeter ou les neutraliser).

Wikipedia définit la thérapie génique comme suit : La thérapie génique est une stratégie thérapeutique qui consiste à faire pénétrer des gènes dans les cellules ou les tissus d'un individu pour traiter une maladie. La thérapie génique vise à remplacer ou compléter un allèle mutant déficient par un allèle fonctionnel ou à surexprimer une protéine dont l'activité aurait un impact thérapeutique.



source Wikipedia

Si le comportement manipulateur est un gène nocif, il est par conséquent essentiel de l'identifier au plus vite et soit de l'éliminer (en n'engageant pas la personne ou en la licenciant) soit de le remplacer par un gène sain (par un accompagnement en vue d'acquiescer de nouveaux comportements positifs et constructifs).

« Le manipulateur est un dealer, il vous livre ses doses, vous rend dépendant et s'enrichit en vous méprisant. »

J. Eldi



Amélioration de l'attention et de la concentration

Des recherches en neurosciences effectuées par David J. Berg de l'université de Caroline du Sud ont montré que notre regard change de direction à raison de trois à quatre fois par seconde. Notre tendance à la distraction doit être contrôlée pour éviter de se disperser. Pour cela, il est recommandé de se limiter à la réalisation d'une seule tâche à la fois et de se focaliser sur un sujet ou un objectif pendant un temps déterminé. Ce temps optimal varie d'une personne à une autre, d'un moment à un autre en fonction de ses capacités personnelles, des entraînements à l'attention, de l'état de sa forme physique et psychique...

Plusieurs zones cérébrales sont impliquées dans l'attention et la distractibilité (source : « Le monde de l'intelligence n° 21 p14) :

- ✓ le cortex préfrontal est associé à l'attention sélective
- ✓ le cortex pariétal est impliqué dans la capture de l'attention par une source de distraction
- ✓ le champ oculomoteur s'active en cas de contrôle volontaire de l'attention et du regard
- ✓ le cortex préfrontal latéral mémorise la suite de tâches pour laquelle nous devons faire attention au cours de l'activité et est responsable de la flexibilité attentionnelle entre différents sens (ouïe, vision...)
- ✓ le sillon pariétal permet de déplacer l'attention dans le cadre de déplacements de la tête, du regard et du corps
- ✓ le cortex orbito-frontal s'active en perspective d'une récompense ou d'une punition en évaluant le degré d'attractivité d'un objet ou d'une situation
- ✓ le gyrus cingulaire antérieur intervient dans la motivation en évaluant la valeur des actions et les modes d'actions et en privilégiant les récompenses à long terme. Il facilite la concentration dans la durée et les efforts.

En réalisant des exercices de focalisation visuelle pour éviter ces changements rapides et constants, il est possible d'améliorer fortement le pouvoir d'attention d'un individu.

Voici un type d'exercices à exécuter en conduisant son véhicule :

- ✓ prendre conscience du fait que nous avons laissé notre esprit se perdre dans des pensées diverses ;
- ✓ prendre conscience que nos yeux se déplacent en permanence et que notre regard se laisse attirer par des éléments en dehors du champ de vision nécessaire à la conduite efficace et sécurisante (panneaux publicitaires, personne séduisante, enfants se disputant à l'arrière du véhicule...)
- ✓ décider de s'interdire de laisser notre regard vagabonder et de focaliser notre regard sur la route, notre trajectoire et les conditions de conduite pendant la durée du trajet (même si nous sommes sur un tronçon d'autoroute tout à fait rectiligne et en l'absence d'un trafic dense).

L'attention sélective est appelée la concentration. Celle-ci permet de se focaliser sur un sujet unique ou sur une seule activité (visuelle, auditive, physique...).

« La légende de Bagger Vance » un film américain réalisé par Robert Redford, sorti en 2000, basé sur le livre éponyme écrit en 1995 par Steven Pressfield, raconte l'histoire d'une compétition de golf organisée par la fille de John Invergordon en Georgie dans les années 1920. Ce dernier, ruiné à la suite de la grande dépression, s'est suicidé et lui a laissé un parcours de golf tout neuf et de nombreuses dettes. Pour sortir de sa situation financière catastrophique et sauver sa petite ville, elle décide d'organiser un tournoi de golf et d'inviter les deux plus grands champions de l'époque. Ces derniers acceptent son invitation. Il lui reste alors à convaincre son ex-fiancé, l'enfant du pays, Rannulph Junuh. Ce joueur de golf exceptionnel et très précoce dut interrompre une carrière qui s'annonçait prometteuse pour combattre sur le front de la première guerre mondiale en Europe.

Revenu en tout anonymat et traumatisé par les atrocités dont il a été témoin, il refuse ►

de jouer à nouveau au golf, persuadé qu'il a perdu tout son talent. Il finit par se laisser convaincre par le jeune Hardy Greaves. Bagger Vance lui proposa une nuit, en venant dont on ne sait où, de devenir son caddie pour 5 dollars et une paire de chaussure.

Un passage de ce film montre Junuh en grande difficulté avec douze coups de retard. Au départ du trou suivant, Bagger Vance lui dit : « je crois qu'il est temps ». Junuh lui répond : « il est temps pour quoi ? ». Bagger Vance lui dit alors : « il est temps pour vous de voir le Champ ». Junuh ne comprend pas ce conseil. Bagger Vance lui recommande alors de regarder un de ses adversaires prendre le départ. Une longue séquence est consacrée à l'attention et la concentration. Sans cette capacité, aucun sportif ne peut espérer devenir un véritable champion. Ce passage d'anthologie présente de manière remarquable les étapes et les éléments essentiels qui conduisent vers un niveau de concentration optimal pour réaliser le coup de golf idéal. Cet extrait est consultable sur YouTube à l'adresse suivante : <http://www.youtube.com/watch?v=hISeksVjUuw>

Une évidence s'impose : plus la tâche ou l'activité sera perçue comme intéressante, stimulante et variée, plus l'attention s'installera rapidement et aisément et plus elle sera importante. Autrement dit, plus le fruit de notre attention procure du plaisir plus celle-ci est entretenue.

La technique la plus performante semble être la méditation. Une étude réalisée en 2009 par Antoine Lutz, chercheur associé au Waisman Lab for Brain Imaging & Behavior de l'Université de Madison, a montré les améliorations obtenues au niveau de la stabilité attentionnelle suite à un entraînement intensif à la méditation de trois mois. Qu'est-ce que la méditation ? Selon Wikipedia : Elle consiste souvent, mais pas nécessairement, en une attention portée sur un certain objet de pensée (méditer un principe philosophique par exemple, dans le but d'en approfondir le sens) ou sur soi (dans le but de pratique méditative afin de réaliser son identité spirituelle). La méditation implique généralement que le pratiquant amène son attention de façon centripète sur un seul point de référence. ... Action de penser avec une grande concentration d'esprit pour approfondir sa réflexion. Pensée réfléchie et concentrée sur un sujet particulier.

Wikipedia présente les principes généraux suivants :

Les techniques de méditation sont très diverses. Elles peuvent cependant être classées selon leur foyer d'attention :

- ✓ une zone corporelle spécifique ou le déplacement d'une zone à une autre ;
- ✓ une perception précise ;
- ✓ le vide de tout concept ou vacuité ;
- ✓ un objet spécifique pré-sélectionné profane ou religieux ;
- ✓ le nom d'une déité ou d'un concept inspirant la paix (mantra) ;
- ✓ le souffle ;
- ✓ un son ;
- ✓ une incantation ;
- ✓ un koan ou énigme évoquant des interrogations ;
- ✓ une visualisation ;
- ✓ un exercice mental.

Certaines pratiques méditatives, comme celles du yoga ou du tantra, peuvent être rattachées à des religions, d'autres sont indépendantes de tout contexte religieux. La méditation peut être désignée par d'autres appellations : relaxation ; concentration ; état modifié de conscience ; suspension des processus de la pensée rationnelle et logique ; maintien de l'observation de soi.

Dans la méditation dite de « la plénitude », par exemple, le méditant se repose confortablement et silencieusement, centrant l'attention sur un objet ou un processus. ►

« ... Glissant librement d'une perception à une autre... Aucune pensée, image ou sensation n'est considérée comme une intrusion. Le méditant, avec une attitude vide de tout effort, est invité à explorer l'ici et maintenant. En utilisant l'ouverture panoramique comme point d'ancrage... ce qui ramène le sujet constamment au présent, évitant l'analyse ou l'imagination cognitive concernant le contenu de la conscience, et augmentant tolérance et relaxation du nom secondaire de la pensée processus. »

La méditation ne doit pas être confondue avec un lâcher-prise. En effet, le lâcher-prise passe par le choix de ne plus maîtriser ou contrôler les données ou informations venant des différentes parties de notre système nerveux central et de notre cerveau. Pendant un lâcher-prise total, la personne se laisse porter, guider par ses sens, ses émotions. Elle ne contrôle pas davantage son attention ou ses pensées qui sont libres de prendre la forme, la direction et l'amplitude qu'elles souhaitent. La méditation au contraire impose à l'individu de se focaliser sur un sujet, un point, un concept... bien précis et de s'y maintenir le temps de l'exercice.

« Nombreux sont ceux qui pensent à distraire leur esprit, rares sont ceux qui songent à le concentrer. »

(Anonyme)

Le plaisir contribue-t-il au bonheur ou le freine-t-il ?

Le plaisir est associé à la production par le cerveau d'un neurotransmetteur appelé « dopamine ». Cette molécule est en relation avec le système de récompense, de gratification et participe au processus motivationnel. Elle nous pousse à chercher à reproduire cette impression de satisfaction, de jouissance ou de plaisir. Ce dernier est présent lorsqu'une personne frissonne en écoutant de la musique, ressent un orgasme, déguste un bon repas, gagne une belle somme d'argent au jeu, est mis à l'honneur ou félicité pour un exploit ou une performance, acquiert une certaine notoriété ou célébrité... Comme toute drogue, elle entraîne chez l'individu une dépendance et une accoutumance plus ou moins importante. L'être humain désire ressentir ce plaisir le plus souvent possible et de manière de plus en plus intense et si possible variée. Le fait de gagner au jeu, de faire l'amour, de déguster un bon vin et de manger un plat excellent, de jouir d'une certaine notoriété... sont autant de sources de plaisir.

Le bonheur, quant à lui, est associé à un profond sentiment de plénitude. Ces instants « bonheur » sont vécus lorsque nous sommes comblés. Aucun manque, aucun besoin n'existe à cet instant précis. Soit nous sommes effectivement pleinement comblés (par exemple parce que nous venons de réaliser un objectif alors que tous nos autres besoins sont satisfaits), soit nous mettons entre parenthèses d'éventuels besoins (par exemple un but à atteindre le temps d'un congé ou pendant la durée de nos vacances).

Or, le plaisir, par sa production de dopamine, nous place sous l'effet d'une drogue. Celle-ci crée par conséquent des manques. Ceux-ci nous empêchent par conséquent de ressentir ce sentiment de plénitude et donc d'être heureux.

Le modèle économique est basé sur la création de manques afin de pousser les consommateurs à la consommation. Celle-ci stimule l'activité économique et contribue à la production de richesses en vue de permettre l'accès au plaisir. Ce mécanisme simple et redoutablement efficace sur le plan économique et financier entretient le besoin de plaisirs et par conséquent éloigne les personnes du bonheur par le fait qu'il engendre des besoins et des manques de plus en plus importants. ■