

Introduction

Libre ! Ni conditionné, ni manipulé

Ce titre sera compris d'une manière différente lors de l'achat de ce livre et lors de la lecture des conclusions.

Nous l'avons voulu paradoxal. Il est interprétable par chacun selon son niveau de liberté et de conditionnement. Nous le reprenons lors de nos conclusions pour en redéfinir les contours.

Chaque individu manipule l'information et la communication, le plus souvent d'une manière inconsciente et involontaire. Parfois, cette manipulation est totalement consciente et volontaire. C'est l'émetteur le manipulateur, celui qui parle ou écrit vers les autres qui est alors en cause. Le récepteur, celui qui est manipulé n'est cependant pas exempt de travers. Nous verrons plus loin dans cet ouvrage de quelle manière le conditionnement que nous subissons au quotidien nous prépare à subir ces pratiques retorses.

Les moyens modernes intensifient ce phénomène. Les réseaux sociaux sont les vecteurs les plus importants. Ils ne sont pas les seuls. Tous les médias sont des pourvoyeurs de manipulation.

Nous sommes en même temps manipulés, et également des manipulateurs en puissance. Le contexte, l'environnement, la culture, les injonctions permanentes créent au quotidien une forme de conditionnement qui enferme les relations entre les personnes dans des normes, des références et des valeurs.

Nous développons deux idées dans ce livre :

- La première concerne l'aptitude de chaque personne si elle est manipulable, à récuser la manipulation, et surtout à ne pas manipuler l'autre.
- La deuxième est centrée sur la capacité à communiquer en intégrant les différentes manières d'élargir sa liberté face aux conditionnements de son environnement.

Cet ouvrage repose sur le double axiome : « **On ne peut pas ne pas communiquer** » et « **On ne peut pas ne pas manipuler¹** ».

La manipulation est parfois aussi un biais de l'inconscient, mais pas toujours. Les lapsus par exemple font partie de cette panoplie s'ils sont involontaires.

La plupart du temps, ce qui est convaincant n'est pas forcément la vérité. L'émetteur a une vérité. La personne qui reçoit le message en a une autre avec toutes les interprétations qu'elle en a.

L'interprétation d'une parole ou d'un texte l'est avec des filtres et provoque des biais. Ils fonctionnent le plus souvent sur les registres émotionnels et plus rarement rationnels. Les causes de ces biais sont souvent dues à des systèmes de représentation qui diffèrent.

Certaines situations de manipulation sont de « mano à mano » dans un cadre familial ou amical. D'autres se jouent avec plusieurs acteurs. D'autres se déroulent dans le cadre d'une relation managériale vers un ou plusieurs collaborateurs. D'autres sont des actes de propagande d'un gouvernement vers le peuple. D'autres encore utilisent les vecteurs des réseaux sociaux pour répandre leur poison.

L'enjeu de cet ouvrage n'est pas de remettre en cause le système dans lequel nous vivons. Il est de faire mieux comprendre les inte-

1. Validés par de nombreuses expériences depuis leur lancement par l'École de Palo Alto en 1968. Ce sont 2 axiomes majeurs qui ont été soutenus il y a plus de 50 ans aux États-Unis à Palo-Alto : « On ne peut pas ne pas communiquer » et « On ne peut pas ne pas manipuler ». Aujourd'hui, la plupart des psys, sont d'accord avec ces axiomes. Cependant, comme d'habitude, les spécialistes discutent toujours des détails (conscient, inconscient, volontaire, involontaire...), cf. Watzlawick P., Beavin J.H., et Donald D. Jackson. Une logique de la communication, Norton, 1967, trad. Seuil, 1972.

reactions humaines qui s'y déroulent. L'enjeu aussi est de prendre en compte le fait que notre conditionnement est naturel, progressif et souvent indépendant de notre volonté. Ce livre fait partager le constat que nous sommes bien moins libres que nous ne le pensons face à des actes de manipulation.

Il a aussi pour objectif de faire partager les processus de manipulation pour être moins manipulable, et pour éviter de se faire manipuler.

Il a enfin et surtout pour finalité de développer des relations interpersonnelles plus saines en intégrant les biais cognitifs qui perturbent ces relations.

Ce livre est destiné à toutes les personnes désireuses de mieux intégrer les biais de communication et leurs conséquences. Il doit aussi permettre d'assimiler les méthodes de manipulation pour ne plus être dupe de ces pratiques. Il devrait permettre enfin de développer une capacité à communiquer clairement sur ses intentions.

Chapitre 1

Un conditionnement progressif

Depuis la plus tendre enfance, l'enfant, puis l'adolescent, puis l'adulte est pris dans un engrenage de normes sociales, de valeurs et de références. C'est l'environnement social, familial, éducatif et professionnel (religieux aussi) qui impose ces normes comportementales.

La recherche de conformité dans ses liens sociaux est un des éléments du conditionnement accepté sinon conscient de chaque personne.

Nous pensons qu'avant de vouloir mettre en œuvre des actions contre les manipulateurs, il est utile de comprendre pourquoi il est si simple de se faire manipuler. Le comportement d'une personne est toujours complexe et son environnement pèse lourdement sur sa capacité à s'abstraire de celui-ci.

Les digressions comportementales sont dues dans la plupart des cas à la volonté de s'affirmer hors de la pression du contexte et du milieu d'où la personne vient et où elle se meut.

Dans ce chapitre, nous commençons par une (re)définition de ce que l'on peut appeler notre liberté de penser face à la manipulation.

La liberté dont nous disposons face à tous les actes de manipulation est bien plus réduite que ce que nous pouvons penser *a priori*. Depuis l'enfance, le conditionnement est développé régulièrement et progressivement. Son action insidieuse permet à chaque personne de s'insérer dans la société, mais avec des limites implicites. Les limites sont celles de la culture, l'environnement familial, les normes et les valeurs inculquées par l'éducation, l'environnement religieux pour certains et plus tard par le milieu social et professionnel. Ces formes de conditionnement reçues imposent à chacun de s'y référer implicitement. S'en défaire est plus compliqué qu'il n'y paraît puisque l'environnement immédiat rappelle à chaque instant que ceux qui les remettent en cause risquent d'être « hors normes » avec tous les risques psychologiques qui en découlent. Nous verrons également que le rejet, l'exclusion sont également présents sous des formes très subtiles et pour être visibles par tous.

La liberté finit là où commence la connaissance

Comment notre cerveau devient-il complice du conditionnement social ?

La vraie question en effet :

- N'est pas : Sommes-nous libres face à la manipulation et au conditionnement ?
- Elle est : Quel est notre espace de liberté ?

La liberté de pensée ou libre arbitre est la capacité de l'esprit humain d'entreprendre une action ou d'arrêter une décision sans être soumis à des restrictions imposées par des causes antérieures, la nécessité ou la prédétermination. La question centrale finalement est bien d'essayer de savoir si nous agissons « librement » ou bien si nos actes sont influencés par des facteurs extérieurs à notre volonté. Ces facteurs sont cependant autant internes qu'externes : condition sociale, éducation, normes et valeurs, aptitudes, passions. Et plus spécifiquement face aux pratiques manipulatoires de notre environnement personnel et professionnel.

Est-ce que nous subissons un conditionnement progressif et constant qui impacte nos comportements au point que nous ne serions pas vraiment libres ?

Nous allons partir de 4 postulats pour tenter de définir l'approche de la notion de liberté de pensée (penser !) en autant de sous-parties :

- **Premier postulat : Nous vivons une aliénation permanente !**

C'est notre environnement qui nous contraint à prendre des « positions de vie, des postures ».

- **Deuxième postulat : Des déterminismes nous empêchent d'être aussi libres que nous le croyons.**

La bataille est permanente entre nos gènes et notre cerveau.

- **Troisième postulat : C'est surtout le système hiérarchique (dominant/dominé) qui entrave notre liberté.**

L'exercice d'un pouvoir, quel qu'il soit nous rend encore plus dépendants de notre environnement.

- **Quatrième postulat : La liberté commencerait là où se termine la connaissance des lois qui nous régissent.**

L'acquisition de nouvelles connaissances dans tous les domaines nous procure un nouvel espace de liberté et des capacités à dépasser notre conditionnement.

Les deux questions qui méritent d'être posées seraient donc :

- **Quel est notre véritable espace de liberté face à notre conditionnement et face aux pratiques manipulatoires ?**

- **Comment l'élargir ?**

Nous vivons une aliénation permanente !

En philosophie, il s'agit de l'état de toute personne devenue étrangère à elle-même et à la société, en ce sens que ses actes, parfaitement raisonnables, ne lui sont pas consubstantiels, mais accidentels et ne reflètent pas son être véritable et profond.

Pour les juristes, l'aliénation est la transmission d'un bien de soi à un autre.