

# Sommaire

Remerciements .....	5
Introduction.....	11
<b>Chapitre 1 - Un conditionnement progressif .....</b>	<b>15</b>
La liberté finit là où commence la connaissance.....	16
Nous vivons une aliénation permanente !.....	17
Des déterminismes nous empêchent d'être aussi libres que nous le croyons !.....	19
La recherche de la dominance nous entraîne aux mécanismes les plus primitifs de notre système nerveux central.....	24
La liberté commencerait là où se termine la connaissance des lois qui nous régissent.....	25
Un conditionnement progressif.....	28
Les mots doux ! .....	28
Les normes et les valeurs ont une part de responsabilité dans nos comportements .....	30
Tous sont touchés, mais tous n'adhèrent pas !.....	31
Pour faire partie d'un groupe, il faut adhérer à ses « valeurs et à ses normes » .....	32
Deux expériences pour démontrer la force du conditionnement ....	35
Le conditionnement social.....	37
Et vous, comment vous habillez-vous ? .....	37
La conformité à un coût ! .....	40
Conditionnement positif vs négatif.....	43
Effets Pygmalion.....	44

Effet Mathieu.....	46
Méthode Coué .....	47
L'effet placebo en médecine .....	48
Effet Golem.....	51
Réussir son déconditionnement .....	53
<b>Chapitre 2 - La manipulation au quotidien.....</b>	<b>57</b>
Les fils du Prince .....	59
La manipulation de masse.....	59
Internet, les fausses nouvelles .....	61
Premier exemple : la diffusion d'un pseudo documentaire, « Hold-up » .....	61
Second exemple : une tentative d'hameçonnage.....	64
Troisième exemple : la propagande du Brexit et la manipulation de Boris Johnson.....	65
Explication de la manipulation de masse.....	66
Refuser de subir la manipulation de masse.....	71
La manipulation dans le monde commercial .....	76
L'engagement par la cohérence .....	79
La main sur l'épaule.....	80
La preuve sociale.....	83
L'escroquerie aux sentiments .....	84
Manipulation dans un cadre familial et professionnel.....	85
Le triangle dramatique .....	85
L'injonction paradoxale .....	88
La culpabilisation .....	91
Gérer une double contrainte, refuser le piège du triangle dramatique .....	91
Le manipulateur malheureux.....	93
L'action du pervers narcissique .....	93
Agir face à un pervers narcissique .....	98
Conclusions du deuxième chapitre.....	100

<b>Chapitre 3 - Détecter et contrecarrer les manipulations.....</b>	<b>103</b>
Test : Êtes-vous manipulable ?.....	103
Lutter contre tous les actes manipulateurs .....	105
Détecter les manipulations collectives et individuelles .....	106
Développer une pensée paradoxale pour déjouer la manipulation.....	107
Changer de cadre de référence pour élargir le champ de réfutation .....	109
Développer une pensée systémique pour approfondir l'analyse .....	111
Faire confiance au hasard, aux coïncidences et à la sérendipité.....	112
Combattre toutes les formes de manipulations .....	112
En synthèse.....	115
Conclusions générales .....	117
À propos de l'auteur .....	121