

Devenir un humain augmenté en développant son intelligence émotionnelle

Par Jean-Pierre Briefer, directeur de Brief'R Formations

Introduction

Le terme « humain augmenté » a été inventé pour définir ce que la technologie moderne peut apporter à l'être humain en termes de performances physiques, sensorielles ou intellectuelles. Cela peut aller de certaines prothèses très performantes pour les personnes amputées, aux robots et jusqu'aux implants intra cérébraux qui peuvent stimuler les capacités du cerveau. Cela passe aussi par les applications des téléphones cellulaires qui nous permettent de communiquer très facilement à l'autre bout de la terre, d'avoir des réponses immédiates sur les propriétés de telle plante ou tel substance que nous rencontrons sur notre chemin, ou de connaître de nombreuses fonctions de notre corps. Malheureusement, l'évolution de ces technologies nous montre qu'elles ne sont que très marginalement capables de servir notre indépendance. Elles sont au contraire d'abord utilisées pour influencer nos choix et donc nous asservir.

Le terme « humain augmenté » n'a étonnamment jamais été utilisé pour désigner les techniques qui nous permettent de développer des capacités intellectuelles et émotionnelles nouvelles. Et pourtant elles existent depuis toujours : ce sont par exemple la philosophie, la psychologie, la méditation, l'hypnose et plus récemment la PNL, le coaching. Ces « techniques » sont très puissantes, elles ne nécessitent pas de moyens financiers très importants et présentent, à mon avis, beaucoup moins de risques d'exploitation de l'humain. Elles peuvent, au contraire, aider les humains à développer plus d'indépendance et de contrôle sur leurs vies.

Le but de cet article est d'abord de suggérer une manière inédite et un peu provocatrice d'explorer le concept d'« humain augmenté ». En deuxième point, je souhaite mettre en évidence le rôle positif du développement personnel et de l'Actualisation de soi . Et en troisième point je souhaite faire passer une lueur d'espoir face à tous ces nuages qui s'amoncellent au-dessus de nos têtes. Il existe en effet des solutions encore peu explorées, insoupçonnées et pourtant très efficaces pour se protéger de la manipulation.

Les problèmes

L'utilisation des données personnelles

La richesse autrefois était liée à la possession des terres, à la possession des biens matériels. Actuellement, depuis l'ère d'internet, la richesse est liée à la possession des données. Et qu'est-ce qui attire autant les investisseurs aussi bien que les politiciens dans ces données ? Ce qui les intéresse en fait ce sont des données sur nos opinions, nos croyances, sur nos émotions et notamment sur nos peurs. Les entreprises les plus puissantes du XXI ème siècle sont celles qui possèdent le plus de données comme Facebook, Google, Amazon.

Comme des millions ou peut-être des milliards d'êtres humains on nous a greffé, avec notre accord naïf, un nouvel appendice au bout du bras. Et cet appendice, le téléphone cellulaire, recueille à longueur de journée nos pensées, nos messages, nos états d'âme et des photos de ce que nous mangeons, de ce que nous aimons, de qui nous aimons. Il enregistre même souvent nos données physiologiques et nos déplacements.

Facebook, Instagram et tous les réseaux sociaux aussi bien que les hackers ou que les cookies cherchent à siphonner ces données pour les revendre aux entreprises de publicité, aux commerçants

ainsi qu'aux politiciens. Tous ces acteurs peuvent ainsi nous connaître parfois mieux que nous nous connaissons nous-mêmes grâce aux recoupements que permet la maîtrise d'un grand nombre d'informations ! Ils peuvent, grâce à ces informations, nous influencer de manière très subtile et en grande partie inconsciente. C'est ainsi que nous nous retrouvons au volant d'une voiture beaucoup trop puissante et beaucoup trop grande par rapport à nos besoins ou que nous achetons une cinquième paire de baskets dont nous n'avons pas vraiment besoin. C'est ainsi que, et ceci est plus inquiétant, certaines forces obscures cherchent à influencer nos choix politiques : des enquêtes en cours soupçonnent fortement que des données de Facebook ont été achetées et utilisées au mépris des lois anglaises ou américaines pour influencer le vote sur le Brexit* ou l'élection de Donald Trump. Et ce n'est probablement que la partie émergée du problème. Certainement que d'autres processus démocratiques ont été faussés, influencés par des manipulateurs utilisant les réseaux sociaux.

Les neurosciences et la manipulation du cerveau

La robotique, l'intelligence artificielle, le machine learning présentent aussi des risques. Ces risques sont d'abord une mauvaise utilisation de ces robots au service d'entreprises privées ou d'états autocratiques. Le deuxième risque, qui n'est plus tout à fait de la science-fiction, est que ces robots ou machines deviennent de plus en plus autonomes envers leurs créateurs et développent des comportements agressifs contre les humains.

Existe-t-il une parade ?

La parade qui paraît la plus simple serait de ne plus utiliser les réseaux sociaux et de n'utiliser son téléphone que pour « téléphoner ». Est-ce vraiment envisageable pour la plupart d'entre nous ? Nous sommes devenus « dépendants », dans tous les sens du terme, de ces terribles gourmandises que sont les smartphones. Qui d'entre vous est prêt à renoncer à Facebook, à Instagram, à Whatsapp ou à d'autres applications des réseaux sociaux ? Il n'est presque plus possible de nos jours de gérer ses comptes bancaires, de voyager ou de faire ses courses sans utiliser une application sur son smartphone.

En ce qui concerne la robotique, il serait peut-être sage de ne pas acquérir de robots. Mais là aussi, il n'y a pas de doute que ces machines vont devenir de plus en plus « indispensables » dans notre vie. Est-ce que dans quelques années on pourra encore rouler avec des voitures qui ne sont pas autonomes, des voitures qui n'ont pas toute la sécurité à bord ?

L'autre parade plus longue certes mais probablement beaucoup plus prometteuse est de développer la connaissance de soi, développer son intelligence émotionnelle, reconnaître ses peurs. L'humain « augmenté » qui a une bonne connaissance de soi-même, qui s'est libéré d'une grande partie de ses peurs, sera dorénavant beaucoup plus difficilement manipulable. Il aura un esprit critique plus acéré vis-à-vis des mensonges et des fake news. Il sera capable de juger beaucoup plus sur les faits que sur les rumeurs et il sera apte à garder son opinion intacte même si un grand nombre affirme le contraire.

L'« Actualisation de soi » telle que l'a définie Abraham Maslow est un processus naturel que la plupart des êtres humains ont en potentialité lorsque les besoins de base sont satisfaits, c'est-à-dire lorsque les peurs liées à la faim, à la soif, au danger, au rejet du groupe s'éloignent. A ce moment l'humain peut dépasser ses peurs les plus vitales et passer à une forme de développement personnel, donner du sens à ce qu'il vit.

Comment développer son intelligence émotionnelle et donner du sens ?

Il existe de nombreuses voies qui permettent d'accéder à une meilleure connaissance de soi, à se libérer de la plupart de nos peurs et de devenir un « humain augmenté ». J'en cite quelques-unes qui me paraissent particulièrement pertinentes et efficaces :

- Dialoguer avec son corps : l'hypnose et la PNL ont développé des outils merveilleux pour favoriser cette écoute du corps. Notre corps nous envoie de multiples messages très précieux notamment dans les situations de grande émotion. Nous ne pouvons pas simplement les ignorer.

Lorsqu'on prend conscience des messages du corps, on peut développer une meilleure communication avec soi-même et avec les autres.

- Être conscient de la puissance des mots, c'est un des enseignements précieux de la PNL: les « étiquettes » que vous collez sur les bocaux de votre vie (les situations, les émotions, vous-mêmes etc) changent le contenu du bocal ! Si vous collez une étiquette « *loser* » ou « *paumé* », ce n'est pas la même chose que si vous collez « *être humain qui se bat pour sortir d'une situation périlleuse* ». La première étiquette crée quelque chose de figé, de définitif, alors que la deuxième implique un processus dynamique et une action possible.

Lorsqu'on prend conscience de la puissance des mots on peut aussi développer une meilleure communication avec soi-même et avec les autres.

- Mieux intégrer les deuils et traumatismes vécus, sources de nombreuses peurs : il ne s'agit pas de les revivre constamment tout au long de notre vie. Il ne s'agit pas non plus de les refouler par la force. Il y a mieux à faire et l'hypnose aussi bien que la PNL peuvent là aussi amener des solutions efficaces.

Lorsqu'on se libère des scories liées aux traumatismes vécus on peut, encore une fois, développer une meilleure communication avec soi-même, avec les autres et se libérer des peurs.

- Tirer des conséquences de ses erreurs et de ses échecs : cette attitude interdit d'attribuer aux autres tout ce qui va mal et implique de prendre ses responsabilités sur ce qui dépend de soi

Être conscient de ses ressources et assumer ses réussites : cette attitude n'est pas contraire au point précédent, elle est simplement complémentaire

Lorsqu'on sait tirer les enseignements de ses erreurs et être conscient de ses ressources on peut développer son intelligence émotionnelle et plus de plaisir dans sa vie.

Conclusion

Cette revue n'est certainement pas exhaustive et il existe beaucoup d'autres manières de développer notre intelligence émotionnelle et donner du sens à sa vie.

*réf : *Le rôle de Facebook dans le Brexit et la menace pour la démocratie*, conférence TED par Carole Cadwalladr, journaliste à l' «Observer».

Abraham Maslow : *L'accomplissement de soi. De la motivation à la plénitude*. Eyrolles Poche 2013