
Sciences cognitives et sociales : Développer son charisme et son bien-être par l'Intelligence émotionnelle, relationnelle et situationnelle. Richard BERAHA

Richard Beraha, ex Président Fondateur de la société de consulting en Ressources Humaines Altedia Cogef, coach de haut-dirigeant, ex Président de l'O.N.G. *Hui Ji*, recherche en sciences sociales et cognitives, terrains sociaux et économiques en France, Chine et Brésil.

Enjeu

S'aguerrir à affronter le monde de l'entreprise en déployant dans la vie professionnelle et sociale un « charisme » (leadership), adapté à sa personnalité, sésame pour mieux réussir dans notre monde du XXI^e siècle, global et connecté, fragmenté et désaffilié. Notre hypothèse humaniste et réaliste suggère que cet objectif est compatible, voire indissocié, sur le plan personnel et individuel, à une recherche d'équilibre, de sérénité et de bien-être.

Objectifs

- Se sensibiliser aux dernières découvertes des neurosciences sur le fonctionnement du cerveau et la biologie du corps,
- Les placer en regard des connaissances en sciences sociales, psychologie, psychanalyse, comportementisme, anthropologie, sociologie, éthologie, philosophie, sinologie ...
- Envisager de nouvelles pistes dans sa vie personnelle comme dans les pratiques en management, communication, marketing,
- S'entraîner à les utiliser dans sa vie quotidienne et professionnelle et développer ainsi son intelligence émotionnelle, relationnelle, situationnelle.

Méthodes pédagogiques

Aborder un sujet complexe comme l'Homme dans son environnement, l'animal humain, comme l'individu social d'aujourd'hui, ici et là, dans la diversité des civilisations, nécessite une approche pluridisciplinaire. Nous nous inspirons de la méthode systémique d'Edgar Morin sur la complexité.

- Apport didactique court. Le cours, avec les références, est adressé par mail aux étudiants à la fin de chaque séance,
- Dynamique de groupe, interactivité, récit d'expériences et de situations vécues,
- Mise en situation en binôme (dans et entre les sessions),

- Coaching individuel et de groupe,
- Lecture, exercice, mise en pratique entre les séances.

Important : Cet atelier, regroupé sur six semaines consécutives, se déroule dans une ambiance chaleureuse et positive respectant et valorisant l'intimité de chacun. Il est limité à dix participants. La dynamique de groupe nécessite cependant une implication réelle des étudiants, la réalisation d'auto diagnostic et de travaux personnels et de groupe à partir de sujets, toujours choisis librement, ayant trait à la scolarité, à la vie professionnelle et personnelle.

Évaluation

- Questionnaire d'évaluation de l'Atelier et de l'intervenant
- Évaluation sur les acquis de chaque étudiant :
 - Remise par l'étudiant d'une note de synthèse sur les acquis de la formation, à partir de situations de son choix ;
 - Richard Beraha conclut la formation par un texte personnel et confidentiel (non communiqué à l'école) à chaque étudiant, mettant en relief ses forces et les pistes de progrès.

PROGRAMME

Les émotions et le monde du sensible

- Les émotions primaires et universelles : Joie, Tristesse, Peur, Colère, Dégout, Surprise (Antonio Damasio)
- Les sentiments secondaires et sociaux :
 - Négatifs : culpabilité, honte, rivalité, jalousie, ressentiment, mépris, anxiété de non maîtriser, orgueil, manque de confiance, confusion, haine, indifférence...
 - Positifs : fierté, curiosité, désir, amusement, amour, bonheur,
- Les émotions d'arrière-plan, la voix du Corps :
 - Négatifs : fatigue, tension, douleur, impulsivité, inhibition,
 - Positifs : bien-être, calme, concentration, plaisir, énergie, motivation,
- Les sentiments de positionnement : l'humilité et la confiance en soi,
- Les substances chimiques du bien-être : l'ocytocine, la dopamine, l'endorphine, la sérotonine, la phényléthylamine... et du stress : le cortisol, l'adrénaline...
- Le stress, le « bon » et « le mauvais », comment se stimuler, puis s'apaiser par le mental, le corps et la relation à Autrui ?
- Le processus de mentalisation, de l'émotion à la raison,
- Le ventre, l'autre cerveau (entérique),
- Les diagnostics émotionnels en entreprise ; analyse d'un sondage sur les émotions des salariés français, réalisé en janvier 2015.

Les neurones miroirs - empathie, imitation - un système de résonance entre soi et autrui

- Chez le singe, puis chez l'Homme : la découverte des neurones miroirs (Rizzolatti),
- Les neurones miroirs, à la base de l'empathie,
- Après le cerveau gauche et droit, préfrontal, reptilien et limbique, l'hypothèse du cerveau mimétique, système de résonance entre Soi et Autrui (Oughourlian, Ramachandran),
- L'attention, ressource cognitive fondamentale, notamment pour les différentes formes de mémorisation,

- Le couplage neuronal entre l'observation et l'exécution d'une action... Observer, c'est déjà agir ; l'observation participante,
- L'imitation à la base de l'apprentissage... et du désir mimétique (R. Girard),
- Le regard et la synchronie gestuelle, émotionnelle et verbale,
- Les différentes représentations du Moi et du Nous dans les disciplines académiques, les religions et les civilisations confrontées aux connaissances physiologiques d'aujourd'hui.

L'intelligence émotionnelle

- Comment détecter, « apprivoiser » ses émotions et mieux décrypter celles des autres pour interagir et s'adapter à la diversité des individus et de leurs codes culturels ?
- La chimie et les pilules de toute sorte, les pratiques rituelles et culturelles, les psychothérapies, l'alimentation, l'exercice, la relation à l'autre, la relaxation, la méditation, l'hypnose...
- L'expression culturelle des émotions, de l'Asie au Brésil, de la méditerranée aux U.S.A.,
- Les 4 dimensions de Goleman de l'Intelligence émotionnelle,
- L'être au monde par les cinq sens,
- La plasticité neuronale... et comment s'y laisser porter ?
- Le rôle des émotions dans la mémorisation, la motivation, la créativité,
- Le système viral émotionnel aux fondements de la communication... et de toute action collective,
- La gestion des émotions dans la conduite d'un projet de changement,
- Comment se prémunir de la sinistrose française ?

L'intelligence relationnelle

- Théories de l'attachement : la base matérielle, affective et sécurisante,
- Personnalités et formes de l'intelligence relationnelle,
- Les liens primaires (familiaux) et secondaires, les identifications, les nœuds et les processus pour les dénouer, les dépasser... changer,
- L'art de la relation : compétence à acquérir ou aptitude physiologique et neurologique plus ou moins développée selon les individus et les sociétés ?
- S'appuyer sur, consolider, élargir, faire vivre son réseau relationnel dans l'espace et le temps : l'éthique du don, du geste et de la reconnaissance,
- Les réseaux forts et faibles, la société holiste, les guanxi chinois,
- L'anthropologie du Don : Demander – Donner – Recevoir – Rendre,
- Historicité et anthropologie de l'Intime et de la sexualité.

L'intelligence situationnelle

- L'intelligence situationnelle et l'empirisme de l'expérience,
- La réceptivité à l'environnement, l'attention, l'écoute, la prise en compte du sensible, des atmosphères, des émotions,
- La maîtrise et le lâcher-prise, l'agir et le non-agir,
- Le penser et le sentir,
- Le facteur temps dans l'approche stratégique,
- L'homme « rationnel » face aux situations, aux décisions,
- La pensée chinoise de la situation et des processus, l'Occident ayant pensé le *sujet* et l'idéal,
- L'école américaine du pragmatisme (Dewey, James, Sanders Peirce) face à la logique cartésienne.

Charisme et leadership, équilibre et appétence au bonheur

- Leadership, Charisme, disposition naturelle ou apprentissage ?
- Apprendre à désapprendre et à utiliser les trois leviers de changement : sa pensée, son corps et sa relation à Autrui,
- Les ressorts combinés - génétique, biologique, neurologique, psychologique, environnemental et social - de l'optimisme, de l'assertivité, de l'empathie, de la confiance, de la résilience,
- Étude sur le bonheur des salariés français.

BIBLIOGRAPHIE

Revue : Sciences et Psy, *Le savoir mérite d'être partagé*, numéro 1 sur les émotions, numéro 2 sur les théories de l'attachement <http://www.sciences-psy.fr>

Vidéo-Conférence, les trois premiers intervenants, Henry de Lumley, paléontologue, Pierre-Marie Lledo, Directeur de recherche CNRS, Institut Pasteur, Angela Sirigu, Centre de Neurosciences Cognitives
<http://www.institut-vivant.org/wp-content/uploads/2013/isv-conference-11-octobre-2013.pdf>

Recommandé

- Antonio Damasio : *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, Paris, Odile Jacob, 1999 ou *Spinoza avait raison : joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2003
- Daniel Goleman : *L'intelligence émotionnelle, analyser et contrôler ses sentiments, ses émotions, et ceux des autres*, J'ai lu, collection Semi-poche, paru 10/2014 ; ou *Cultiver l'intelligence Relationnelle*, Robert Laffont, 2009.
- Jean Michel Oughourlian, *Notre troisième cerveau*, Paris, Albin Michel, 2013
- Giacomo Rizzolatti et Corrado Sinigaglia, *Les neurones miroirs*, Odile Jacob, 2008
- Boris Cyrulnik : *les nourritures affectives*, Odile Jacob, 1993 ou *Sous le signe du lien*, Hachette, 1989

Autres lectures possibles

- Alain Ehrenberg, *La fatigue d'être soi*, dépression et société, Odile Jacob, 1998
- Edgar Morin, *Enseigner à vivre, Manifeste pour changer l'éducation*, Actes Sud.
- François Jullien, *De l'intime, loin du bruyant Amour*, Grasset, 2013
- Vilayanur Ramachandran, *Le cerveau fait de l'esprit – enquête sur les neurones miroirs*, Dunod, 2011
- Marcel Mauss, *Essai sur le Don*, PUF, 2012

AUTEURS POTENTIELLEMENT ABORDÉS DURANT LA FORMATION

Sciences cognitives et évolutionnistes

Pierre Bustany, Jean-Pierre Changeux, Antonio Damasio, Charles Darwin, Richard Davidson, Jean Decety, Paul Ekman, Peter Fonagy, Daniel Goleman, Konrad Lorenz, Jean-Michel Oughourlian, Vilayanur Ramachandran, Giacomo Rizzolatti et Corrado Sinigaglia...

Psychologie, psychanalyse, éthologie

Didier Anzieu, John Bowlby, Boris Cyrulnik, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Jacques Lacan, Dominique Lestel, Pierre Luquet, François Roustang, Donald Winnicott, René Zazzo, ...

Anthropologie, sociologie, histoire

Arjun Appadurai, Roger Bastide, Judith Butler, Alain Caillé, Élias Canetti, Robert Castel, Louis Dumont, Alain Ehrenberg, Michel Foucault, Antony Giddens, Maurice Godelier, Erving Goffman, Serge Gruzinski, François Hartog, François Laplantine, Michel Leiris, David Le Breton, Marcel Mauss, Edgar Morin, Alain Touraine, Max Weber, Michel Wieviorka...

Philosophie

Saint Augustin, John Dewey, René Girard, William James, François Jullien, Montaigne, Sanders Peirce, Paul Ricœur, Peter Sloterdijk, Baruch Spinoza... ; philosophie chinoise, bouddhisme, chamanisme...

Littérature française et internationale.

...

