

Sommaire

Remerciements	5
Introduction.....	11
Chapitre 1 - Un conditionnement progressif	15
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
Chapitre 2 - La manipulation au quotidien.....	57
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

Chapitre 3 - Détecter et contrecarrer les manipulations.....	103
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