



émergence

Catherine Henry-Plessier
52 rue du fbg saint Honoré Paris 75008

Le 21 mai 2008



Bonjour
Catherine Henry Plessier
Émergence Consultants
vous souhaite
la bienvenue

« La science de l'excellence
n'est pas une question de
compétence technique
mais de caractère »

EO Laurence, prix Nobel



**« Souffrance et stress
ou plaisir, bien être
et performance au travail »**



- **Nombreuses études et publications sur le stress et la souffrance au travail.**
 - Aggravation, suicides sur le lieu du travail
 - Harcèlement
 - Absentéisme parfois seule solution pour s'extraire d'une situation professionnelle insupportable
 - Accidents du travail
- **Beaucoup d'entreprises ont pour objectif essentiel la création de valeur économique**
 - Recherche de performance
 - Recherche de bénéfices bien souvent court terme afin de satisfaire les actionnaires
 - Pression sur l'ensemble du management de plus en plus forte
 - Cascade jusque chez les employés et les ouvriers
- **Le stress est omniprésent**, les journées de travail se rallongent, dans certaines entreprises on est passé des RTT aux RTR...
- **Dégradation des conditions de VIE au travail**
 - Malgré les progrès en matière d'hygiène et sécurité, des conditions ergonomiques de travail et l'évolution de la législation



Contexte planétaire 1/2

Yann Arthus Bertrand

- **Contexte de mondialisation**
- **20%** des habitants se partagent **80%** des richesses
- L'énergie est de plus en plus rare et chère
- **Près de 40%** des terres cultivées ont été dégradées par des **cultures agricoles intensives**
- Chaque année, **140000 km² de forêts** disparaissent (le quart de la France)
- **La pollution** par les transports (responsable d'un quart des émissions de dioxyde de carbone dans l'atmosphère) et par l'industrie augmente chaque année
- 37000 kilomètres carrés de **glace** (la taille de la Suisse) disparaissent chaque année
- Le nombre de personnes touchées par les **catastrophes naturelles** a augmenté de 50%



Contexte planétaire 2/2

- Il existe plus de 50 millions de **réfugiés**
- 1 à 2 milliards d'individus sont touchés par la **désertification des terres**
- Les espèces animales et végétales sont menacées et **l'invasion d'espèces étrangères** (algues et certains animaux) coûtent des milliards de dollars
- Chaque jour dans le monde **meurent plus de 30 000 enfants** d'une maladie contre laquelle existe pourtant un traitement et des millions d'autres travaillent
- Plus de la moitié de la population de la planète **ne mange pas à sa faim** et n'a pas le minimum vital
- Les gouvernements dépensent **quinze fois plus d'argent pour l'armement** que pour l'aide aux pays pauvres...



***Dans la vie il y a deux sortes d'individus
Ceux qui regardent le monde tel qu'il est
et se demandent pourquoi ?***

***Ceux qui imaginent le monde tel
qu'il devrait être et
se disent pourquoi pas ?
Georges Bernard Shaw***



***“If you want to change the world,
begin by changing yourself”***

***“Be the change you would like
to see in the world”***

GANDHI



- **Les vraies raisons de la compétence, de la réussite et du bien être** au travail ne sont ni le QI, ni les diplômes, ni l'expertise technique, mais bien nos aptitudes au **SAVOIR ÊTRE**
- Depuis 25 ans de nombreuses enquêtes et études ont révélé que c'est le facteur déterminant mais invisible du bien être et de la **performance d'exception**
- Étudiée par les chercheurs de Yale et du New Hampshire cette forme d'intelligence est impliquée dans la compréhension et la gestion de nos émotions, de notre ressenti et l'apprentissage d'un mental intuitif et pas seulement rationnel
- « *Le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don.* » **Albert Einstein**




- Le savoir être correspond à **l'ensemble de nos dispositions de bases** qui vont teinter l'ensemble de nos pensées, nos attitudes, nos comportements, nos choix, nos décisions, nos actions, tous nos savoir-faire et leurs effets
- Il est **conditionné par notre mémoire** (cerveau limbique) donc directement lié à notre histoire et notre expérience et par le fonctionnement harmonieux de notre cerveau (cognitif, limbique et reptilien)
- Il est la base d'une **nouvelle forme d'intelligence « globale »** qui permet de révéler nos talents et de faire de chaque manager, chaque leader un créateur de VALEUR GLOBALE: économique, humaine, sociale, sociétale et environnementale



*« L'homme de bien n'exige pas
de l'autre qu'il soit parfait,
il l'aide à accomplir
ce qu'il y a en lui de meilleur »*

Lao Tzu VI^e siècle avt JC

- 
- A blue background with a central water droplet creating ripples. The droplet is in the center, and the ripples spread outwards. The text is overlaid on the upper part of the image.
- I - Comprendre le savoir être
 - II - Expérimenter le savoir être
 - III - Le savoir être du manager
 - IV - L'intelligence globale

Emergence
Dr Catherine Henry-Plessier



1. Comprendre qui je suis

- Qui suis-je?
- Qui je suis vraiment
- Qui je crois être
 - Notre personnalité, l'image de soi
 - Le rôle du mental
 - L'illusion, la compensation et les besoins fondamentaux de l'ego

2. Comprendre comment je fonctionne



Qui suis je ?

- « *Je pense donc je suis* » Descartes,
5% de notre intelligence
Je suis serait - il celui qui pense?
- « Je suis » a un corps physique,
Je suis un corps physique qui pense
- L'homme quantique, la médecine quantique, le corps « énergie »
Je suis est énergie, énergie créatrice

Einstein:

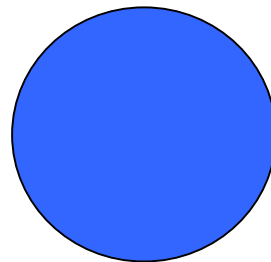
« L'Homme n'est pas qu'intelligence. Il est Énergie. il s'est défini en tant qu'intelligence et a perdu le lien avec l'énergie, avec le flux créateur. L'Univers est Création. L'Homme est co-créateur »

- Dans toutes les cultures, la **perfection.**
- Dans tous les textes sacrés, « **à l'image du Divin** »



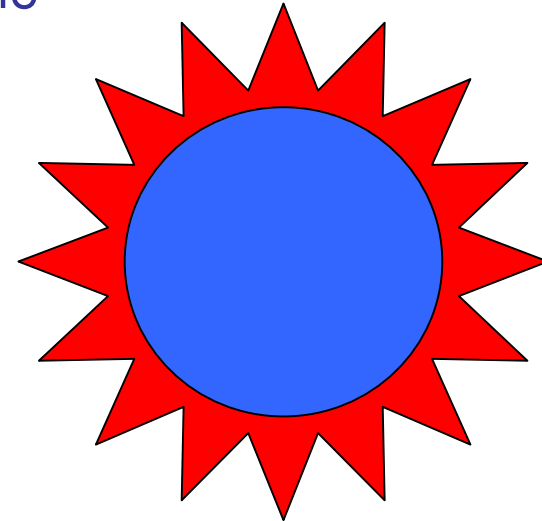
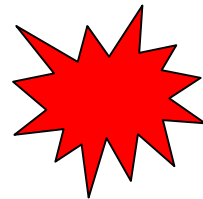
Alors Je Suis **celui qui observe celui qui pense,**
Un potentiel qui tend vers l'infini et
vers la perfection

Lorsque je m'identifie à qui Je Suis Vraiment,
JE LE MANIFESTE ET JE SUIS CENTRÉ





- **Notre personnalité, « ce que nous croyons être »**
 - Expériences positives ou négatives de la vie
 - **L'image de soi**
 - Celle que les autres nous renvoient



- Je m'identifie à l'ego et comme « Je Suis » n'est pas l'ego je me cherche
- Je mets mon **repère à l'extérieur** et je cherche dans le regard de l'autre qui je suis.

« L'ego cherche, cherche et ne veut surtout pas trouver »

« L'ego préfère souffrir qu'être heureux »



Le rôle du mental

- **Le mental me dit « Je pense donc je suis »**
 - Leurre
 - Allié à l'ego avec qui il forme une association de malfaiteurs
 - Le mental pense, compare et hiérarchise je suis plus, je suis moins, le plus, le moins ... je suis différent... il me donne l'illusion d'exister, j'(l'ego) existe dans la comparaison.

- **L'ego sait très bien qu'il n'est pas « Je suis »**
 - Il a peur de mourir et d'être démasqué
 - Il m'aveugle avec le mental , Il fait un écran de pensées
 - Il analyse le passé et il me projette dans le futur
 - J'oublie le présent

- **Je ne vis plus dans le présent, je me perds et j'oublie qui Je Suis Vraiment**



- **JE SUIS s'est perdu**
 - Je m'identifie à ce que **je crois être**, l'ego « **celui qui pense tout le temps**»
 - Je vis dans **l'illusion. J'ai perdu la conscience de ma valeur**
- **La sensation de VIDE apparaît,**
 - J'essaie par tous les moyens de combler ce vide et de trouver ma valeur
 - Je dois nourrir mon Ego, en subvenant à ses besoins « fondamentaux » (Pyramide Maslow)
- **Il manque toujours quelque chose**
 - Pour combler le vide et me rassurer sur ma valeur, je cours après **le pouvoir, l'avoir, la jouissance, le paraître, je compense**
 - Au lieu de me rappeler qui Je Suis. Je cours après la **compensation**



1. Comprendre qui je suis

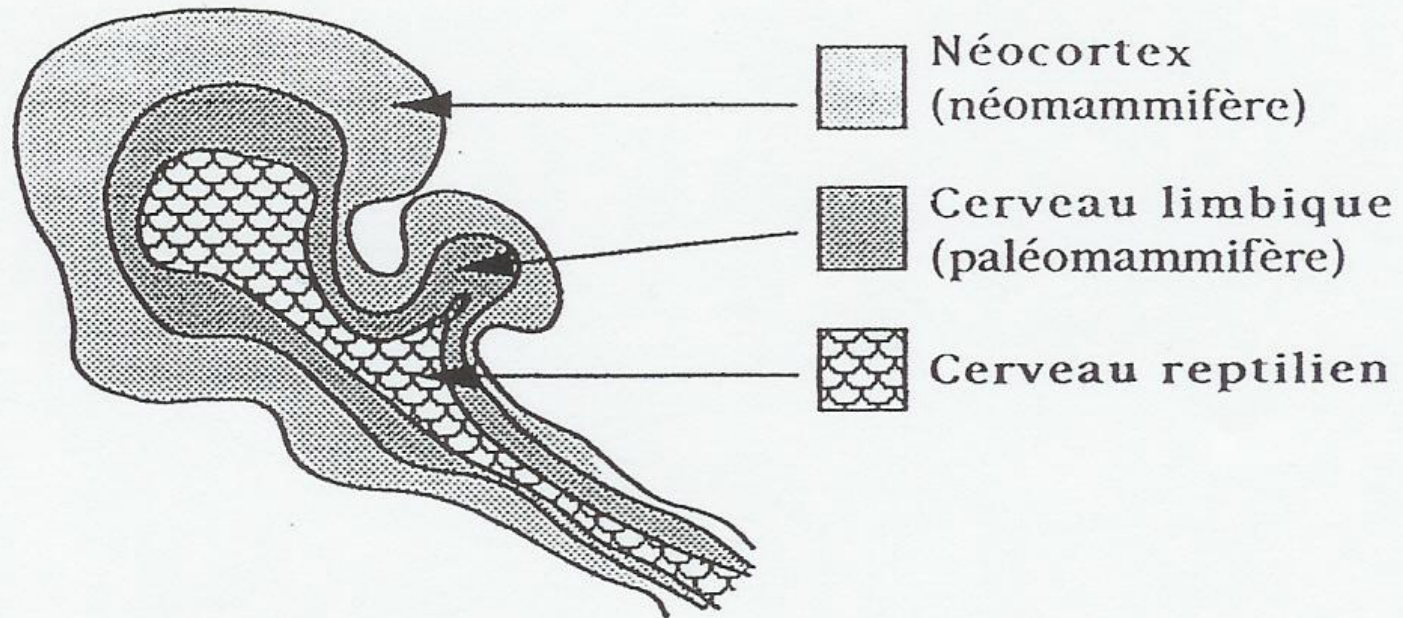
2. Comprendre comment je fonctionne

- Le cerveau humain
- Les trois cerveaux
- Le référentiel expérientiel
- Leur fonctionnement
- Les conséquences Comportementales
- Les comportement reptiliens
- Les conséquences physiologiques
- La cohérence cardiaque



LES TROIS CERVEAUX

(Paul Mc LEAN - 1949)





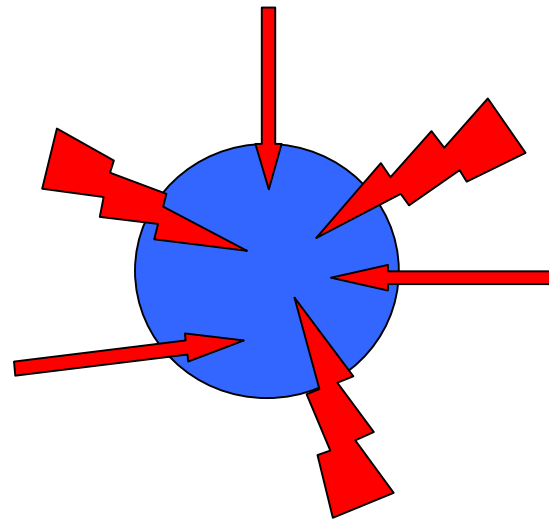
Les trois cerveaux (d'après Mac Lean)

- **Le tronc cérébral ou cerveau reptilien**
 - Les **automatismes** (Instinct de survie, agressivité instinctive, fuite, reproduction, défense du territoire)
 - Le CR **est programmé** donc incapable d'adaptation
 - Les mêmes causes ont toujours les mêmes effets
- **Le cerveau limbique ou cerveau émotionnel**
 - Les pulsions, **les émotions, les sentiments**, l'empathie
 - Le statut social, **l'intégration au groupe**
 - Le sentiment de **sécurité** ou d'insécurité, les pulsions d'attaque ou de défense
 - Les croyances
 - **Vierge à la naissance** il s'imprègne des expériences vécues et en fonction de la mémoire + ou -, filtre les informations et interprète en «j'aime » ou «je n'aime pas »
- **Le néocortex, l'intelligence**
 - Abstraction, langage et concepts
 - Notion d'espace
 - Association d'idées, imagination, créativité, originalité
 - **La conscience, le raisonnement**, la logique
 - L'adaptation à l'environnement

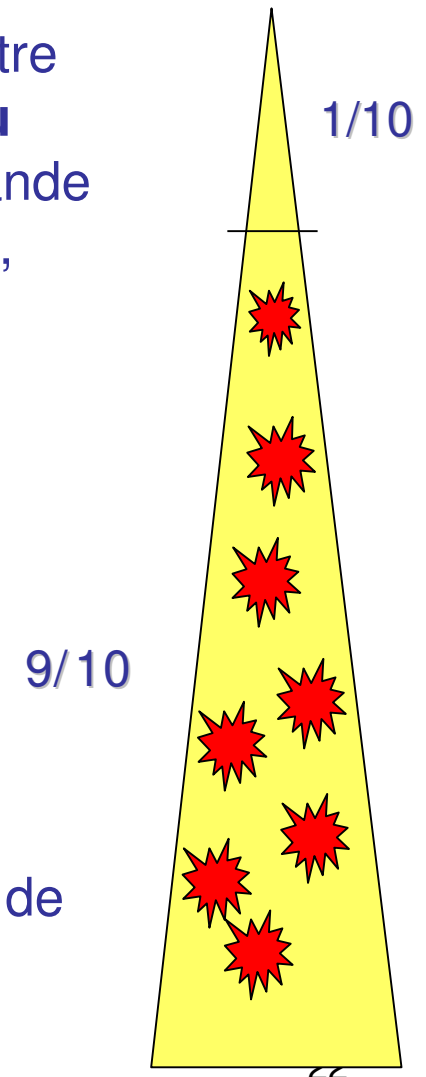


Le référentiel expérimentiel

- Les expériences positives ou négatives de la vie , de notre conception à aujourd'hui sont stockées **dans le cerveau limbique** et créent notre **référentiel expérimentiel** en grande partie refoulé dans l'inconscient, dans le corps physique, énergétique.



- Il contribue à la construction de l'image que nous avons de nous même, **l'image de soi**





Le fonctionnement des 3 cerveaux

- Le **filtre** limbique
- **Les expériences positives**, **coopération** des 3 cerveaux, la justesse et la raison, **le centrage** , la création de Valeur globale
- **Les expériences négatives**, douloureuses, la **compétition** cerveau cognitif / cerveau reptilien. LE STRESS .Le danger potentiel, **la peur**, la prise de pouvoir par le cerveau reptilien, le comportement reptilien
- **Les expériences graves**, court circuit émotionnel, déconnection totale du néocortex, attaque d'anxiété ou de panique
- **L'étouffement cognitif**, suppression des émotions négatives, coupure du ressenti



Conséquences comportementales de la coopération et de la compétition

Coopération Le centrage	Compétition Le décentrage : Le stress
<ul style="list-style-type: none">• Le comportement juste• L'intelligence du cœur, l'amour, l'empathie• La créativité• La raison• Les émotions positives le désir, la joie, le plaisir• La facilité, la légèreté...	<p>La peur</p> <ul style="list-style-type: none">• De l'insécurité• D'être rejeté du groupe• De ne pas être reconnu,• De ne pas être aimé• De ne pas être capable,• D'être jugé• De l'échec...



Les comportements reptiliens, (les crocodiles)

- Vers l'avant

 - La lutte :

 - Agressivité, défensive, colère, manipulation, rapport de force, conflit, mise sous emprise, harcèlement, prise pouvoir...
Avec tous les passages à l'acte, la violence verbale ou physique.

- Vers l'arrière:

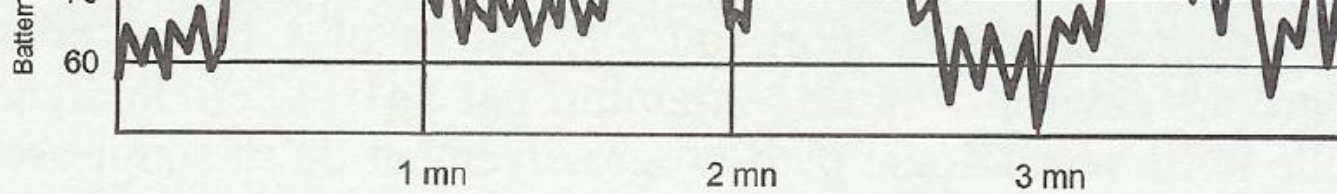
 - La fuite

 - Le repli (jusqu'à l'emprise, la soumission et la résignation)



Conséquences physiologiques de la coopération et de la compétition

- « **Le stress positif** » ,
 - La cohérence cardiaque
 - Les ondes cérébrales en alpha
- **Le stress négatif, la peur**
 - Ondes cérébrales en bêta
 - Système sympathique et parasympathique
 - Axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (adrénaline)
 - Infusion d'énergie, TA, fqce card, tension muscul.
- **Les conséquences:**
 - Fatigue, épuisement
 - Troubles psychiques et comportementaux
 - Troubles physiques, somatisation



COHÉRENCE

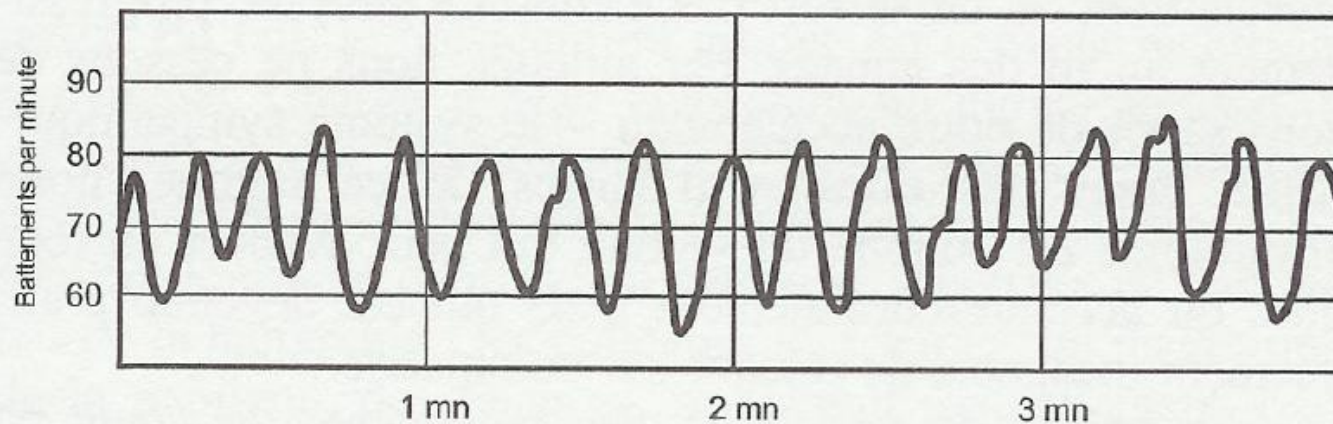


Figure 3 : Chaos et cohérence. – Dans les états de stress, d’anxiété, de dépression ou de colère, la variabilité du rythme cardiaque entre deux battements devient irrégulière ou « chaotique ». Dans les états de bien-être, de compassion, ou de gratitude, cette variabilité devient « cohérente » : l’alternance d’accélération et de décélération du rythme cardiaque est régulière. La cohérence maximise la variation au cours d’un intervalle de temps donné et conduit à une plus grande – et plus saine – variabilité cardiaque. (Cette image est tirée du logiciel « Freeze-Framer » produit par le Heartmath Institute de Boulder Creek, Californie.)

- 
- I - Comprendre le savoir être**
→ **II - Expérimenter le savoir être**
III - Le savoir être du manager
IV - L'intelligence globale

Emergence
Dr Catherine Henry-Plessier



« Les entreprises commettent l'erreur courante qui consiste à essayer d'enseigner des compétences émotionnelles comme des données techniques »

D Goleman



- Ça ne s'apprend pas, ça **S'EXPÉRIMENTE** **ET IL FAUT DE L'ENTRAÎNEMENT**
- L'approche est **cognitive**, pour la compréhension intellectuelle du mécanisme
- Elle est **expérientielle** pour
 - Ouvrir sa conscience
 - Expérimenter le ressenti
 - Repérer ses émotions et les gérer
 - Remplacer l'habitude existante et engrammer la meilleure à la place
- Deux axes de travail
 1. **Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions et ses peurs**
 2. **Réparer les empreintes émotionnelles du passé, (nettoyer ses mémoires)**



II - Expérimenter le savoir être

1. Apprendre à gérer ses émotions, ses peurs et se centrer

- Comprendre son fonctionnement et celui des autres
- Le centrage
- Communiquer dans l'excellence
- Exporter le savoir être dans la vie

2. Réparer les empreintes émotionnelles du passé



1. Apprendre à gérer ses émotions et ses peurs

- Je suis 100 % responsable
- Quitter le repère extérieur et **mettre son repère à l'intérieur**
- Ouvrir sa conscience
- Connecter son ressenti, (le plus difficile), c'est quitter son mental, descendre dans son corps et être dans le présent
- Reconnaître et ressentir ses émotions, ses peurs et ses besoins, ses frustrations, sa colère, son mécontentement, son stress et surtout accepter que nous ne sommes pas Superman ou Wonderwoman
- Apprendre à se centrer
- Être conscient de son fonctionnement et de celui des autres (Les 4 niveaux d'intelligence, centrage/décentrage, l'émotionnel réactionnel et ses manifestations)



Comprendre son fonctionnement et celui des autres : les 4 Niveaux d'intelligence

Coopération des 3 cerveaux

Compétition des 3 cerveaux

Centré

Décentré

Supramental
« Mental intuitif »

Cerveau cognitif

Cerveau limbique

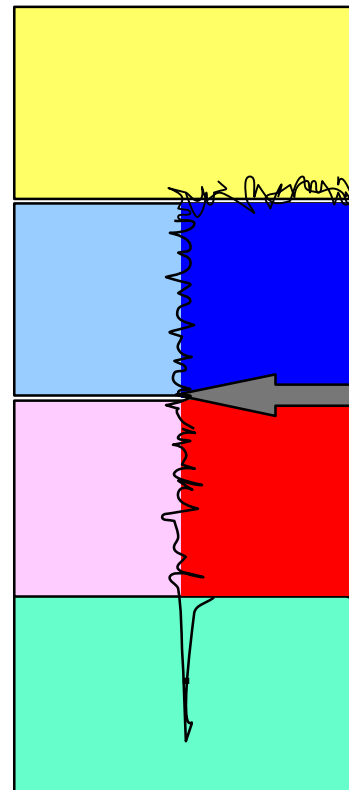
Cerveau reptilien

Intuition
créativité
Onde alpha

Intellect

Affectif relationnel
Cohérence cardiaque

Corps



Onde bêta

Coupure avec l'intuition

Mental menteur

Coupure avec
l'intelligence globale et
la dimension du cœur

Emotionnel réactif
Incohérence cardiaque

Impact sur le corps

EGO
négatif



Le plus difficile
n'est pas de se centrer
mais de reconnaître
que nous sommes
décentrés

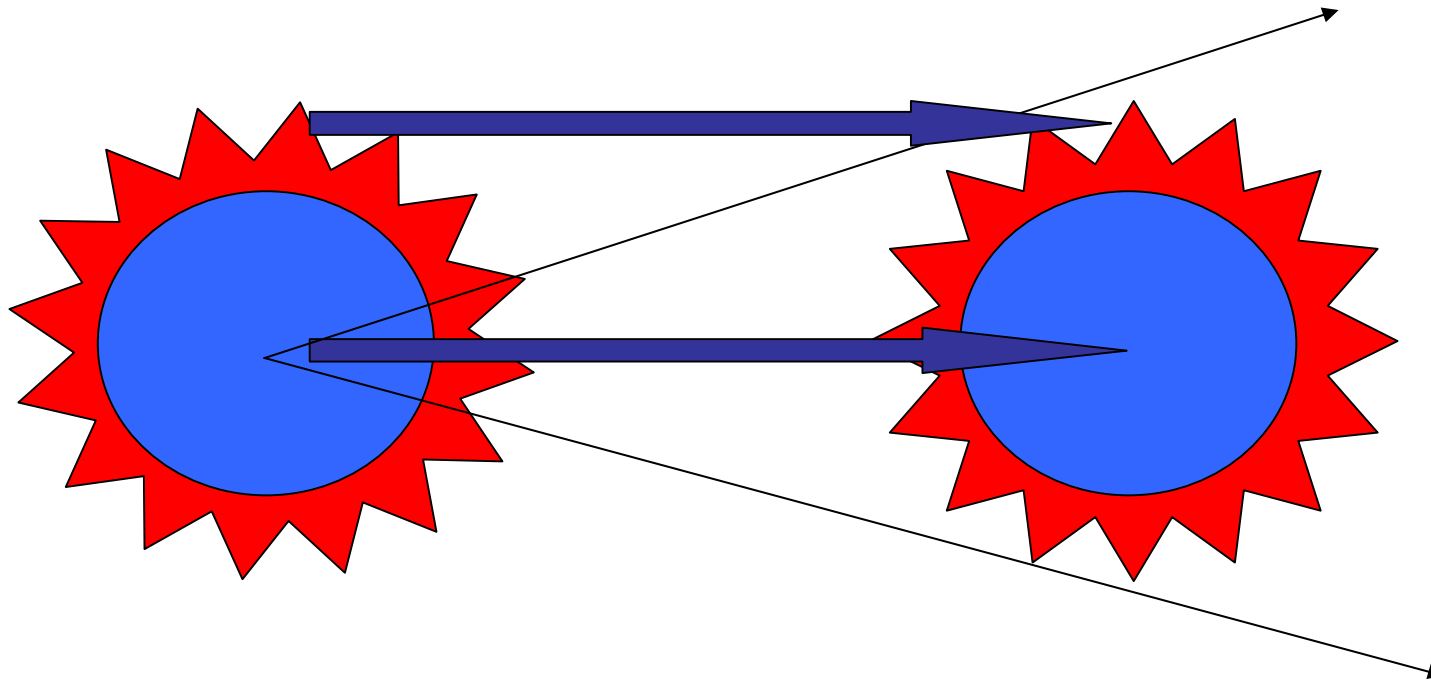


Se centrer :

- Être dans l'ouverture et la disponibilité
- S'identifier à « qui je suis vraiment »
- **Mettre l'intention** : Dire « je me centre » à l'intérieur de soi
- Rectifier sa posture se redresser, décroiser les jambes, les bras, retrouver la rectitude, **son axe** : « Ancrer les pieds dans la terre et brancher la tête au ciel »
- **Respirer lentement** et calmement, amplement et lentement discrètement
- Amener **sa conscience dans le cœur**
- Avec un peu d'entraînement La cohérence cardiaque revient en moins d'une minute
- Alors Je suis centré et je donne le meilleur de moi-même, je suis conscient de ce que je dis, de ce que je crée, ce que je fais et je deviens créateur de valeur globale



D'être à être ou de couche à couche

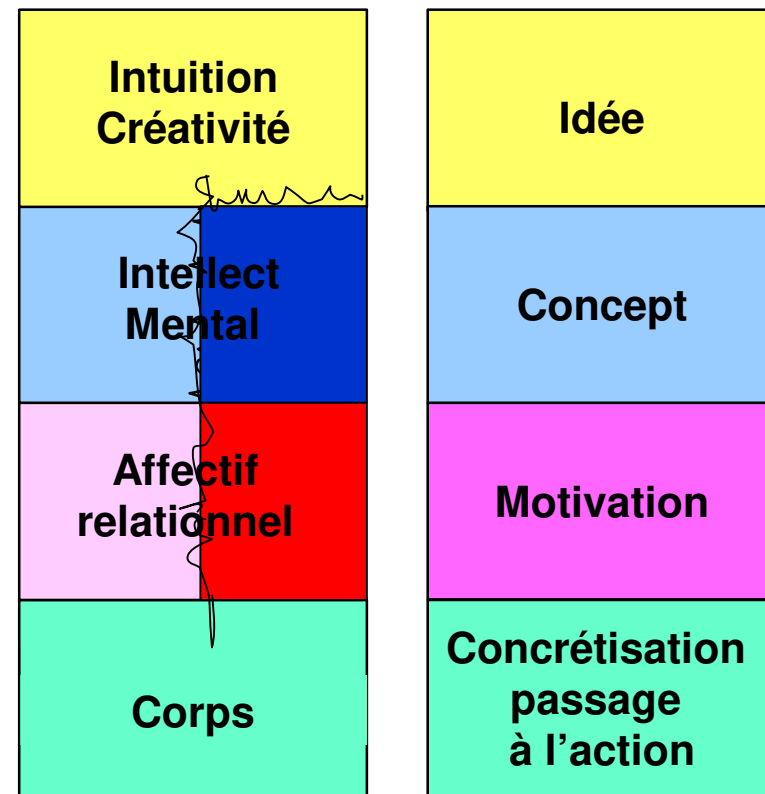


Shéma Edel Gött



Exportation des 4 niveaux

- Les idées
- Les concepts
- La motivation,
- La concrétisation





1. Apprendre à gérer ses émotions, ses peurs et se centrer

2. Réparer les empreintes émotionnelles du passé




2- Réparer les empreintes émotionnelles du passé

L'auto guérison, le système adaptatif de traitement de l'information et la résilience.

Les techniques d'ouverture de conscience et de réparation des mémoires :

Expérimenter les états d'expansion de conscience pour connecter les mémoires dans le cerveau limbique et dans le corps, les nettoyer, les réparer, les désactiver et revenir libéré.

**UNIQUEMENT EN DEMARCHE PERSONNELLE,
ET NON EN ENTREPRISE**

- 
- The background of the slide is a vibrant blue with a central focus on a water droplet. The droplet is captured in a moment of impact, creating a series of concentric ripples that spread outwards. The droplet itself is dark and reflective, mirroring the surrounding blue. The overall effect is one of dynamic movement and clarity.
- I - Comprendre le savoir être**
 - II - Expérimenter le savoir être**
 - III - Le savoir être du manager**
 - IV - L'intelligence globale**

Emergence
Dr Catherine Henry-Plessier

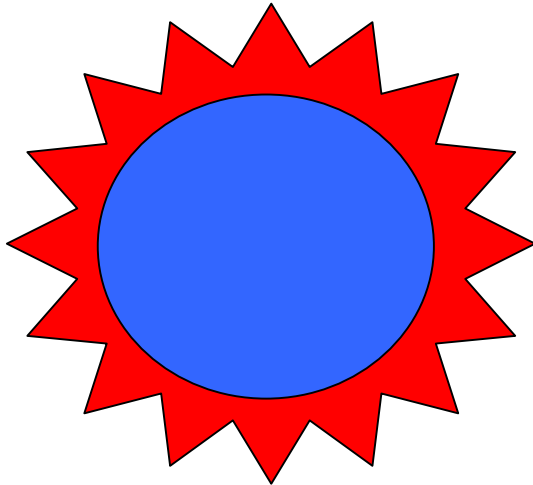


- Deux attitudes possibles
- Ma relation avec les membres de l'équipe
- L'exportation du savoir être dans tous les domaines de l'entreprise
- Le contexte de l'entreprise
- La qualité globale et la création de valeur globale



Deux attitudes possibles

Le centrage



Le décentrage

L'ego + : Qui Je Suis,

Toutes les qualités que nous nous reconnaissons et toutes celles non encore révélées

Les expériences positives de la vie

Les 3 cerveaux coopèrent

Je suis centré

Je suis créateur de Valeur Globale

L'ego - : Qui je crois être,

je suis dans ma couche de personnalité extérieure structurée à partir des expériences négatives de la vie

Les 3 cerveaux sont en compétition

Je suis décentré, plus ou moins dans la peur

Je ne crée pas valeur mais du stress et de la souffrance

Je cherche ma valeur dans la compensation



Ma relation avec les membres de l'équipe

Entre l'autre et moi il y a notre relation

- Je ne peux pas changer l'autre
- Je ne peux agir que sur mon bout de la relation donc changer « moi »



La gestion des autres commence toujours par la gestion de soi.

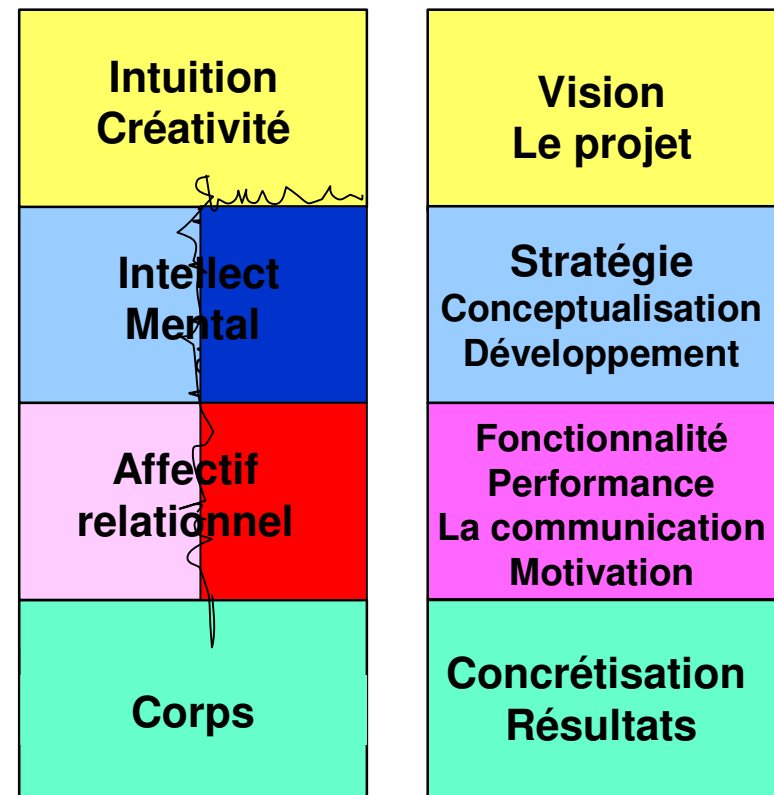
- **La gestion de l'individualité**
 - Savoir me centrer et être créateur de valeur globale
- **La gestion collective**
 - Nos enfants sont nos miroirs
 - Adapter son management aux différentes situations et aux individus tout en intégrant la Vision et les Valeurs de l'entreprise
 - Il y a des outils pour cela



L'exportation du savoir être dans tous les domaines de l'entreprise

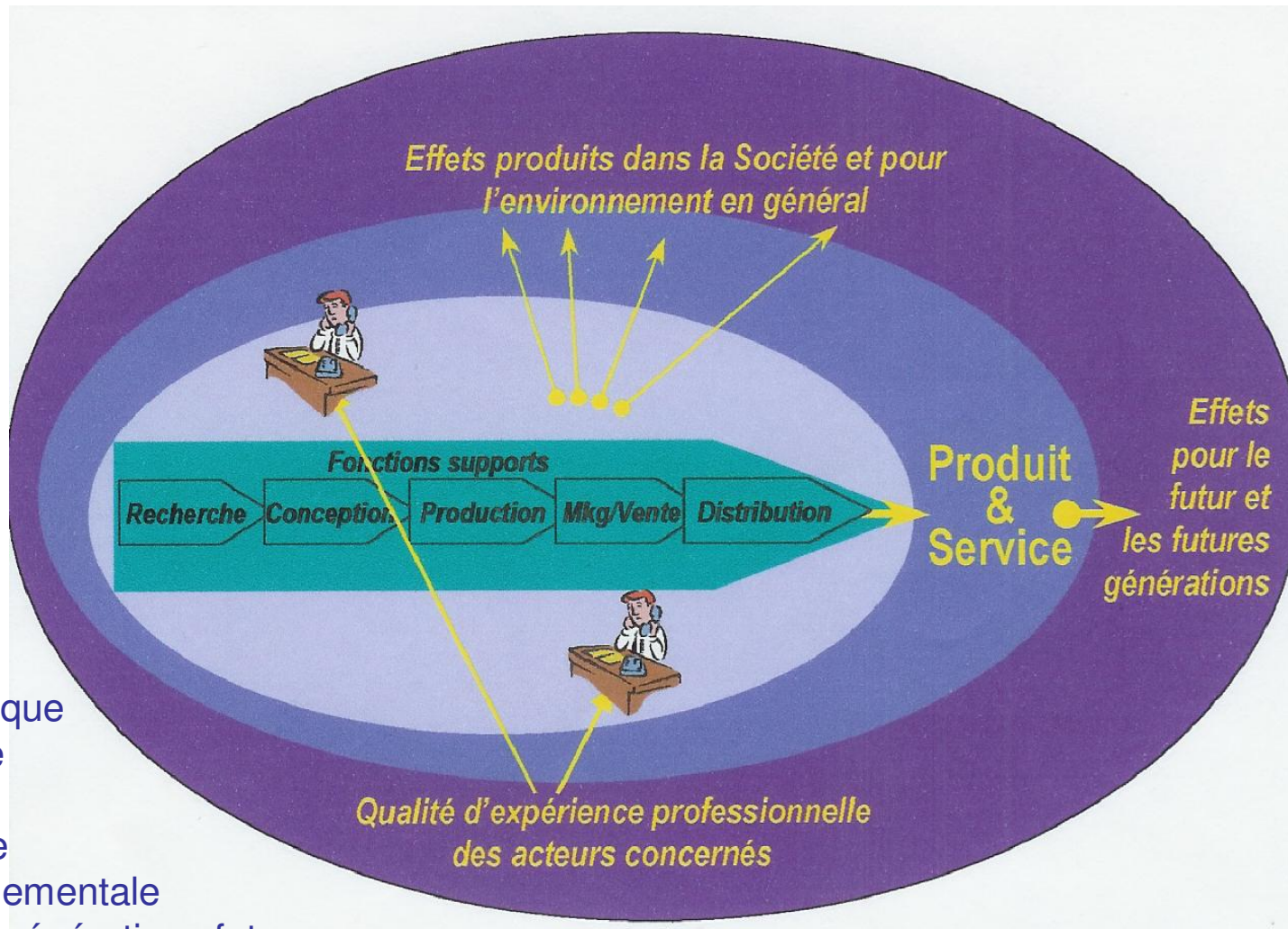
Exportation des 4 niveaux

- La Vision, la stratégie, la performance, les résultats
- Le projet, le développement, le fonctionnement, la motivation, sa réalisation






- La nécessité d'être innovant impossible dans un contexte de stress
- Le mental prédominant, le court terme, les procédures...
- La communication reptilienne générée par le stress
- L'intelligence du cœur coupée, « on n'est pas là pour faire du sentiment, » la démotivation
- Le faire (les formations des managers sont presque toujours centrées sur du faire, même en développement personnel)
- L'absentéisme , les AT, les difficultés à concrétiser,
- Le contexte planétaire, le développement durable, l'ouverture de conscience, les « consommateurs », les créatifs culturels, des hommes et des femmes qui changent le monde, les jeunes « Y »
- La prise en compte de l'humain, le leadership éthique, « Level 5 The tribal leadership », les réseaux de créateurs de Valeur Globale, le besoin de donner du sens.



Économique
Humaine
Sociale
Sociétale
Environnementale
Pour les générations futures

- 
- I - Comprendre le savoir être
 - II - Expérimenter le savoir être
 - III - Le savoir être du manager
 - IV - L'intelligence globale

Emergence
Dr Catherine Henry-Plessier



- Lorsque ce savoir être se développe, la conscience se développe, progressivement apparaît une nouvelle forme d'intelligence qu'on appelle l'intelligence globale ou résonante.
- Elle allie au mental celle de l'Être, celle de l'âme et celle cœur et une nouvelle forme de mental se manifeste « le mental intuitif » . Alors chacun devient un créateur de Valeur Globale pour soi même, les autres, le monde, la planète, les générations futures..



Vers l'intelligence globale

- Faire disparaître le stress et la fatigue
- Contacter son énergie de vie qui nous donne envie de vivre, de se lever le matin, de donner, de recevoir, d'aimer, d'être aimé, celle qui donne un sens à notre vie et la sensation d'être rempli et qui rend enthousiaste
- Découvrir ses talents, ses ressources en profondeur, sa mission, son projet de vie
- Développer ses perceptions, son ressenti, son intuition, ses autres sens (**21 sens subtils**), sa créativité, ce « mental sacré intuitif »
- Vivre dans le lâcher prise et la confiance
- Expérimenter la puissance de l'intention et le pouvoir de la création



Vers l'intelligence globale

Avoir un autre regard :

- **une vision du monde plus globale**, prenant en compte de façon simultanée les aspects économiques, humains, environnementaux et sociétaux dans sa propre activité quotidienne, dans tous ses choix, ses décisions, ses actions...
- **Créer d'autres modes relationnels**
- **Inventer de nouveaux procédés** dans différents domaines agriculture (biodynamique...) industrie (biosystèmes intégrés..), finance (micro crédit, fonds éthiques...) médecine (ex des cataractes, médecine quantique) apprentissage, management, recherche, économie, vie quotidienne...
- **Avoir une relation à l'autre dans l'empathie**
- Et beaucoup d'autres choses encore...



Qui je choisis d'être

**Alors il vous reste à choisir
QUI VOUS VOULEZ ÊTRE
Et vous entrez sur le chemin
de « qui je choisis d'être »
« *Et le BONHEUR c'est le CHEMIN* »
Bouddha**

C'est exprimer sa vraie nature et se libérer du mental

C'est être présent, quand l'attention est totalement et intensément

dans le présent

C'est le bien être, vivre en paix, serein, en harmonie, dans la confiance,
dans la légèreté, la facilité

C'est créer de la Valeur, donner du Sens



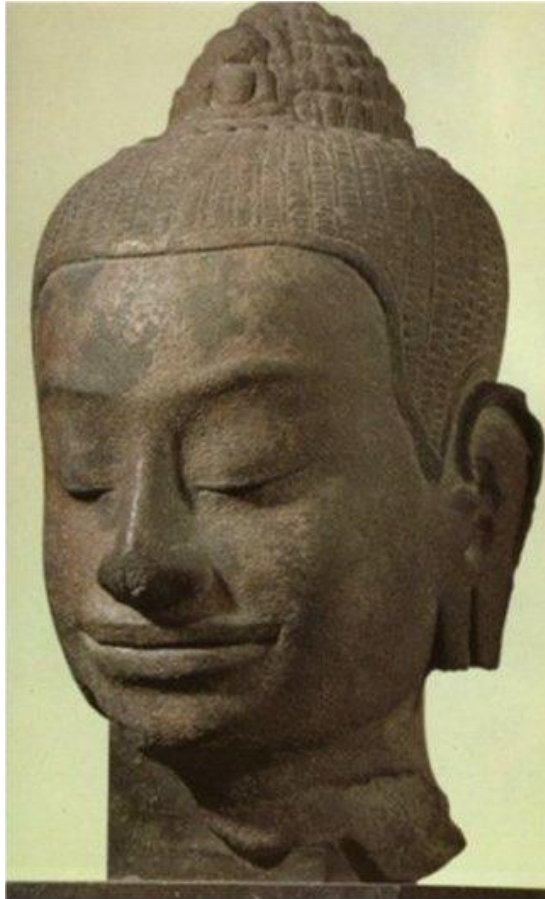
Alors le marqueur physiologique
de cet état étudié par **Darwin**
est

le sourire

dont le symbole universel est :



Le sourire de Bouddha



**Bouddha Khmer XII^e siècle
Musée Guimet Paris**

Bouddha du temple d'Ankor





Emergence
Dr Catherine Henry-Plessier



émergence

Docteur Catherine Henry-Plessier

52, rue du Faubourg St-Honoré

F-75008 Paris

Tél : 01 40 07 92 40

Gsm : 06 07 11 60 36

Cat.hp@free.fr

<http://www.catherinehenryplessier.typepad.com/>