

Vivre en inspirant et s'inspirer du vivant

Nous avons beaucoup à apprendre du fonctionnement du corps humain (qui fonctionne sur le mode de l'intelligence collective) et de notre intuition, une intelligence amplifiée plutôt qu'artificielle.

Texte: David Denis Hertz



David D. Hertz est le directeur de WAKAN – spirit in business. Il est aussi l'auteur du roman initiatique «Profession Chaman d'entreprise».

Les entreprises sont des entités organisées comme les êtres humains dans leur métabolisme interne, ou dans leurs interactions. On parle d'ailleurs de personne morale pour qualifier une organisation par analogie à la personne physique. Si les lois du vivant guident notre nature individuelle, elles peuvent également nous orienter face aux dérives managériales de nos sociétés. Petit voyage dans les territoires de nos neurones, de notre corps, de notre cœur et de notre intuition nous invitent à trouver des solutions novatrices.

Qu'est-ce que la vie?

«La vie se manifeste à travers des structures matérielles appelées organismes vivants ou êtres vivants. De l'assimilation, découlent la régénération et le renouvellement de leurs tissus, la reproduction et le développement de l'organisme et enfin l'évolution au cours du temps par acquisition d'organes diversifiés et de facultés plus éminentes.» (Wikipedia)

N'est-ce pas également l'objectif de toute organisation que de développer ses compétences et facultés d'adaptation, de manière intelligente pour gérer au mieux son présent et d'évoluer de manière durable vers un meilleur futur. Comment donc nous inspirer du vivant? Le biomimétisme imite la nature pour concevoir des matériaux, améliorer des designs, trouver des procédés moins polluants ou consommant moins d'énergie dans des domaines divers. L'exemple le plus connu est celui de la bande Velcro, imitant la bardane, dont le fruit peut se fixer à différentes surfaces grâce à ses multiples crochets. Au-delà des innovations en tout genre, le vivant nous guide également pour mieux gérer nos maladies sociétales chroniques, dont le stress ou le burn-out par exemple.

Du réseau social interne à nos relations externes

Notre corps est une incroyable machine communicante, un fabuleux réseau qui relie nos organes entre eux. Sans même que nous nous en rendions compte, 24h/24h, nos organes se parlent, échangent des messages et des informations. Ces conversations intérieures sont la clé de notre santé et de notre équilibre. «À l'heure des réseaux sociaux, même nos organes tweetent! En effet, les organes entretiennent une communication constante entre eux. Alors qu'autrefois, il était admis que seul le cerveau, telle une tour de contrôle, dirigeait l'ensemble du corps, la science a démontré que les organes ont un langage. Les os parlent au cerveau, les muscles discutent avec le système immunitaire et les reins dirigent le réseau sanguin. Chaque partie du corps participe activement à cet extraordi-

naire réseau social afin de coopérer, réagir et se mobiliser» (Pierre-François Gaudry). Ce modèle organisationnel interne inspire les structures en intelligence collective qui mettent en avant l'importance de la relation entre tous les éléments d'un système à l'instar des sagesse chamaniques, où chaque membre possède un rôle déterminant au bon fonctionnement de l'ensemble. Bien loin, le modèle du chef tout puissant, au sommet de sa pyramide.

«Notre corps est une incroyable machine communicante, un fabuleux réseau qui relie nos organes entre eux.»

David Denis Hertz

Cohérence cardiaque

Saviez-vous que cinq minutes d'émotions désagréables déclenchent cinq heures de libérations d'hormones de stress dans le corps? En apprenant à modifier volontairement la variabilité de notre rythme cardiaque, nous pouvons agir sur notre propre organisme et l'aider à se réguler. Cela s'appelle la cohérence cardiaque (Institut Heartmath®). Notre cœur est un petit cerveau. À lui seul, il compte environ 100 000 cellules neuronales. La performance physique, mentale et émotionnelle est issue d'une collaboration étroite entre le cœur et la raison: le cerveau limbique et le cerveau cognitif. Les bienfaits de la cohérence cardiaque sont immenses: ressenti de calme, meilleure gestion de la pression artérielle, baisse de la fréquence cardiaque, réduction de l'anxiété et de la dépression, meilleure récupération à l'effort, concentration, mémorisation, meilleure gestion émotionnelle. La résonance cardiaque, l'intelligence intuitive du cœur, est également utilisée pour la prise de décision au quotidien en accord avec ses valeurs.



Intuition ou intelligence artificielle

L'intelligence artificielle nous permet de traiter des données, des milliers de fois plus rapidement que par nos seules ressources cognitives. Cette «robotisation intelligente» des systèmes grâce à leur puissance de calcul, nous fait oublier que chacun d'entre nous dispose d'une autre ressource exceptionnelle: notre intelligence amplifiée, notre intuition. L'intuition permettrait-elle d'évaluer, en quelques secondes et au plus juste, l'essentiel des situations? Pourquoi les meilleures décisions ne sont-elles pas l'apanage de ceux qui procèdent à toutes les analyses, dissèquent tous les champs du possible ou des spécialistes les mieux informés? Le célèbre mathématicien Henri Poincaré affirmait: «C'est avec l'intuition que nous trouvons et avec la logique que nous prouvons». Au lieu de vous dire après coup: «Si seulement je m'étais écouté», «J'en étais sûr», «Mon intuition me l'avait bien dit», vous pouvez apprendre à utiliser cette IA.

Choisir notre nature

Si des dysfonctionnements humains et organisationnels proviennent de l'éloignement de la nature et de la nôtre, inspirons-nous de nos res-

«Choisir le vivant, c'est décider d'honorer le principe selon lequel tout est relié, à l'instar du chamanisme qui le démontre depuis plusieurs millénaires.»

David Denis Hertz

sources inépuisables comme notre intuition, de méthodes comme la pratique épigénétique ou la cohérence cardiaque, de notre fonctionnement biologique et chimique à l'image d'un réseau social. Choisir le vivant, c'est décider d'honorer le

principe selon lequel tout est relié, à l'instar du chamanisme qui le démontre depuis plusieurs millénaires. Choisir le vivant, c'est préférer nous référer à notre inné. C'est décider ce qui est plus avantageux pour notre futur, plutôt que de nous en remettre aux adaptations successives du passé formant des certitudes auxquelles nous nous accrochons. Choisir le vivant, c'est entrer dans l'intelligence augmentée du cœur, plutôt que de préférer sa copie, l'intelligence artificielle. Les bénéfices sont pléthores au service de la gestion du stress et des incertitudes pour des prises de décisions plus saines. ■