

# Développement personnel

Pour améliorer votre vie au quotidien

Marie-Hélène Galatopoulos

MARIE-HÉLÈNE GALATOPOULOS

---

# **DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : POUR AMÉLIORER VOTRE VIE AU QUOTIDIEN**

Développement personnel : pour améliorer votre vie au quotidien

1ère édition

© 2017 Marie-Hélène Galatopoulos & [bookboon.com](http://bookboon.com)

ISBN 978-87-403-1048-1

# CONTENU

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
|          | <b>Présentation personnelle</b>                     | <b>6</b>  |
|          | <b>Introduction</b>                                 | <b>7</b>  |
| <b>1</b> | <b>Développement personnel</b>                      | <b>10</b> |
| 1.1      | Fondements et origines                              | 10        |
| 1.2      | Objectif du développement personnel                 | 12        |
| <b>2</b> | <b>L'individu, fonctionnement et besoins</b>        | <b>15</b> |
| 2.1      | « Connais-toi toi-même »                            | 15        |
| 2.2      | Approche du fonctionnement de l'individu            | 16        |
| <b>3</b> | <b>Comment aborder le développement personnel ?</b> | <b>33</b> |
| 3.1      | Point de départ                                     | 33        |
| 3.2      | La prise de décision                                | 33        |
| 3.3      | Aborder le changement                               | 35        |
| 3.4      | Fixer un objectif                                   | 43        |



|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>4</b> | <b>Panorama des domaines et des thématiques</b>   | <b>46</b> |
| 4.1      | Les fondamentaux                                  | 46        |
| 4.2      | Les principaux courants                           | 53        |
| 4.3      | Les limites de certaines pratiques                | 57        |
| <b>5</b> | <b>Pleine conscience ou mindfulness</b>           | <b>60</b> |
| 5.1      | Le concept  | 60        |
| 5.2      | Quelques exercices                                | 62        |
| 5.3      | Exercices de visualisation                        | 64        |
| <b>6</b> | <b>Pensées positives et Psychologie positive</b>  | <b>68</b> |
| 6.1      | Les bienfaits de la psychologie positive          | 69        |
| 6.2      | Le pouvoir de choisir                             | 69        |
| 6.3      | Vivre le positif au présent                       | 70        |
| 6.4      | Quelques exercices et réflexes                    | 72        |
| <b>7</b> | <b>Communication non-violente</b>                 | <b>75</b> |
| 7.1      | Qu'est-ce que la CNV ?                            | 75        |
| 7.2      | « OSBD » Les quatre points fondamentaux de la CNV | 77        |
| 7.3      | Les observations                                  | 79        |
| <b>8</b> | <b>Pardon et lâcher-prise</b>                     | <b>86</b> |
| 8.1      | Le deuil  | 86        |
| 8.2      | Laisser du temps au temps                         | 87        |
| 8.3      | Travailler sur soi                                | 89        |
| 8.4      | Le lâcher-prise                                   | 90        |
| 8.5      | Le pardon   | 91        |
| 8.6      | Quelques exercices et réflexes                    | 93        |
|          | <b>Conclusion</b>                                 | <b>95</b> |
|          | <b>Bibliographie</b>                              | <b>96</b> |

# PRÉSENTATION PERSONNELLE

Marie-Hélène Galatopoulos, coach certifiée, (certification reconnue par la Fédération Internationale des Coach – ICF) et consultante RH indépendante au bénéfice d'une expérience de 10 ans dans les RH, dans différents domaines tels que l'hôtellerie, l'évènementiel, la restauration, la banque, et, spécialisée dans l'accompagnement de recherche d'emploi, la réorientation de carrière et la réinsertion professionnelle.

Le choix des métiers de l'humain nécessite, une constante mise à niveau et une remise en question de soi et de ses connaissances. Aussi et parallèlement à mon activité, j'ai également effectué un Bachelor en psychologie et un certificat complémentaire en sciences de l'éducation, tous deux obtenus à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation à l'Université de Genève. Tout au long de mon parcours, j'ai à cœur de m'informer et de suivre diverses formations pour m'assurer d'être en phase avec mon métier et l'enrichir par de nouvelles pratiques et approches.

Je suis passionnée par l'humain, le développement des talents personnels et la réalisation du potentiel qui réside en chacun d'entre nous. Au quotidien, j'accompagne des individus désireux d'atteindre leurs objectifs que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle. La combinaison des RH et du coaching me permet d'aider à faire émerger chez les individus des solutions adaptées à leurs besoins, de manière personnalisée en utilisant les ressources de chacun pour consolider sa volonté et dépasser ses blocages, d'où mon attrait pour le développement personnel et la curiosité de m'informer, apprendre et pratiquer.

Grecque d'origine, née à Genève où j'y totalise les trois quarts de ma vie, j'ai suivi toute ma scolarité et une partie de mes études dans le système français, aussi, je me sens privilégiée de pouvoir naviguer entre les cultures grecque, suisse et française que j'affectionne. Outre la Suisse, j'ai habité en Grèce, en France et au Brésil, aussi ce multiculturalisme est une force qui me confère une certaine ouverture d'esprit, de la curiosité, le goût d'apprendre et de me remettre en question, ainsi que l'adaptabilité et la capacité à relativiser.

Le thème du développement personnel me tient à cœur car depuis plus de 20 ans je m'intéresse à tout ce qui a attiré à la connaissance de soi, les différents moyens et pratiques spirituelles. Les outils et pratiques que vous trouverez dans cet ouvrage, je les ai moi-même expérimentés et adoptés dans ma vie.

Aussi, j'espère que vous aurez du plaisir à y trouver des astuces et des informations utiles, pour vous accompagner au quotidien ou périodiquement. Le développement personnel est un voyage intérieur dont vous êtes l'acteur /actrice principal(e), alors « carpe diem » !

# INTRODUCTION

Dans cet ouvrage, je vous propose de parcourir l'ensemble de ce qui est considéré comme ayant trait au développement personnel, et d'en explorer les différentes approches et solutions dont nous disposons aujourd'hui. Bien entendu, l'étendue de ce sujet est si vaste, qu'il ne sera pas possible de traiter le développement personnel dans sa totalité. Aussi j'ai procédé à des choix et me suis concentrée sur ce qui est le plus usuel de nos jours.

Incontournable pour certain, raillé pour d'autres, suscitant curiosité ou méfiance, le développement personnel est aujourd'hui un terme répandu, voire fourre-tout, et qui englobe de très nombreuses pratiques et courants théoriques, qu'il est parfois difficile de définir clairement. Il règne une certaine confusion entre le processus, les méthodes et les moyens employés pour y parvenir, car en fait, le développement personnel, c'est les trois à la fois !

Tout d'abord, il s'agira de vous rendre attentif au fonctionnement de l'être humain, les processus habituels pour avancer, changer et prendre des décisions. Quelles peuvent être les sources de notre motivation ? Qu'est-ce qui nous retient ou nous stimule pour avancer ?

Il sera apporté un éclairage sur les origines et les bases des différents courants théoriques, des techniques et approches qui sont regroupés sous la bannière du « développement personnel ». L'éclairage porte sur ce qui est communément admis, les pratiques usuelles, les champs d'application et leurs limites. Le développement personnel ayant un fort impact sur nos vies, nous devons néanmoins rester vigilants car de part l'étendue des pratiques, il peut aussi y avoir des dérives.

En partant du fonctionnement de l'individu et de ses besoins, le but est de vous informer sur l'étendue des possibilités d'aborder ces pratiques. Vous pourrez ainsi juger par vous-même, vous forger votre propre opinion et obtenir des pistes pour approfondir, si vous le souhaitez, les thèmes qui sont abordés.

Le cadre de référence théorique se base sur des apports épistémologiques d'une part, et sur des pratiques courantes et empiriques, d'autre part. J'ai à cœur d'attirer votre attention et de vous donner quelques repères et des clés qui vous permettront d'identifier des aspects pertinents pour comprendre et choisir en connaissance de cause les outils de votre propre développement personnel.

Il est fondamental d'avoir conscience que nous sommes porteurs de nos propres potentiels, que nous sommes responsables de nos choix et, que selon l'approche, nous obtiendrons des résultats différents. Il s'agit de vous rendre attentif à vos propres besoins afin de pouvoir adapter le type de méthode sélectionnée à ce que vous cherchez à obtenir.

Dans cette perspective, je vous propose des exercices pratiques, simples et efficaces, sur des thématiques courues. Ces 4 exercices basés sur des concepts de développement de capacités sont faciles à mettre en place, à faire chez soi ou à appliquer dans diverses situations au quotidien, pour obtenir des résultats rapides et satisfaisants.

Parmi les résultats obtenus, on observe notamment : un mieux-être général, une meilleure appréhension du présent, l'augmentation de la confiance en soi et de la concentration, l'écoute de soi et de ses émotions, une baisse significative de son niveau de stress, l'amélioration de la communication de manière constructive et positive, et enfin le sentiment d'être acteur de sa vie plutôt que spectateur.

Ces outils je l'espère, vous aideront à atteindre vos objectifs.

- ⇒ La pleine conscience ou mindfulness
- ⇒ La psychologie positive et les pensées positives
- ⇒ La communication non-violente
- ⇒ Le pardon et le lâcher-prise

Cette sélection de 4 thèmes et exercices qui ont trait aux demandes les plus rencontrées ont aussi bien un impact sur la vie privée que professionnelle. Ces 4 exercices sont également utilisés dans le cadre de psychothérapies, de coaching, d'accompagnement dans le cadre médical, etc.

La pleine conscience, par exemple a été analysée en neurosciences et a permis de mettre en évidence des résultats significatifs. Elle permet aux patients d'accroître leur capacité de concentration, améliorer leur bien-être et baisser leur niveau de stress, etc.

Les pensées positives font partie des principes développés en psychologie positive afin de renforcer les croyances positives et se focaliser sur ce qui fonctionne. Cela permet d'augmenter sa confiance en soi, orienter son attention sur les aspects positifs plutôt que sur les aspects négatifs.



La communication non-violente (CNV) permet d'améliorer la communication entre les individus. Au travers d'un processus en 4 étapes, la CNV permet à chacun de prendre conscience de ses besoins, de les exprimer pleinement afin d'être écouté et entendu dans un souci de respect mutuel.

Enfin le pardon et lâcher-prise sont des concepts fondamentaux pour dépasser les situations difficiles. Utilisés aussi bien en psychothérapie qu'au sein de pratiques religieuses et spirituelles. Le pardon et le lâcher-prise se réfèrent à des situations de deuils qu'ils soient effectifs ou symboliques, par exemple relatif à un décès, la perte d'un emploi, ou la fin d'une situation vécue douloureusement. Pour passer d'une étape à une autre, il est nécessaire de passer par plusieurs phases, et, le processus de pardon et de lâcher-prise se complètent pour permettre d'aller de l'avant et laisser derrière soi les blessures et les craintes qui nous empêchent d'avancer.

# 1 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## 1.1 FONDEMENTS ET ORIGINES

Selon Franck Jaotombo, doctorant au CEDAG-Gestion à l'Université de Paris Descartes (2011) : « Le Développement Personnel est une notion sollicitée dans les Sciences de Gestion, au moins depuis les années 70, en particulier depuis l'avènement du courant des Relations Humaines et de la Psychologie Humaniste ». Bien que le besoin de se comprendre et de comprendre le monde qui nous entoure ait toujours été une préoccupation majeure pour l'être humain au travers des âges, cette notion de développement personnel est finalement très récente et s'élargit sur des pratiques variées et issues de diverses cultures à travers le monde.

Ces questions n'ont pas changé et au gré des besoins de notre époque, l'individu cherche des réponses à des questions fondamentales de types « pourquoi suis-je là ? », « que veux-je faire de ma vie ? », « comment faire pour m'améliorer dans tel domaine ? », « améliorer mon bien-être ? » etc.

Que cela traite de la transcendance ou de simples considérations du quotidien, l'être humain cherche à faire évoluer sa situation. Le développement personnel est un concept englobant des moyens, des méthodes, dont la finalité influence aussi bien la sphère personnelle que professionnelle.

Le développement personnel se caractérise par un besoin fondamental de l'individu de s'améliorer afin d'atteindre un état de satisfaction par rapport à une situation initiale. Il part d'une intention, suite à une envie, un rêve, un idéal mais également suite à une insatisfaction, un manque, un questionnement, un événement douloureux, un deuil, un constat, etc. Quelles que soient les raisons qui amènent un individu au développement personnel, le processus est assez similaire d'une situation à une autre. Ce processus consiste à se donner les moyens d'accéder à son idéal en acquérant de nouveaux savoirs et principes qui seront appliqués dans sa vie.

Le développement se décline en une palette d'intentions et d'objectifs à atteindre et dont la ligne directrice est le sens. La quête de sens est le socle de cette démarche et il touche les différentes dimensions de notre être sur le plan mental, émotionnel et physique.

**La quête de sens est un élément motivationnel très important dans le développement personnel.**

### **Ce qui différencie le développement personnel d'une activité de loisir, c'est l'intention.**

Par exemple, courir pour le plaisir de la pratique ou le goût de l'effort, c'est du sport. Courir pour améliorer sa qualité de vie et atteindre un équilibre de vie, relève du développement personnel. Bien entendu, dans certains cas la limite est ténue, d'autant plus que les motivations sont bien souvent multiples. Il est ici question de s'améliorer en profondeur et toucher des aspects liés à sa personnalité, à son comportement, son rapport au monde pour ressentir un mieux-être ou un bien-être plus général.

Une personne qui se fixe un objectif va entreprendre l'apprentissage d'une ou plusieurs techniques destinées à favoriser l'émergence du nouvel état souhaité. La manière de progresser, les outils et moyens utilisés, le rythme, ainsi que les objectifs visés sont propres à chaque individu. Leur réussite dépend de différents facteurs, en voici les principaux :

- ⇒ Le fonctionnement général de l'individu
- ⇒ Les objectifs fixés et leur nature
- ⇒ Les ressources et les moyens disponibles
- ⇒ L'énergie mobilisée en termes de motivations
- ⇒ Le degré de confiance en soi
- ⇒ Les habitudes
- ⇒ Les freins
- ⇒ Les croyances
- ⇒ Le système de valeur
- ⇒ L'entourage
- ⇒ etc...

Le point commun à toutes les démarches de développement personnel, est la volonté d'atteindre un bénéfice en termes de mieux-être. L'objectif global est généralement lié au sentiment de se réaliser pleinement, d'être bien avec soi-même, de progresser, d'atteindre une sagesse intérieure, un bonheur durable, et bien sûr que cela fasse sens. L'individu peut choisir de s'accomplir de manière autonome ou en étant accompagné par une autre personne, ou encore en groupe, selon la méthode qu'il a choisi : coach, gourou, professeur, maître, classes, groupe de travail, etc.

L'accomplissement de soi, qu'il soit sur le plan professionnel, personnel ou des loisirs, occupe une place de plus en plus importante dans nos sociétés. L'ouverture sur le monde, grâce notamment aux développements des nouvelles technologies comme le téléphone portable, internet ou encore la démocratisation des voyages, a rendu l'accès à l'information, la culture et la diffusion de nouvelles formes d'idées facilement et rapidement accessible au plus grand nombre. Nous n'avons que l'embarras du choix : des religions aux pratiques spirituelles, des pratiques nouvelles ou ancestrales, proches ou éloignées de notre culture, thérapeutiques, ésotériques ou parapsychologiques, etc.

## **1.2 OBJECTIF DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

L'élément qui revient souvent dans le développement personnel est la quête de sens, le besoin de se connecter à soi-même et à ses valeurs. La quête de sens, qu'est-ce donc ?

Par faire sens, l'on entend ce qui touche notre être au plus profond de nous-même. Cela fait référence à qui nous sommes, notre identité, nos valeurs, ce qui nous anime, ce vers quoi nous nous dirigeons spontanément et qui nous donne envie d'avancer, de nous pousser à agir et de nous dépasser.

C'est le besoin de se sentir en accord avec soi-même, être dans le vrai, dans sa propre vérité. Cet état de fait apporte de la sérénité, consolide la confiance en soi, en ses valeurs et en ses capacités. C'est également pouvoir définir son identité et ce que l'on veut faire dans sa vie et en accord avec ses valeurs.

L'éventail des possibilités est très vaste, cela dit, en général, une des premières étapes du développement personnel passe par la volonté de mieux se connaître.

**Il est important de savoir qui l'on est, d'où l'on vient pour savoir où l'on va.**

En accédant à une meilleure connaissance de soi, nous pouvons avoir une meilleure prise sur notre vie et faire évoluer notre système de valeurs, nos croyances et faciliter, ainsi, le changement ou l'évolution escomptée. Evidemment ce n'est pas la seule porte d'entrée. D'autres préfèrent aborder le développement personnel par la pratique d'une activité physique, par la méditation, ou encore par le don de soi ou même en pratiquant des activités répétitives au quotidien.

Le développement personnel comporte une dimension initiatique. Cela peut se traduire par un cheminement personnel de ressourcement, que le voyage soit effectif ou symbolique. Beaucoup de gens entreprennent de faire un voyage en groupe ou en solitaire, sur des chemins symboliques, comme par exemple les pèlerinages ou, tout simplement, des voyages à travers le monde en quête de découverte de soi, des autres et de nouveaux horizons. Ces découvertes peuvent aussi s'effectuer par des lectures de type initiatiques, des contes philosophiques ou tout simplement par des exercices de visualisation.

Le développement personnel est souvent associé aux religions ainsi qu'aux courants spirituels, puisqu'ils apportent des explications à l'origine du monde et de notre présence sur terre. Les religions et les courants spirituels se sont penchés sur l'existence de l'individu, celle de dieu, le sens à donner à sa vie, la transcendance, etc. Elles ont défini un ensemble de principes et de règles de vie pour mieux organiser la société. Ces principes sont régis par un ensemble de préceptes qui guident les personnes appartenant à la communauté.

De son côté, la philosophie questionne l'être humain tout en approfondissant les questions liées à la condition humaine, ses besoins et ses fonctionnements. Les thèmes tels que le bonheur, la vérité ou le vivre ensemble ont permis d'apporter des éclairages dont chaque individu peut s'inspirer pour apporter par la suite, des solutions concrètes à sa vie.

Chaque personne a ses propres besoins et ses propres désirs, pour cela, il est important de comprendre le fonctionnement de l'être humain et surtout de se connaître soi-même. Les différents courants de la psychologie moderne nous permettent de mieux cerner nos fonctionnements, ce qui nous pousse à agir, en tenant compte de nos particularités, telle la personnalité, l'éducation, le milieu familial, la société, etc.

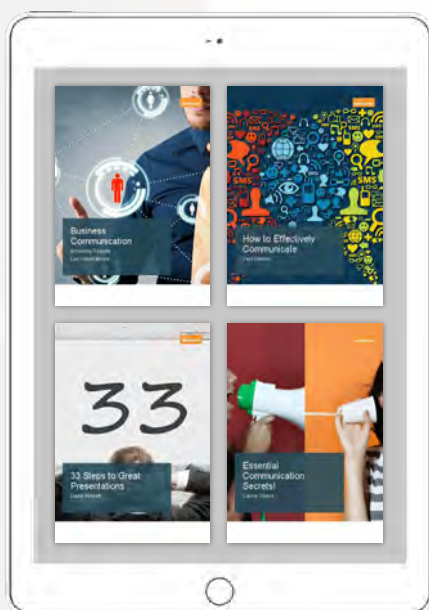
Apprendre à se connaître, à comprendre sa personnalité, ses réactions, ses ressentis, ses blocages, est une autre façon de grandir et de profiter pleinement de ses potentiels et de mieux gérer ses faiblesses. Les épreuves, les prises de conscience et les rencontres marquantes sont des catalyseurs qui permettent de nous faire évoluer.

Bien entendu, les différents courants de la psychologie ne sont pas les seuls moyens pour se comprendre. Souvent, les contes philosophiques ou encore les témoignages d'expérience permettent d'apporter des réponses à nos questions, par analogie à ce que l'on vit. S'identifier à ce que les personnages vivent que ce soit dans des récits fictifs ou réels, sont souvent des éléments qui apportent des prises de conscience, car ils interviennent au moment où l'on vit des expériences similaires.

Que ce soit accompagné ou seul, le développement personnel est une démarche personnelle. Entamer ce type de processus pour autrui n'a pas de sens, cela va même à l'encontre du principe. Se connaître soi-même, être en accord avec ses valeurs et trouver un sens à sa vie sont inhérents à notre personnalité et à nos besoins personnels.

Etant devenu à la mode, il y a pléthore d'offre sur le marché du développement personnel et certaines pratiques peuvent comporter des risques. Des personnes peu scrupuleuses, plus intéressées par l'appât du gain que pour aider son prochain, peuvent abuser de la crédulité des gens, ou encore, jouer aux apprentis sorciers et provoquer des dégâts aux conséquences parfois très lourdes. C'est d'ailleurs aussi pour cette raison qu'il existe une défiance à l'égard du développement personnel. Certains faits divers tristement célèbres de suicides collectifs ou d'escroqueries sont là pour nous rappeler qu'il faut être vigilant et à l'écoute de ses besoins, lorsque l'on entreprend de telles démarches.

Le développement personnel est un cheminement intérieur pour accéder à un mieux-être. Il est totalement incompatible avec des pratiques sectaires dont les résultats sont à l'opposé de cette volonté d'évolution personnelle.



Discover our eBooks on  
**Communication Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

## 2 L'INDIVIDU, FONCTIONNEMENT ET BESOINS

### 2.1 « CONNAIS-TOI TOI-MÊME »

*« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux »*

– Socrate

Cette injonction figure sur la façade principale du temple d'Apollon à Delphes en Grèce, (VIII<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) et a été reprise par le philosophe grec Socrate (Ve siècle av. J.-C.). Elle signifiait aux hommes de l'époque qu'ils « devaient prendre conscience de leur propre mesure sans tenter de rivaliser avec les Dieux ». Ils pourraient ainsi accéder à la connaissance, celle de leur propre nature et du monde entouraient, tout en restant humble face à ce qui les dépassaient. Cette assertion indique que l'homme doit porter son attention sur lui-même sa nature propre, et, c'est en se connaissant et en cherchant en lui-même, qu'il peut trouver les réponses à ses questions et accéder ainsi à la sagesse.

Toutefois, cette expression « connais-toi toi-même » n'a pas la signification introspective que nous lui attribuons aujourd'hui. A l'époque, il s'agissait plutôt, de trouver sa place dans le monde, son rôle à jouer et à accéder aux savoirs liés à sa destinée. Les Grecs de l'Antiquité croyaient en une destinée au sens de ce qui est inéluctable.

De nos jours encore, on se réfère au questionnement socratique nommé la maïeutique, ou « l'art de faire accoucher les âmes ». A travers le questionnement de soi, l'on peut faire émerger les réponses que nous possédons à l'origine. Le terme « maïeutique » fait référence à un personnage de la mythologie grecque Maïa, aînée des Pléiades, qui était considérée comme celle qui aidait à accoucher. La maïeutique socratique consiste donc à s'interroger soi-même ou à interroger une personne pour qu'elle puisse faire émerger les connaissances cachées en elle.

Actuellement, cette pratique est utilisée dans diverses méthodes thérapeutiques et d'accompagnements, dont le coaching. Elle repose sur le principe que chaque individu est porteur de ses propres solutions. Le questionnement permet à l'individu de faire émerger les solutions adaptées à sa situation et à ses besoins.

Cette méthode de réflexion sur soi-même et de recherche en soi des réponses et solutions repose sur la théorie platonicienne de la réminiscence. Selon Platon, la réminiscence est l'anamnèse au sens où, l'âme se remémore des savoirs qu'elle a acquis en dehors de son séjour terrestre. L'acquisition de la connaissance doit alors débiter par une re-collecte de ces savoirs oubliés. Sa théorie de l'immortalité de l'âme et de l'existence de réalités intelligibles repose notamment sur ces concepts. Selon Platon, il existerait des connaissances au préalable et que nous aurions momentanément oubliées lors de notre incarnation dans ce monde.

Par conséquent, la connaissance de soi n'est possible qu'en utilisant la maïeutique. C'est un dialogue entre l'individu et son âme, ou encore, entre un élève et son maître.

## 2.2 APPROCHE DU FONCTIONNEMENT DE L'INDIVIDU

Nous allons explorer, dans les grandes lignes, l'implication des différentes composantes de la personnalité afin de mieux cerner ce qui nous pousse à agir et comment nous fonctionnons dans le cadre du développement personnel.

### 2.2.1 LES ÉMOTIONS

*« N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-ci nous obéissons sans le savoir »*

– Vincent Van Gogh

Les 6 émotions de base sont la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise.

Selon Paul Ekman, (psychologue américain du XXe siècle, dont le principal sujet d'études a été les émotions en lien avec les expressions faciales), les émotions dites secondaires ou mixtes se composent de différentes émotions et issues de mécanismes cognitifs plus complexes. Ex : la culpabilité qui est un mix de plusieurs émotions telles que la peur, la tristesse, la colère ou encore le dégoût de soi et qui sont reliées à des aspects sociaux.

Outres leur dimension innée, l'expression des émotions possède également une dimension sociale car nous apprenons à les gérer et les exprimer selon les us et coutumes de notre culture. Il y a donc une partie innée et une partie apprise.

Il n'y a pas si longtemps, les émotions dites négatives comme la peur, la tristesse ou encore la colère, étaient mal vues et, il était préférable de les dissimuler. Exemple : les garçons ne pleurent pas, les filles ne doivent pas s'énervier, etc. Les systèmes de valeurs sociaux jouent un rôle important, et, dans certaines sociétés, comme au Japon, où les rapports entre individus sont très codifiés, il est de bon ton de ne pas montrer ses émotions en public.



Encore aujourd'hui, sur le lieu de travail, le débat persiste pour savoir si oui ou non, l'on peut montrer ses émotions, et si oui, lesquelles ? Dans une société de production où le challenge et l'effort sont valorisés et sont des signes de réussite, l'exposition de ses émotions peut, selon les circonstances apparaître comme étant une faiblesse et même parfois être inappropriée. Ce thème de la gestion des émotions reste central car, les émotions ont un impact direct sur la performance, les relations interpersonnelles et le bien-être général de l'individu. Il existe bon nombre de formations et d'accompagnements sur la gestion des émotions.

Autre exemple, dans certains milieux professionnels comme ceux de la santé, des finances, ou encore, toutes les professions à risque, comme les pilotes, les conducteurs de bus, les pompiers, les policiers, etc., rester calme et concentré fait partie des capacités et des savoirs-être indispensables à la bonne pratique de leurs activités. Garder son sang-froid est non seulement lié aux habitudes mais est également nécessaire pour optimiser ses compétences personnelles et interpersonnelles.

Dans le sport également, on constate que les joueurs qui restent relativement calmes, en apparence, et concentrés après une déconvenue, ont de meilleures performances immédiates dans l'ensemble, et atteignent leurs objectifs plus facilement que ceux qui montrent leurs émotions, et notamment, leurs émotions négatives comme la colère, la déception, la détresse, le stress, l'impatience, l'agacement, le dégoût, etc.

Pourtant, nous ressentons tous des émotions et même des émotions fortes, alors comment ces personnes font-elles lorsqu'elles sont dans le feu de l'action ? Qu'est-ce qui les différencie ? Comment gèrent-elles leurs émotions ?

**En dehors de certaines pathologies, tout le monde  
ressent des émotions plus ou moins fortes.**

**La question n'est pas de savoir si l'on ressent des  
émotions mais de savoir ce que l'on en fait.**

Les émotions ont un caractère adaptatif, en ce sens où, elles sont là pour nous prévenir sur l'environnement afin de pouvoir adapter au mieux notre comportement. Par conséquent, ne pas montrer ses émotions dans certaines situations peut être un atout majeur. Rester concentré et alerte, dans une situation qui requiert un maximum d'attention sur ses propres états internes et sur les informations disponibles de l'environnement, permettent d'intervenir de manière optimale face à une situation donnée.

En psychologie des émotions, on considère que, ce qui peut déclencher une émotion c'est « la signification subjective de cet événement pour un individu donné à un instant particulier »<sub>1</sub>. La situation en elle-même ne suffit pas pour induire une émotion. Par exemple, rencontrer un ours dans la forêt induirait la peur à quiconque ferait cette rencontre. Cependant, à supposer que la personne soit un chasseur, il se peut qu'il soit content de faire cette rencontre. Par conséquent, le déclenchement d'une émotion est soumis à divers facteurs internes et externes qui peuvent la moduler, tels la pertinence de l'information, sa signification pour la personne, l'état interne de la personne au moment de la situation, ses schémas cognitifs, les expériences passées, le tempérament (traits stables de caractère), etc.

Nous percevons le monde par l'entremise de nos organes sensoriels. Notre cerveau reçoit des informations sur l'environnement et les traite en fonction de leur pertinence. Par exemple, une personne anxieuse aura tendance à privilégier le traitement d'informations considérées comme potentiellement dangereuses plus rapidement que celles jugées neutres. Elle les retiendra plus facilement, qu'une personne confiante. De même que la vision de plats sur un buffet, n'aura pas le même effet sur une personne ayant faim ou ayant déjà mangé.

Concernant la gestion des émotions, certaines personnes vont naturellement peu exprimer leurs émotions alors que d'autres seront très expressives. Outre la personnalité, la dimension culturelle joue un rôle important également. Nous verrons plus bas des exercices qui permettent de mieux vivre et de mieux gérer ses émotions au quotidien.

## 2.2.2 LA GESTION DE L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

*« Les effets de la colère sont beaucoup plus graves que les causes »*

– Marc-Aurèle

Qu'est-ce qu'une émotion négative voire dysfonctionnelle ? Une émotion est dysfonctionnelle lorsqu'elle est handicapante au quotidien et empêche la personne de vivre sa vie de manière satisfaisante. A contrario, par exemple, si une personne présente des comportements d'impulsivité mais ne ressent pas de gêne dans ce sens où elle vit plutôt bien ce type d'émotion, alors cette émotion ne sera pas handicapante pour la personne, même si elle l'est pour son entourage. Dans ce cas, il lui sera plus difficile de changer et de modifier l'expression de ses émotions.

En fait, les émotions ressenties ont leur raison d'être. Pour cela il est important d'être attentif et d'écouter les messages sous-jacents qui provoquent ces émotions et leur expression. Derrière la peur, la colère, la rancœur, le dégoût, etc., se cachent généralement des blessures, des traumatismes personnels antérieurs et qui sont ravivés par les événements du moment. Ces tensions intérieures sont habituellement générées par des manques, des besoins non accomplis. Nous verrons cela plus en détail dans le chapitre traitant de la communication non-violente.

En fait, ce n'est pas de ressentir des émotions qui pose problème, bien au contraire puisqu'elles ont un caractère adaptatif, elles sont donc utiles. En revanche, c'est leur expression qui peut poser problème. Une personne dite colérique sera mal jugée, tandis qu'une personne introvertie ressentant des émotions fortes mais restant impassible sera considérée comme calme et sachant garder son sang-froid. Or les deux personnes ressentent des émotions fortes, la différence réside dans leur expression. Dans la culture occidentale, par exemple, rester calme sera valorisé et montrer sa colère sera mal vu et donc considéré comme inapproprié.

Pour arriver à se défaire de ces comportements insatisfaisants pour soi et désagréables pour les autres, et ainsi de pouvoir libérer les tensions intérieures, il est important de tenir compte des étapes suivantes :

- Accueillir et entendre les besoins qui sont à l'origine de ces comportements.
- En prendre conscience.
- Décider de lâcher-prise, pardonner et se pardonner.
- Décider quoi en faire : les modifier, les abandonner, les transposer, etc.
- Choisir les moyens et les mettre en application concrètement.

Et bien entendu cela doit faire sens pour la personne dans son histoire personnelle et l'intégrer dans le moment présent, dans « l'ici et maintenant ».

En observant les comportements dit inadaptés, les conditions dans lesquels ils s'expriment, le déroulement progressif qui amène à l'expression inadéquats des émotions, l'on se rend compte que ces comportements ont leur raison d'être. Il est important de pouvoir les écouter car ils nous renseignent sur des blessures plus ou moins conscientes de la personne, afin de l'aider à en prendre conscience dans un premier temps, et, dans un second temps, l'aider à modifier son comportement en utilisant ses propres ressources disponibles. Ces modifications doivent pouvoir faire sens pour la personne afin que le changement puisse s'opérer.

Libérer le message sous-jacent, c'est avant tout accueillir le besoin qui animent ces peurs et ressentiments. De quoi avons-nous réellement besoin ? Quels sont les besoins qui n'étant pas satisfaits provoquent ces émotions de colère ou de peur ? Bien souvent, ce sont des blessures liées à différents besoins tels que celui d'être estimé, considéré, aimé, écouté, reconnu, etc.

**Chaque situation problématique est porteuse de ses propres solutions.**

Il est important que la personne se rende compte de sa manière d'agir de ses intentions, dans quel contexte et quel est le processus mis en place à chaque fois qu'elle exprime ses émotions de manière inappropriée. Dans ces conditions, elle peut faire un travail sur soi, afin d'anticiper la colère et l'impulsivité montante. Parmi les diverses possibilités de faire évoluer son comportement, on peut mettre en application des principes de la CNV (chapitre 8) ainsi que des exercices simples de relaxation qui sont énumérés dans cet ouvrage afin de baisser les tensions internes, prendre du recul et être à l'écoute de soi. Ces différentes stratégies vont permettre, progressivement, de faire évoluer ses comportements et ainsi mieux utiliser ses émotions de sortes à ce qu'elles lui soient profitables.

Voici un processus pour apprendre à gérer ses émotions

- ⇒ Prendre le temps de respirer 2–3 fois profondément.
- ⇒ Reconnaître une émotion et l'accueillir. Pour canaliser une émotion négative, lorsque l'on se met en colère, s'arrêter et se demander pourquoi l'on se met en colère et comment l'on se sent avec cette émotion.
- ⇒ Bien entendu, ce n'est pas évident de s'arrêter lorsque l'on est dans le feu de l'action, mais en anticipant cette démarche pour éviter de se sentir encore plus mal après (culpabilité, tristesse, etc), respirer, prendre un peu de distance à chaque fois que cela arrive pour désamorcer progressivement ce comportement et le remplacer petit à petit par d'autres comportements que vous jugerez mieux adaptés.
- ⇒ Exprimer verbalement son ressenti. Dire ce que l'on ressent, en parler calmement pour essayer de désamorcer le conflit.
- ⇒ Remplacer une émotion négative par une émotion positive. Exemple : si une personne se sent triste, aller vers des personnes avec lesquelles l'on peut modifier cette situation, par l'humour, le rire, etc.
- ⇒ Se faire aider par un professionnel : selon l'intensité du problème et la manière que vous souhaiteriez le traiter : par des thérapies brèves (travail sur les aspects cognitifs et émotionnels et sur la mise en situation), du coaching (travail sur l'ici et le maintenant pour faire émerger les ressources disponibles pour atteindre l'objectif), de la PNL (utilisation des techniques de programmation du langage associé au comportement), etc.

Parmi les exercices usuels, il y a la méditation, la pleine conscience, des techniques de respiration pour baisser sa tension artérielle, notamment la cohérence cardiaque. La communication non-violente est également un outil prépondérant pour rester attentif et ne pas céder à la colère.

### **2.2.3 LA COHÉRENCE CARDIAQUE**

La cohérence cardiaque est une technique très simple, et qui permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de pouvoir réguler son niveau de stress.

Des études scientifiques ont montré qu'en contrôlant sa respiration, l'on pouvait réguler son rythme cardiaque, ce qui permet d'influer sur le système nerveux autonome et donc sur le cerveau. Le système nerveux autonome est composé du système sympathique qui accélère le rythme cardiaque et du système parasympathique qui ralentit le rythme cardiaque. La modulation des deux sous-systèmes permet de diminuer le taux de cortisol, communément appelé hormone du stress. En respirant de manière posée, la fréquence cardiaque devient plus régulière et permet de réduire les tensions.

Outres la réduction du stress, la cohérence cardiaque a un impact positif sur le corps et l'humeur, elle permet de réduire l'hypertension, le diabète, réguler son sommeil et en général améliorer sa santé en étant plus posé et relaxé.

Exercice très simple à faire. Vous pouvez trouver sur internet et youtube des séquences qui vous guident afin d'éviter d'avoir les yeux rivés sur votre montre.

- ⇒ 3 fois par jour, idéalement au réveil, avant le déjeuner et en fin de journée.
- ⇒ Asseyez-vous sur une chaise, les mains sur vos jambes, les pieds à plat sur le sol.
- ⇒ Respirez calmement en procédant à 6 respirations par minute, durant 5 minutes.
- ⇒ Comptez les respirations : 1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration. Compter vous permet de rester concentré sur votre respiration sans vous laisser distraire par des pensées parasites.
- ⇒ Il est également conseillé de tracer des traits droits ou oscillatoires lors de la respiration afin de contrôler le nombre de respiration : un trait vers le haut pour l'inspiration et un trait vers le bas pour l'expiration.

En principe vous devriez ressentir les bienfaits dès les 1ères séances de la cohérence cardiaque.

## 2.2.4 LA MOTIVATION

La motivation est un ensemble de déterminants internes ou externes à l'individu, et qui nous pousse à agir, en fonction de nos intérêts, de la valeur attribuée au but fixé, du sentiment d'auto-détermination. Les raisons peuvent être internes à la personne, exemple : jouer d'un instrument de musique par goût. Pour des raisons externes, exemple : faire du solfège parce que c'est obligatoire.

⇒ Positive intrinsèque                      ⇒ Négative intrinsèque  
⇒ Positive extrinsèque                    ⇒ Négative extrinsèque

**Voici un tableau illustrant les 4 types de motivations s'inspirant des études menées par Edward L. Deci & Richard M. Ryan, 2002.**

| Motivation intrinsèque (interne)                |  |
|---|--|
| Positive  | Négative   |
| J'ai envie de terminer ce dossier               | Je n'ai pas envie de terminer ce dossier           |
| Si tu termines ce dossier, tu recevras un bonus | Si tu ne termines pas ce dossier tu seras licencié |
| Motivation extrinsèque (externe)                |  |
| Positive  | Négative   |

La motivation positive intrinsèque pousse l'individu à atteindre ses objectifs. Elle permet d'obtenir les meilleurs résultats et est stable dans le temps, grâce au sentiment d'auto-détermination.

La motivation positive extrinsèque et négative externe sont souvent définies comme étant « la méthode de la carotte et du bâton ». Elles sont toutes deux activées par des éléments extérieurs.

La motivation positive externe est bien évidemment plus agréable, mais sur le long terme, le conditionnement peut s'avérer contre-productif car il freine l'auto-détermination.

La contrainte négative génère des comportements de peur et d'évitement, pouvant aller jusqu'à afficher un conformisme apparent. C'est l'une des conséquences des systèmes autoritaires qui sur le long terme sont totalement contre-productifs et bloquent l'auto-détermination.

La motivation négative intrinsèque se réfère au blocage. Le processus ne peut avancer que si la personne trouve des alternatives à son refus. Dans ce cas soit la personne dépasse ses blocages pour aller dans le sens de cette action, soit elle y renonce.

Ces 4 types de motivation mettent en évidence le fait que l'on s'approche plus facilement d'une situation jugée positivement et à l'inverse, on essaye d'éviter toute situation jugée contraignante. Cela paraît évident, cependant, et comme nous avons pu le voir précédemment au sujet des émotions, c'est bien notre perception de la situation et de la valeur symbolique que nous lui attribuons qui fera que nous la jugerons intéressante ou pas.

### 2.2.5 LA PYRAMIDE DE MASLOW<sub>2</sub>



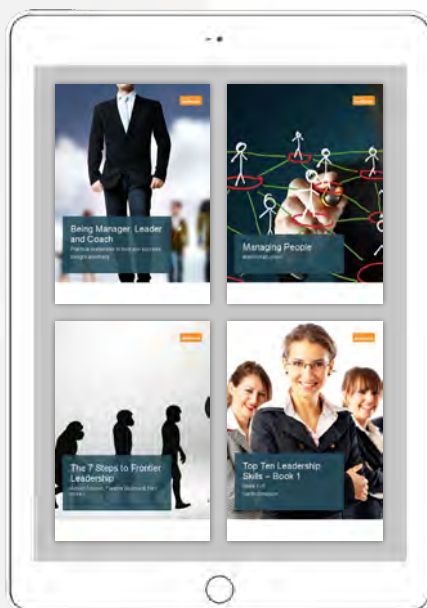
Abraham Maslow, psychologue américain, a élaboré une taxinomie qui représente une hiérarchie des besoins. Cette représentation est basée sur sa théorie de la motivation, élaborée à partir de ses observations sur le terrain. Selon Maslow, cette pyramide est universelle, et l'une de ses caractéristiques est que la motivation des individus serait mue par des besoins de base, commun à tout individu.

Cette théorie continue d'être citée en modèle, bien qu'elle soit contestée, notamment à cause de l'ordre auquel apparaissent les besoins et l'aspect progressif non-interchangeable, à savoir que certains besoins peuvent apparaître avant d'autres. Cela dit, l'intérêt de ce schéma est de donner des éléments d'information sur la nature de nos besoins, et ce, indépendamment des différences intra-personnelles, culturelles, sociales, professionnelles, d'éducation, etc.

Cette pyramide des besoins est un modèle souvent utilisé dans le monde du travail, où l'on peut constater que les individus, avant d'accéder à un épanouissement personnel, auront besoin :

- ⇒ d'une activité qui leur permette de subvenir à leurs besoins et ceux de leurs proches (besoins physiologiques)
- ⇒ l'assurance qu'ils puissent continuer à avoir une activité rémunérée, pérenne et sûre, indépendamment de la nature du poste (besoin de sécurité)
- ⇒ besoin de se sentir appartenir à un groupe (besoin d'appartenance)
- ⇒ besoin de se sentir estimé, apprécié et son travail reconnu (besoin d'estime)
- ⇒ besoin de s'épanouir, de développer ses compétences et de donner un sens à son engagement (besoin d'auto-accomplissement)

Ainsi, cette pyramide permet d'aiguiller les personnes qui cherchent à comprendre et trouver des solutions pour un meilleur épanouissement, afin de pouvoir identifier à quel niveau il y a une insatisfaction et quels outils et moyens mettre en œuvre pour y remédier.



Discover our eBooks  
on **Leadership Skills**  
and hundreds more

**Download now**

**bookboon**



## 2.2.6 LES VALEURS

Les valeurs sont un ensemble de principes et de qualités que l'on s'applique à soi-même et qui nous servent de repères. Ce sont des concepts, des idéaux vers lesquels on tend, elles sont fondamentales et guident nos actions et pensées au quotidien.

- ⇒ C'est ce qui nous parle et a trait à notre être profond, raison pour laquelle, bien souvent il s'agit, en développement personnel, de les redéfinir pour s'ancrer et prendre appui sur ce qui nous motive et nous anime.
- ⇒ Elles peuvent être transmises par la famille, l'éducation, le système social, etc.
- ⇒ Les valeurs véhiculent des convictions profondes basées sur des croyances.
- ⇒ Lorsque l'on parle de valeurs morales, l'on fait référence, généralement, à des jugements de valeurs en termes de bien / mal.

Être aligné sur ses valeurs, cela veut dire, vivre ses valeurs au quotidien. Les gens qui disent vivre en accord avec leurs valeurs, ont un sentiment de satisfaction personnelle et de plénitude car ils sont cohérents avec ce qui les anime au plus profond d'eux-mêmes.

Lorsqu'elles sont clairement définies, reconnues et vécues, elles sont des éléments qui guident la prise de décision pour atteindre ses objectifs. Alors, le déroulement est facilité et l'atteinte et le succès sont souvent à la clé.

En développement personnel, le travail sur les valeurs permet de se reconnecter à ce qui est important pour soi. Se centrer sur l'essentiel pour prendre conscience de qui l'on est, ce que l'on veut, et aussi de ce que l'on ne veut pas. Cette démarche est nécessaire pour clarifier ses priorités et écarter les blocages qui empêchent d'avancer.

Les valeurs sont des concepts personnels, en voici quelques exemples :

|            |                   |                   |
|------------|-------------------|-------------------|
| Le respect | La compassion     | L'humour          |
| La famille | La bienveillance  | La créativité     |
| Le travail | L'engagement      | La solidarité     |
| L'amour    | La responsabilité | La justice        |
| L'amitié   | Le jeu            | L'harmonie        |
| La nature  | Le partage        | La sincérité      |
| La loyauté | L'aventure        | L'indépendance... |

**Les valeurs sont un moteur dans notre vie, elles  
accompagnent et guident nos actions.**

**Ne pas vivre en accord avec nos valeurs, bien souvent est un frein à l'épanouissement personnel.**

### **2.2.7 LES CROYANCES ET LES BLOCAGES**


Les croyances sont des pensées que nous avons intégrées et que nous matérialisons au travers de nos actes et paroles, au quotidien, consciemment ou inconsciemment. Ces pensées sont construites sur la base de nos expériences personnelles ou empruntées. Elles font partie de notre héritage familial, social et culturel. Les croyances sont liées à nos apprentissages, elles orientent et renforcent nos convictions et nos actions dans un sens défini.


Il y a deux sortes de croyances qui illustrent le principe du verre à moitié vide ou à moitié plein :


- ⇒ Les croyances dites « limitantes » ou négatives sont celles qui empêchent d'agir en adéquation avec ses valeurs positives. Elles sont à l'origine du pessimisme, des doutes, des craintes et du manque de confiance en soi et en ses capacités. Elles constituent un frein au changement et à toute action différant des habitudes. Elles se focalisent sur les aspects négatifs d'une situation et alimentent le statu quo.
- ⇒ Les croyances dites « aidantes » ou positives facilitent l'accès aux ressources et à la réalisation des objectifs. Elles permettent d'accéder aux ressources pour agir, et, nourrissent le processus de prise de décision, l'estime de soi et la confiance en soi et en ses capacités. En cas d'échec, elles permettent de relativiser et orienter son attention et son énergie vers les aspects positifs de la situation et de nouvelles ressources, afin de rebondir.


**Ces deux croyances agissent comme des filtres entre la réalité et notre perception de celle-ci.**

Les croyances négatives activent un processus qui s'autoalimente, exemple :

 Fait : Un étudiant qui échoue à un examen.

 Perception négative de l'expérience vécue par l'étudiant : « je suis nul ».

 Généralisation. Au prochain examen il se dit : « cela ne sert à rien d'étudier de toute façon j'aurai une mauvaise note ».

 Nouvel échec et mise en place du comportement validant cette croyance sur la base du résultat : « je savais que j'allais avoir une mauvaise note, puisque je suis nul ».

Une croyance négative génère des craintes et des doutes qui empêchent d'accéder aux ressources pour trouver d'autres moyens qui permettraient d'éviter la répétition du schéma.

Il y a principalement deux stratégies pour modifier les croyances qui nous desservent :

- ⇒ Amoindrir son potentiel de nuisance
- ⇒ Remplacer la croyance limitante par une croyance aidante

**Dans les deux cas, il est important de prendre conscience que nous sommes acteurs et responsables de nos schémas répétitifs et non pas victimes des circonstances.**

Comme indiqué auparavant, l'individu est porteur de ses propres solutions, il est responsable de sa vie et de son accomplissement personnel. Il est porteur de ses valeurs, de ses croyances et de ses potentialités mais également de ses peurs et de ses blocages.

Une fois que nous avons pris conscience que nous sommes à l'origine de nos schémas, nous pouvons remédier à la situation. Comment ?

- ⇒ Relativiser et réfléchir sur la base de faits concrets : dans quelle situation cette croyance négative n'a pas été avérée ? Quels éléments concrets peuvent contredire cette croyance ?
- ⇒ Changer sa croyance : une fois que vous avez identifié la croyance limitante par des faits concrets, vous pouvez la modifier voire la changer et la remplacer par une croyance positive, aidante et qui correspond à votre réalité, c'est-à-dire que vous puissiez l'appliquer concrètement.

Exemple de relativisation :

- ⇒ Identifier la croyance qui est à l'origine de nos actions répétitives : « j'ai échoué à l'examen, car je suis nul et n'y arriverai pas ! »
- ⇒ En se basant sur des faits concrets, proposer un exemple qui contredise cette croyance. « Quel exemple illustre le fait que j'ai déjà réussi ? » Il est impossible que la personne n'ait souvenir d'aucune réussite, aussi minime soit-elle. On peut aussi se demander : « quelles sont les personnes que je connais bien et qui ont échoué à un examen et réussi dans un autre domaine de leur vie ? »
- ⇒ Le but est de constater que selon la personne, la perception de l'échec n'est pas la même.

Exemple de changement :

- ⇒ En plus de relativiser, il s'agit de mettre l'accent sur ce qui fonctionne et comment la personne y arrive : « j'ai réussi aux autres examens. J'ai fait des fiches, appris et répété chaque jour, etc... Donc je suis capable de réussir quand je m'en donne les moyens ».
- ⇒ Pour que le changement s'opère de manière satisfaisante et durablement, il est nécessaire d'évaluer le rapport des coûts et des bénéfices du changement.

Bien souvent, le fait d'avoir de la difficulté à changer indique qu'il y a un « certain » avantage à garder ses habitudes, plutôt que de les changer. Cela peut paraître étrange, mais en fait, c'est normal, car il est plus difficile de quitter une situation que l'on connaît, quand bien même celle-ci est mal vécue, plutôt que de se diriger vers une nouvelle situation qui induit un risque puisqu'elle est inconnue. Si l'on vit moyennement bien voire mal une situation, notre degré d'estime en nous-même ainsi que notre confiance en nous est amoindrie, par conséquent, il est encore plus difficile de trouver les ressources pour changer. Nous avons chacun notre propre seuil qui va déterminer à partir de quand la situation vécue n'en vaut plus la peine et qu'il est nécessaire de changer.

**En coaching, c'est ce que l'on appelle la fonction utile d'un blocage.**

La fonction utile d'un blocage est là pour indiquer que s'il y a un blocage, c'est qu'il y a une bonne raison. Le blocage est source d'embarras mais il est surtout l'indicateur d'une situation mal vécue sur laquelle il est nécessaire de se pencher pour pouvoir la dépasser. Généralement, ces blocages reflètent des peurs, des angoisses et leur fonction utile est souvent protectrice car en empêchant la personne d'avancer, elle attire notre attention sur ce sur quoi l'on doit travailler pour pouvoir avancer. C'est en allant l'explorer que l'on peut déverrouiller le blocage en libérant les peurs qui y résident pour permettre de faire émerger de nouvelles croyances et comportements. En soi, les blocages sont porteurs de solutions.

Par exemple : un manager qui a peur de parler en public au point d'en perdre ses moyens. Pourtant il doit faire une présentation devant un auditoire de plus de 300 personnes.

Avoir peur de faire quelque chose d'inhabituel voire de risqué, c'est normal. A priori, parler devant un auditoire n'est pas un exercice naturel. La peur du ridicule, la peur de ne pas être à la hauteur, de perdre ses moyens, de ne pas intéresser, d'être peu clair, trop long, d'être mal jugé par ses pairs, les clients, ses supérieurs, les conséquences qui peuvent en découler, etc.

Si l'on regarde cette peur de plus près, quelles informations nous donne-t-elle ?

- ⇒ Elle informe sur le degré d'inquiétude par rapport au niveau de préparation.
- ⇒ Au manque d'expérience par rapport à l'exercice.
- ⇒ Les enjeux face à la réussite / échec, etc.

Elle peut tout emporter, et auquel cas, le manager ne pourra pas faire de présentation.  
Mais elle peut aussi guider la personne pour trouver des solutions :

- ⇒ S'informer et se former sur des techniques de communication
- ⇒ S'assurer que le contenu est bien adapté au public cible
- ⇒ Apprendre à se relaxer, respirer et se concentrer

En étant à l'écoute de soi, de ses émotions et de ses sensations, cette personne fait émerger à la conscience ce qui la freine : « Qu'est-ce qui me fait le plus peur ? » « Pourquoi ? » ex : la peur de ne pas réussir, de paraître ridicule », etc.

Relativiser avec des éléments concrets : « la semaine dernière j'ai présenté le budget lors d'un meeting, donc je peux parler devant un auditoire » « cela s'est plutôt bien passé, les personnes ont reçu les informations nécessaires » etc.

Ensuite, trouver des éléments concrets qui vont dans le sens des solutions : « Qu'est-ce j'ai fait pour que cela fonctionne ? » « Ma présentation du meeting a réussi par ce que je m'étais préparé, j'avais un objectif de message à faire passer », etc.

En étant à l'écoute de soi, de ses émotions et de ses pensées, on peut accéder aux informations nécessaires pour libérer des croyances négatives et les remplacer par d'autres plus constructives.

Pour ce type de procédé, vous pouvez soit faire appel à un professionnel qui vous aidera, soit par vous-même en vous connectant à votre ressenti. Pour cela, il est nécessaire de se faire confiance, et de faire confiance à son ressenti.

Voici comment favoriser les facteurs permettant la création de croyances positives pour soi :

- ⇒ Prendre conscience de ses schémas répétitifs.
- ⇒ Constater objectivement les faits ancrés dans la réalité pour stopper la généralisation.
- ⇒ Dissocier le résultat de la personne : « j'ai échoué » ne veut pas dire « je suis nul ».
- ⇒ Relativiser l'échec par des observations objectives : « j'ai échoué => je n'ai pas suffisamment étudié ».

- ⇒ Etudier les solutions possibles : « ok, cela n'a pas fonctionné. Que puis-je faire la prochaine fois pour réussir au prochain examen ? ».
- ⇒ Penser à ce qui a fonctionné dans un cas similaire pour renforcer la croyance positive : « j'ai très bien réussi dans une autre matière, donc je suis capable de réussir ! ».

Enfin, je vous propose un petit exercice de quelques minutes, pour vous permettre de constater à quel point les croyances positives et négatives peuvent avoir un impact direct sur notre état d'esprit et notre ressenti physique.

- ⇒ Asseyez-vous confortablement sur une chaise, essayer de vous détendre et de vous concentrer, prenez votre temps pour évacuer toute pensée parasite.
- ⇒ Vous pouvez faire 2–3 respirations / expirations afin d'être pleinement présent et évacuer d'éventuelles tensions. Fermez les yeux.
- ⇒ Et maintenant, pensez à une croyance négative que vous avez sur vous-même.
- ⇒ Visualisez-là et imprégnez-vous en pendant une à deux minutes.
- ⇒ Ressentez l'effet que cette croyance a sur vous.
- ⇒ Ensuite, faites la même chose, mais cette fois-ci avec une croyance positive sur vous-même.
- ⇒ Visualisez-là et imprégnez-vous en pendant une à deux minutes.
- ⇒ Ressentez l'effet que cette croyance a sur vous.

Qu'avez-vous ressenti en vous imprégnant de la croyance négative ?

Qu'avez-vous ressenti en vous imprégnant de la croyance positive ?

En principe, lorsque nous nous imprégnons de la croyance négative, nous ressentons des choses négatives, tels que de l'abattement qui peut se manifester physiquement par un renferment des épaules, des mimiques en accord avec le ressenti, le corps qui s'affaisse sur le siège, de la colère, de la tristesse, de la fatigue, des douleurs ou des sensations désagréables peuvent se produire.

En revanche, lorsque nous nous imprégnons de la croyance positive, nous nous sentons mieux, ce qui revient souvent est : régénéré, bien, joyeux, positif, le corps se redresse, le visage s'ouvre, l'intonation de la voix peut être plus claire, le débit plus rapide, etc.

Cette petite expérience démontre l'impact direct des pensées et émotions s'y rattachant sur notre corps et l'importance qu'elles peuvent avoir sur le long terme, si nous continuons à générer des pensées et croyances négatives.

Il est donc important de porter un regard neuf sur les événements vécus, afin d'en extraire des informations de manière objective et factuelle. Notre perception et notre interprétation déterminent la manière d'appréhender les actions suivantes en termes positif ou négatif.

Un événement vécu comme un échec peut être destabilisant si l'on s'arrête au simple fait de ne pas avoir réussi. C'est une vision partielle et partielle. Si l'on perçoit l'échec comme un apprentissage, on ouvre le champ des perspectives et la mise en place de nouvelles capacités et compétences qui vont faciliter l'accès au changement et à l'évolution.

Les échecs génèrent des résistances, il est donc important de porter son attention et d'interroger ces résistances car elles sont porteuses de messages sur notre état actuel et des solutions qui vont nous permettre d'aller de l'avant.

L'échec nous ferait moins peur si nous pensions que c'est l'étape qui précède la réussite. Exemple : c'est parce que l'on est tombé que l'on a appris l'équilibre. Le but est de se focaliser sur les ressources et les compétences mobilisées lors de l'échec plutôt que sur ce qui n'a pas marché.

Il arrive aussi que l'échec survienne lorsque l'on veut aller trop vite, sans respecter les étapes. Or, si vous interrogez un « gagnant » sur la perspective d'échec, il vous dira qu'il l'a intégrée, l'a prévue et s'est donc préparé à rebondir. L'échec est une étape intermédiaire à la réussite.

## **2.2.8 LES PARADOXES**

J'ai choisi d'aborder ce thème car, l'on omet bien souvent de se référer aux paradoxes, or ils sont importants pour déterminer qui nous sommes. Les paradoxes sont indispensables puisqu'ils caractérisent notre être dans toute sa richesse et sa complexité. Nous sommes tant de choses à la fois et les paradoxes sont là pour nous rappeler l'étendue de nos potentialités qui n'ont de limites, que celles de notre imagination.

Derrière les contradictions apparentes des paradoxes, réside l'équilibre sur lequel nous nous construisons. Le paradoxe est une proposition contenant nos contradictions et est également un puissant stimulant car il nous définit dans notre entièreté : notre identité profonde, nos aspirations, nos envies et nos priorités...

Les paradoxes sont de subtiles balanciers sur lesquels repose notre équilibre de vie. Ils se réfèrent à l'essence même de la vie, dans un monde en constante évolution, où le sentiment de perte de repères est associé à une déperdition de notre capacité à être maître de notre vie. Les choix nous semblent devenir de plus en plus restreints. En soi, l'équilibre est également une notion paradoxale, puisqu'elle réunit les contraires et toute la variété des sentiments, valeurs, envies, etc.

Cette notion de paradoxe est importante dans le développement personnel car elle permet de pacifier les différents aspects de notre être qui semblent contradictoires. Elle permet d'accepter ce que nous sommes dans notre globalité. Il s'agit d'accepter et d'apprécier toutes les facettes de notre personnalité et de ne plus raisonner en termes d'oppositions mais de pluralités des aspects de nous-même. Cette prise de conscience facilite également la prise de décisions lorsque nous semblons tiraillés par des injonctions qui paraissent contradictoires.

Cette approche des contradictions provient de notre mode de pensée linéaire, dans le sens binaire et exclusif plutôt que pluriel et inclusif. Par exemple, une personne peut être timide et réservée dans certaines circonstances et dynamique et pleine d'assurance dans d'autres. Pourtant elle est les deux à la fois, ce n'est pas l'un ou l'autre mais bien les deux. Cette prise de conscience permet d'affirmer la diversité de ses capacités, de ses qualités et d'apprécier la valeur qui réside dans l'adaptation de ses comportements selon les circonstances.



## 3 COMMENT ABORDER LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?

### 3.1 POINT DE DÉPART

Le développement personnel : pour changer quoi ? Pourquoi ? Comment ? A quel moment ? Les domaines qui recouvrent le développement personnel sont également très étendus. Finalement, qu'est ce qui nous pousse à choisir une méthode plutôt qu'une autre ? Une culture plutôt qu'une autre ? Une philosophie de vie plutôt qu'une autre ?

Etant donné qu'il s'agit d'un travail en profondeur, le choix de la méthode et des moyens vont correspondre à un style de vie, des habitudes, une culture la sienne ou une autre, nos envies, nos besoins, le cheminement pour atteindre l'objectif, les personnes impliquées, les paires et les initiateurs, l'aura autour de cette activité et surtout la promesse de changement ou d'évolution et ses résultats.

Dans le 3<sup>ème</sup> chapitre vous trouverez un échantillon non exhaustif des thèmes souvent abordés en développement personnel.

Au-delà même de quel type de développement personnel vous choisissiez, faire un choix c'est déjà être dans un état d'esprit de changement et d'options qui détermineront la direction vers laquelle vous souhaitez aller.

Le développement personnel est également un voyage intérieur et une découverte. Par conséquent, nous sommes enclins à choisir des méthodes et des activités qui peuvent être très éloignées de nos habitudes afin de découvrir d'autres facettes de notre personnalité, découvrir des méthodes originales qui nous invitent à repousser nos limites et affiner nos sens et notre perception.

### 3.2 LA PRISE DE DÉCISION

La prise de décision, selon les circonstances peut être chose aisée lorsque l'on sent que tout converge dans un même sens. Les gens souvent parlent d'évidence, de déclic positif et attrayant qui les poussent à aller dans une direction, parce que cette direction représente un idéal, un but souhaité, en accord avec leurs valeurs, ou encore un choix mûrement réfléchi et qui ne comporte plus aucun doute.

Mais en est-il toujours ainsi ? Comment faciliter la prise de décision ?

Nous avons tous été confrontés à des situations qui nécessitaient de faire un choix, dont les conséquences pouvaient être très importantes pour nous-même dans le futur et pour nos proches. Par exemple, changer de cadre de vie, mettre fin à une relation, accepter la fin d'une relation, changer d'orientation professionnelle, déménager, prendre une retraite anticipée, etc.

Habituellement, pour prendre une décision, nous fonctionnons en termes de comparaison et d'opposition, en pesant le pour et le contre d'une situation. Le plus classique étant de créer deux colonnes avec les « + » d'un côté et les « - » de l'autre. La colonne étant la plus remplie et par conséquent, ayant le plus d'argument en sa faveur, fait pencher la balance.

Toutefois, en regardant de plus près, l'on peut constater que les arguments figurant dans chacune des colonnes, ne sont que des hypothèses de projections futures, elles ont une valeur prédictive mais ce ne sont pas des certitudes. Les points affichés reflètent des sentiments en termes de souhaits pour les « + » et de points de vigilance ou négatifs, pour les « - ».

De plus, le nombre d'argument n'est pas suffisant pour faire pencher la balance, encore faut-il pouvoir évaluer l'impact et le poids de chacun des arguments et donc d'identifier les priorités dans chacune des listes.



Discover our eBooks on  
**Time Management Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

Afin de se faciliter la tâche, il existe une astuce simple qui permet de faciliter l'analyse préalable à la prise de décision, et ce, en se posant 2 questions :

⇒ Qu'est ce qui me donne envie de prendre cette décision ? « + »

⇒ Qu'est ce qui me retient de prendre cette décision ? « - »

L'avantage de cette légère modification dans l'intitulé est que les deux phrases sont positives. Elles induisent toutes deux, que les arguments et les décisions qui en découlent vous permettent de renforcer positivement votre positionnement et votre stratégie afin de clarifier les arguments en termes qualitatifs et non plus en termes quantitatifs.

Dans le développement personnel, nous sommes amenés à faire des choix. Par conséquent, il est important, avant même de se lancer, de se poser les bonnes questions et de prendre le temps, en fonction de l'importance des impacts que cela peut avoir, pour s'assurer que notre choix est le bon.

Comment savoir si notre choix est le bon ? Quelles questions se poser avec de sauter le pas ?

### **3.3 ABORDER LE CHANGEMENT**

Dans toute évolution personnelle, il y a une part de changement qui s'opère pour passer de l'état initial à celui souhaité. Pour cela, il est important de traiter le processus de changement dans sa globalité afin d'avoir une idée du fonctionnement, de ce qui facilite ou qui freine le processus.

Lorsque le changement est volontaire, le processus est évidemment plus facile à aborder. Cela dit, il est important de prendre en compte l'ensemble des paramètres pour se donner toutes les chances de réussir.

L'idée du changement et du résultat escompté peuvent à eux seuls être les moteurs de votre motivation et donc de votre réussite. Cependant, le changement est un processus complexe et paradoxal.

Complexe car plusieurs facteurs sont impliqués : les composantes personnelles et intrapsychiques (ressources, valeurs, tempérament, etc.), les composantes extérieures (environnement, événements, personnes impliquées, etc.).

Paradoxal car l'individu, dans le processus de changement est tiraillé entre 2 axes, celui de rester dans un statu quo : rester dans un état de confort connu rassurant, et, celui d'avancer et d'aller vers l'inconnu donc vers l'incertitude.

L'inconnu n'est pas ce vers quoi l'on se dirige spontanément, quand bien même pour certaines personnes c'est une source de motivation importante. Il n'en demeure pas moins, ces profils sont minoritaires et la majorité des individus sont méfiants à l'égard de l'inconnu. Du coup, ces peurs sont légitimes car l'inconnu, à priori nous place hors de notre zone de confort. Il comporte des risques :

- ⇒ Echouer
- ⇒ Perdre les acquis
- ⇒ Réussir

Cependant, même les gens qui ont le goût du risque ne sont pas pour autant des têtes-brûlées. Ils ont simplement la capacité à anticiper, à naviguer de manière à contourner les vagues et se laissant guider par ce qui arrive. Ils sont à l'écoute pour pouvoir agir et réagir rapidement en fonction de la situation. Leur confiance en eux réside dans leur capacité à bien se connaître pour savoir comment gérer l'échec et comment mobiliser les ressources nécessaires pour rebondir.

### **3.3.1 QUELQUES PRINCIPES ET OBSERVATIONS**

- ⇒ Se libérer des peurs pour être soi et agir plutôt que réagir
- ⇒ Se sentir maître de sa vie
- ⇒ Prendre l'initiative de s'engager, vis-à-vis de soi et des autres
- ⇒ Identifier ses ressources et les mobiliser en fonction des besoins
- ⇒ Porter son attention sur ce qui fonctionne ou a fonctionné
- ⇒ Valoriser les ressources plutôt que les limites
- ⇒ Se focaliser sur le positif pour accroître sa confiance en soi
- ⇒ Respecter les règles contribue à consolider la confiance

Tout système humain est basé sur un consensus, avec des règles à respecter, des actions à mener et des responsabilités partagées. Ce système repose sur la confiance. Par conséquent, la confiance est la condition sinequanone pour aller de l'avant et mobiliser les conditions favorables à la réussite. Il s'agit de confiance en soi, en les autres, en la vie.

La réciprocité, qui à mon sens, est une notion fondamentale mais peu relayée, se réfère à l'adage : « ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse ». La réciprocité permet de prendre conscience qu'autrui peut ressentir et vivre les choses de la même manière que soi. Par conséquent, en appliquant ce principe, cela permet de construire des rapports induisant le respect et une certaine confiance entre les individus impliqués. En reprenant cette maxime, il est primordial de considérer que si nous souhaitons être respecté, alors il est important de respecter en retour.

Privilégiez les ressources qui vous rendent acteur de votre vie, plutôt que les injonctions et les ordres qui vous rendent passif et qui donnent l'impression de subir.

### **3.3.2 LA COURBE DU CHANGEMENT**

La courbe du changement est un schéma qui permet de retracer notre cheminement pour comprendre notre fonctionnement lorsque nous sommes confrontés à des situations que l'on souhaite dépasser. Elizabeth Kubler-Ross, psychiatre américaine, a décrit le processus de changement comme une succession de réactions face à une situation précise.

Ce schéma permet de comprendre les différentes étapes et comment faire pour identifier à quel niveau vous vous situez lorsque vous êtes confrontés au changement. Il donne un éclairage sur ce sur quoi vous devez travailler pour pouvoir passer à l'étape suivante, et surtout, pour vous donner les clés afin de trouver les solutions appropriées pour vous et les personnes impliquées.

C'est également une manière de dédramatiser. En effet, après un choc dans sa vie conjugale, par exemple, une personne peut ne pas vouloir comprendre ou accepter, elle sera dans le déni. Savoir que cela fait partie du processus naturel, permet de relativiser, afin de se donner du temps pour digérer une situation, surtout si celle-ci est vécue comme traumatisante.

**Les événements en soi ont la valeur que nous leur attribuons.**

**Un même événement n'aura pas la même valeur ni le même impact et ne sera pas traité de la même manière par deux personnes différentes.**

En fonction de votre personnalité, de votre système de valeurs, de votre vécu, de ce que vous vivez pendant cette période, de vos habitudes, etc., vous ne réagirez pas de la même manière. Si vous vivez un changement, pendant une période difficile de votre vie, le changement ne sera pas vécu de la même manière que si vous étiez serein.

Dans le changement, il est important de pouvoir se faire accompagner, par vos proches, des amis ou bien des spécialistes, afin de vous aider à vous reconstruire, « vider votre sac » et petit à petit, envisager de nouvelles solutions et les mettre en pratique.

Vivre le changement n'est pas chose facile, surtout s'il n'est pas voulu mais subi. Pour pouvoir prendre les choses en main et ne pas avoir le sentiment de subir, il est important d'intégrer les différentes phases de ce processus. En soi, le changement est un moment de déstabilisation et donc de vulnérabilité, où nous sommes exposés à une situation inconnue et qu'il va falloir gérer.

Si le changement est volontaire, alors pas de choc mais par contre, il est important de rester vigilant, car même si l'on est pleinement conscient de sa volonté de changer, cela implique également que l'on peut se confronter à des blocages qui freinent le processus. Pour identifier ces blocages, tout d'abord, c'est sur un plan physiologique et des émotions que l'on va ressentir une gêne, un mal-être, du stress, etc.

Lorsque l'on vit un choc, le déni est une façon de se protéger de la violence du choc pour faire comme si cela n'était pas arrivé. Aborder progressivement le changement permet de se respecter dans ce que l'on est et ce que l'on vit. Comme tout processus, celui du changement implique une durée. Il est nécessaire de respecter les étapes et ne pas chercher à aller trop vite pour rester acteur de son propre changement. Ne pas brusquer la personne, car dans un tel processus, elle peut se sentir dépossédée de ses moyens et réduite au rôle de spectateur.

Au stade de la tristesse, s'opère généralement l'acceptation progressive de la situation, et, le deuil de ce qui n'est plus pour pouvoir envisager une nouvelle opportunité, une nouvelle situation. Par deuil, on entend ce que l'on laisse derrière soi, relatif à tout ce qui se rapporte à l'ancienne situation pour laisser de l'espace, afin de permettre à une nouvelle solution d'émerger. Cela veut dire également que la personne a réellement pris conscience de ce qui s'est passé et l'accepte. La tristesse peut également signifier que le processus de deuil est en train de s'opérer. Une fois cette étape terminée, il va falloir en faire quelque chose d'autre, trouver des solutions pour rebondir et continuer autrement. L'expérimentation / essai est la phase où l'on cherche et expérimente de nouvelles solutions qui vont déterminer le choix final.

A ce stade, l'on peut être en proie aux doutes qui sont générés par des conflits internes entre les craintes et les désirs de changer, ou l'attitude du « oui mais... ». Exemple : « je souhaite prendre plus de temps à me ressourcer dans la nature, mais je n'arrive pas à trouver ce temps ». Il est important dans un premier temps de commencer par des petites expérimentations, faire des petits pas pour tester réellement ce qui vous va ou pas, afin de s'assurer de prendre la bonne décision pour ensuite se l'accaparer et l'intégrer dans votre fonctionnement global.

Quelques exemples de freins au changement : les peurs, la routine, la procrastination, le sentiment de ne pas être à la hauteur, les croyances négatives, un moralisme exacerbé.

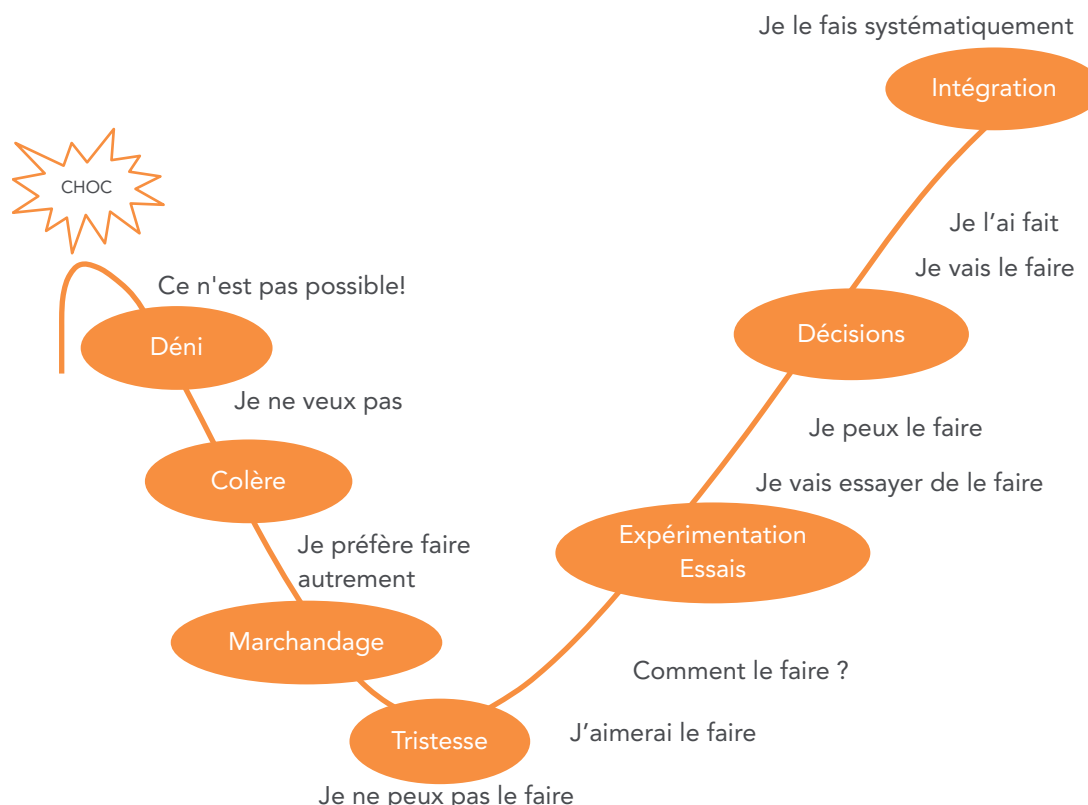
Outres l'expérimentation des « petits pas » à savoir de petites actions au quotidien à mettre en place, vous pouvez également faire un bilan de la situation pour clarifier vos idées :

- ⇒ Que voulez-vous changer ?
- ⇒ Quand ? Comment ?
- ⇒ De quels moyens disposez-vous pour faire ce changement ?
- ⇒ Quelles sont vos ressources ?
- ⇒ Quels sont vos craintes et vos freins ?
- ⇒ Quelles sont vos forces et vos potentiels ?
- ⇒ Que gardez-vous ? Que rejetez-vous ?
- ⇒ Quels sont les éléments qui vous permettront de constater que le changement a eu lieu ?

Il est important de prendre en considération ce en quoi vous croyez, ce qui vous plaît, vous fait vibrer, et vous inspire pour vous diriger vers ce qui vous attire plutôt que ce qui vous met mal à l'aise.

Ainsi, cette courbe permet de mieux cerner les besoins de l'individu lorsqu'il se trouve dans une situation de choc, d'incertitude, face au changement.

En voici les sept étapes:



### 3.3.3 LES ÉTAPES POUR CHANGER DE VIE

Le développement personnel est un cheminement vers soi. Cela peut tout aussi bien impliquer un changement de vie radicale, qu'une simple modification de ses habitudes, et dans les deux cas, quelles questions se poser avant d'agir ?

Changer de vie, équilibrer sa vie, intégrer de nouveaux éléments, etc. ne sont pas toujours anodins et les conséquences qui en résultent peuvent se révéler totalement à l'opposé de ce qui était escompté. Pour cette raison, il est important de s'assurer des motivations de son choix : est-ce une volonté concrète ou bien une fuite en avant ?

Comment distinguer un doute ponctuel d'un mal-être existentiel ?

Avoir des doutes sur le chemin que prend sa vie est une bonne chose. Se poser des questions signifie que l'on cherche à trouver les solutions adéquates. C'est un acte constructif, qui en soi, représente l'une des phases les plus importantes mais également les plus difficiles du processus de changement. Changer de vie exige une force de conviction importante et de la ténacité vis-à-vis de soi, de ses choix et des autres. Aussi, se demander « est-ce juste une passade ou est-ce une envie qui est là depuis longtemps ? Depuis quand ? Qu'est-ce qui m'a fait vouloir cela ? Qu'ai-je à y gagner ? A y perdre ? etc.



Attention à la fuite en avant !

Changer pour fuir une situation est un mauvais calcul et renvoie à des motivations qui sont d'ordre extérieures, plutôt que sur une volonté positive pour soi. Pour cette raison, il est important de se poser les bonnes questions. « Que veux-je faire ? Pour quelle raison ? Suis-je aligné avec mes valeurs lorsque je souhaite entamer ce changement ? Qu'est-ce que cela représente pour moi de faire... ? » Bien entendu, une fuite en avant peut être un indicateur de mal-être, mais pour aller de l'avant il est nécessaire de se centrer sur ses propres besoins et aspirations.

Eviter de placer la charrue avant les bœufs !

C'est à dire de poser une condition à son bonheur. « Si je pars et quitte ma situation actuelle, je serai plus heureux ». Avant de se projeter sur un futur hypothétique, pensez à ce qui vous rend déjà heureux maintenant, sur quelles ressources pouvez-vous déjà vous appuyer ?

Rester autonome dans ses choix

Il est important de s'assurer que les choix que nous faisons nous correspondent et sont en accord avec notre être profond et nos valeurs et pas avec les rêves et les besoins d'une tierce personne. Même si bien entendu les deux peuvent être compatibles. Prendre une décision peut avoir un impact pour soi et son entourage. Du coup, si la famille a son mot à dire, il est important de pouvoir partager pour trouver une solution satisfaisante pour soi et pour sa famille, dans la mesure du possible.

Avoir un projet précis

Penser en termes concrets maximise ses chances de réussite. Le projet doit être évident et cohérent pour soi et l'on doit pouvoir l'expliquer de manière simple et concise. Pour vous aider à cerner votre projet, faites ce test : en imaginant que vous n'avez plus qu'un an à vivre, que souhaitez-vous, par-dessus tout, connaître, essayer, réaliser ? La réponse n'est pas toujours évidente. Si elle l'est, alors notez-la, vous ferez déjà exister votre projet.

Prendre en considération les membres de sa famille

Comme indiqué auparavant, il est important de pouvoir en discuter avec tous les membres de la famille pour s'assurer qu'ils vous suivent et vous soutiennent dans vos démarches. Ce type de situation peut être à risque et bien des familles ou des couples se séparent, pour cause de divergences. On ne peut obliger une personne à nous suivre, ni imposer ses propres rêves à autrui, par conséquent, il est important de bien peser les différents aspects et les conséquences avant de se lancer.

### Tester le nouveau mode de vie

Par exemple, si vous souhaitez changer d'environnement, partez-y d'abord pendant quelques temps afin de vous confronter à la réalité de la situation initialement idéalisée.

### Se former

A tout âge on peut changer de voie personnelle et professionnelle, s'adapter à un nouvel environnement de vie, apprendre les bases de son nouveau métier, et mettre de côté ses acquis et ses prétentions.

### Faites un point financier

De combien d'argent, de moyens avez-vous besoin pour mettre en place votre nouvelle vie ? Prévoyez toujours une baisse de votre pouvoir d'achat. Voyez ce à quoi vous être prêt à renoncer, à mettre momentanément entre parenthèses, et ce dont vous pouvez vous passer. Pensez au présent afin de rendre le plus concret votre démarche.

### Anticipez un éventuel retour en arrière

La prudence est bonne conseillère, aussi, avant même de partir pour de nouvelles aventures et si le changement n'est pas forcément définitif, pensez à une solution alternative voire à un retour en arrière. Le retour n'est pas un échec, il peut simplement signifier qu'en cours de route, les données ont changé, vous avez changé d'avis, le nouveau projet de vie n'est pas encore réalisable, etc.

### Apprenez à mettre des mots sur vos désirs

Il est important d'apprendre à mettre des mots sur ce que l'on veut et d'en parler en termes positifs, plutôt que de définir ce que l'on ne veut pas. Bien entendu ce que l'on ne veut pas est important, mais on ne peut construire sur du négatif. « De quoi ai-je envie ? » « Qu'est-ce qui me motive dans la vie ? » plutôt « Qu'est-ce que je ne veux plus vivre ? ».

### Soyez patient et prenez votre temps pour décider

Réfléchir, s'organiser, s'informer, frapper aux bonnes portes, prendre les bonnes décisions nécessitent du temps. Il peut arriver que certaines choses soient si évidentes que les gens ne réfléchissent pas une seconde. Mais à y regarder de plus près, ces décisions « éclairs » ne tombent pas du ciel, il y a forcément une volonté à l'origine qui sommeillait pour que ce type de situation advienne.

### 3.4 FIXER UN OBJECTIF

Fixer des objectifs permet d'anticiper, de penser et de se mettre en condition afin de se donner les moyens pour progresser vers la réalisation de ce qui est important pour soi. L'objectif est une finalité et un point de repère. Que ce soit à long terme ou à court terme, la méthodologie permet de s'assurer que l'on se donne les moyens d'enclencher tout type de processus, afin d'optimiser les chances de réussites vers le but escompté.

Pour être réalisable, l'objectif doit être :

- ⇒ Clairement exposé
- ⇒ Exprimé en termes positifs
- ⇒ Spécifique et détaillé
- ⇒ Mesurable et quantifiable
- ⇒ Réaliste et atteignable
- ⇒ Concret avec des actions clairement posées
- ⇒ Comportant des actions plus petites et concrètes
- ⇒ Possédant des repères temporels
- ⇒ Avec la possibilité d'être réajusté après avoir effectué un feedback.

#### 1<sup>ère</sup> phase

Elle sert à explorer le champ des possibles, en fonction de notre situation et du but recherché. Elle permet de poser toutes les interrogations pour la prise de décision.

#### 2<sup>ème</sup> phase

Elle sert à donner des priorités à tout ce qui a été exploré afin de poser un objectif clair, précis, positivement exprimé, mesurable dans le temps, avec des étapes et des actions intermédiaires, ainsi que la possibilité d'un éventuel plan B, en cas d'échec, de changement de cap, etc.

Les avantages à fixer des objectifs sont nombreux, parmi eux :

- ⇒ Redéfinir ses priorités
- ⇒ Faire un point de situation par rapport à soi, ce que l'on vit, etc.
- ⇒ Donner un nouvel élan à son quotidien, se redynamiser
- ⇒ Rationnaliser les étapes
- ⇒ Avoir une vue d'ensemble sur les actions à mener
- ⇒ Prendre un engagement vis-à-vis de soi-même
- ⇒ S'organiser pour avancer

- ⇒ Se donner un maximum de chance pour réussir
- ⇒ Avoir le sentiment d'être acteur de sa vie et de s'accomplir
- ⇒ Anticiper les phases à risque
- ⇒ Trouver les ressources nécessaires pour y parvenir
- ⇒ Se faire aider, accompagner, conseiller
- ⇒ Afficher sa crédibilité pour exposer ses arguments
- ⇒ Augmenter sa confiance en soi
- ⇒ Être bienveillant avec soi-même

Prendre l'habitude de se fixer des objectifs permet de faire des choix et de prioriser ces choix. Ce travail et cette routine vous permettent d'affiner votre jugement, votre prise de décision en vous mettant face à vous-même, vos choix, vos valeurs et l'adéquation de :

- ⇒ Qui vous êtes
- ⇒ Vos choix
- ⇒ Votre système de valeurs
- ⇒ Vos points forts et atouts
- ⇒ Vos craintes et points de vigilance



Nous vivons dans une ère où l'accès à l'information n'a jamais été aussi facile, rapide et en si grande quantité de références. Grâce à internet, l'accès à tout type d'information est possible. Mais comme tout système, il a ses limites et, il est important de rester vigilant quant aux sources de ces informations. Il est nécessaire de se créer des repères afin d'éviter d'ingurgiter quantité d'informations qui seraient inexactes ou de sources douteuses qui vont jusqu'à volontairement chercher à induire en erreur.

Comment créer des repères ?

En vérifiant les sources. La fiabilité des informations est vérifiable selon le type d'information. Par exemple, toutes les encyclopédies universelles, les ouvrages de références écrits par des personnes possédant une certaine renommée, des universitaires issus d'université reconnues. Des articles dans des revues reconnues, officielles, etc. Des intervenants qui ont une réputation vérifiable et positive, également. Lorsque l'on lit un texte, il est important de pouvoir comprendre le contexte dans lequel il a été écrit.

## 4 PANORAMA DES DOMAINES ET DES THÉMATIQUES

Pour reprendre les thèmes les plus répandus qui sont :

- ⇒ Donner un sens à sa vie
- ⇒ Equilibrer sa vie et vivre en harmonie avec ses valeurs
- ⇒ L'amour de soi et d'autrui
- ⇒ Le cheminement intérieur pour se libérer du poids des contraintes et des peurs
- ⇒ Déverrouiller ses blocages
- ⇒ Développer la paix intérieure
- ⇒ Développer la confiance et l'estime de soi
- ⇒ Les modes de communication
- ⇒ Vivre en harmonie et dans le respect de la nature
- ⇒ La compassion et le don de soi
- ⇒ Aller à l'essentiel
- ⇒ Guérir de ses blessures
- ⇒ Faire le deuil, pardonner et lâcher-prise
- ⇒ Développer son intuition et sa centration
- ⇒ Choisir de vivre positivement
- ⇒ Oser le changement
- ⇒ Avoir une activité en accord avec ses aspirations
- ⇒ Gérer le stress et ses émotions
- ⇒ Développer son potentiel et ses talents
- ⇒ Savoir dire non
- ⇒ L'altruisme
- ⇒ Développer sa médiumnité
- ⇒ Pratiquer la méditation
- ⇒ Pratiquer des arts divinatoires
- ⇒ Pratiquer des rituels de magie
- ⇒ Développer ses qualités de cœurs et vivre positivement
- ⇒ Etc...

### 4.1 LES FONDAMENTAUX

Dans cette partie nous allons explorer dans les grandes lignes des thèmes qui sont sous-jacents au développement personnel.

Il est également important de préciser que selon les besoins de développement personnel, certaines personnes vont se préparer pour atteindre leur idéal de vie de manière précise et méthodique, alors que d'autres personnes vont simplement opter pour une attitude de lâcher-prise, sans faire grand chose en apparence. Et c'est bien souvent là que les choses sont les plus difficiles, car nous avons été plus conditionné à faire qu'à être. Apprendre à accueillir les choses telles qu'elles viennent sans chercher à les contrôler ni à les modifier nécessite une grande confiance en soi et en la vie. Le bien être intérieur est avant tout une posture face à la vie et en lien à la philosophie de vie que l'on s'est créée ou appropriée.

#### **4.1.1 TRAVAILLER SUR L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI**

La confiance en soi est indispensable pour pouvoir avancer dans la vie. Que ce soit sur le plan individuel, ou dans les interactions sociales, la confiance en soi est un moteur qui nous pousse à agir, aller vers les autres et plus généralement à atteindre de manière optimale les objectifs que l'on s'est fixé. La confiance en soi est un élément déterminant dans la réussite d'un projet.

Avoir confiance en soi et avoir de l'estime pour soi peut se traduire par le fait de savoir que nous possédons les compétences pour accomplir ce que nous souhaitons, ou, que nous savons que nous pouvons trouver les ressources disponibles. La confiance en soi nous procure un bien être et un sentiment de force, de sérénité pour avancer dans la vie. C'est aussi la conviction que quoi qu'il arrive nous saurons trouver les moyens pour y faire face. L'estime de soi se réfère à l'amour de soi, l'amour-propre et la manière de se valoriser et de valoriser ses actions. Elle est apparentée à la confiance en soi car les deux sont liés et se renforcent mutuellement.

C'est un processus qui se met en place dès notre plus jeune âge. L'amour reçu par les parents et les acteurs directs de notre environnement facilite le développement de ce facteur. Cependant, il arrive que certaines personnes, bien qu'ayant reçu de l'amour tout au long de leur vie, n'ont pas, pour autant développer cette capacité. Effectivement, il ne suffit pas de recevoir de l'amour, encore faut-il pouvoir le reconnaître en tant que tel. Il arrive que la perception de l'amour reçu soit en décalage avec l'amour qui a été effectivement prodigué.

Lorsque cela arrive, et que la personne en prend conscience, alors elle doit faire un travail sur soi pour se permettre à nouveau de recevoir l'amour. Des propositions de travail sur soi seront présentées à la fin de cet ouvrage. Que ce soit la confiance ou l'estime de soi, c'est un travail de longue haleine à mettre en place, pour cela il est important d'avoir une pratique régulière par des actions et des pensées simples, afin d'intégrer ces nouvelles pratiques et mettre en place une routine et des croyances positives et qui font sens avec nos besoins.

Le manque de confiance en soi peut également avoir des répercussions dans nos relations et biaiser notre interprétation des faits. Dans ces conditions, les peurs prennent le dessus et dirigent nos actions en lieu et place de notre propre motivation. Les peurs deviennent des motivations extrinsèques ou intrinsèques négatives et nous font agir par défaut, pour éviter plutôt que pour affirmer une action.

#### **4.1.2 DONNER UN SENS À SA VIE**

Souvent, nous n'avons pas pris le temps de définir ce qui est important pour soi dans la vie et de déterminer quelles sont nos aspirations qui, une fois réalisées, nous permettent de dire que notre vie est réussie.

Un rêve qui ne tient pas compte de nos valeurs et qui s'appuie sur des idées empruntées à d'autres a peu de chances d'aboutir. Si on les réalise, ils risquent de nous faire mener la vie de quelqu'un d'autre et nous conduire à être mal dans notre peau.

Un rêve qui s'enracine dans nos aspirations va être stimulant. Il va éclairer notre vision du futur et pouvoir se transformer en objectif à atteindre. Par là même il va modifier notre façon de vivre le présent. Ce qui nous empêche d'entreprendre, c'est notre manière de vivre le présent. Si nous ne savons pas vers quoi nous voulons aller, alors notre réaction est émotive et insécure à l'instar d'une vision du futur incertaine.

Donner un sens à sa vie, c'est avoir le sentiment d'avoir réussi sa vie, de se sentir comblé, d'être sur la bonne voie, etc. La quête de sens peut revêtir de multiples visages. C'est d'abord une quête pour soi, en relation avec ce qui est important pour soi et essentiel, sans lequel la vie ne serait pas bien vécue.

- ⇒ Fondamentalement, il y a plusieurs façon de donner un sens à sa vie, que ce soit par les relations affectives que l'on noue avec son / sa partenaire, ses amis, famille, proches.
- ⇒ Cela peut aussi passer par les convictions personnelles au travers des diverses pratiques spirituelles, religieuses, politiques, philosophiques, etc.
- ⇒ Enfin, donner du sens à sa vie par l'action, en s'investissant pleinement dans une activité.



La liste est non exhaustive et chacun possède sa vision personnelle du sens de sa vie.

- ⇒ Le sentiment d'utilité pour soi et les autres, de pouvoir accomplir une mission, travailler dans un domaine où l'on se sent épanoui ou en passe de le devenir
- ⇒ Rencontrer l'homme ou la femme de sa vie et construire ensemble leur futur
- ⇒ Fonder une famille et avoir son propre habitat
- ⇒ Exercer une activité qui est en accord avec soi et apporte pleine satisfaction
- ⇒ Avoir une vie équilibrée et s'en donner les moyens pour y arriver
- ⇒ Avoir des objectifs, des envies et des rêves à concrétiser
- ⇒ Vivre dans un lieu, un espace qui corresponde au cadre de vie idéal
- ⇒ Vivre en accord avec ses valeurs au quotidien, être proche de la nature
- ⇒ Appliquer son éthique et la partager avec d'autres
- ⇒ Préserver et protéger la nature, les animaux
- ⇒ Le besoin de se dépasser, de repousser ses limites que ce soit dans le sport, le travail, les loisirs, etc. Avoir des objectifs stimulants sous forme de challenge.
- ⇒ Avoir le sentiment d'apprendre sans cesse, d'évoluer
- ⇒ Accroître ou faire perdurer son patrimoine pour le léguer à ses descendants
- ⇒ Se sentir investi d'une mission et être tourné vers les autres, transmettre des valeurs, des enseignements
- ⇒ Avoir une pratique spirituelle régulière
- ⇒ Trouver des réponses liées à la transcendance et vivre en accord avec celles-ci.

L'éthique qu'elle soit personnelle ou sociétale est une notion fondamentale et qui reprend de l'importance, dans la mesure où nous vivons dans une période charnière de notre civilisation. Compte tenu des évolutions technologiques récentes, le développement socio-économique de plusieurs grands pays, l'éthique est une composante nécessaire pour soi et qui régit notre rapport aux autres et à l'environnement. Les enjeux économiques et sociaux auront forcément un impact sur nos modes de vie et de consommation. Par conséquent, chacune doit pouvoir prendre conscience de sa place dans ce monde.

Enfin, et pour reprendre la phrase de François Rabelais : « science sans conscience n'est que ruine de l'âme ». Il est important de s'informer sur le monde dans lequel nous vivons. L'être humain peut se développer, cultiver un art de vivre conforme à son idéal, cela dit, il doit être capable de comprendre le monde dans lequel il vit, son fonctionnement et ses enjeux dans les grandes lignes, car nous sommes tous interconnectés et interdépendants. Dans un monde de plus en plus globalisé, où les avancées technologiques et l'élévation du niveau de vie, et ce malgré les inégalités encore considérables, n'ont jamais été aussi importantes, il est primordial de s'interroger sur le monde actuel et celui que nous laisserons à nos successeurs.

Ce qui se passe sur terre, les décisions prises sur le plan politique, économique, culturel, écologique, et médical nous concerne tous, que nous soyons ou pas d'accord avec ces décisions. Il ne s'agit aucunement de militantisme de ma part, simplement l'observation des faits, et qu'il est important de prendre conscience que très certainement, dans les prochaines années, nous allons devoir nous adapter à ces divers changements. Notre responsabilité s'applique aussi bien dans l'agir que le non-agir.

Les informations disponibles sont considérables, elles nous permettent d'accéder plus facilement à la connaissance, mais également à la désinformation. L'éducation est primordiale et est un fondement du développement personnel. Les apprentissages se font à tout moment et partout où nous sommes. Il est important de rester vigilant et surtout d'apprendre à s'informer auprès de sources sûres. Arriver à prendre du recul et garder une certaine objectivité afin de pouvoir observer et comprendre ce qui est et non pas ce que nous souhaiterions qu'il soit, pour pouvoir nous adapter et agir, plutôt que de subir et de réagir.

#### 4.1.3 PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

*« Esprit sain dans un corps sain ».*

– François Rabelais

*« Les maux du corps sont les mots de l'âme. Ainsi on ne doit pas guérir le corps sans chercher à guérir l'âme »*

–Platon

Du point de vue de la santé, la tendance actuelle est, de plus en plus, orientée vers une volonté de se concentrer sur l'essentiel. Ce qui peut se traduire par l'envie de vivre près de la nature et en accord avec elle, de consommer moins d'énergie, de moins polluer, d'être attentif à soi et aux autres, prendre soin de son corps et de son apparence etc. Nous prenons de plus en plus conscience de l'effet papillon à l'échelle mondiale, à savoir que chacun de nos actes a une répercussion quelque part dans le monde.

Concernant le corps, nous savons que le mental et les émotions ont un impact sur le corps, cela s'appelle la somatisation. A son tour, le corps donne des informations sur notre santé psychique. Selon les pratiques orientales, une maladie n'est pas un mal en soi, elle est simplement le symptôme d'un déséquilibre intérieur qui doit être réglé. Nos anticorps réagissent pour rétablir cet équilibre appelé également homéostasie.

Par conséquent, l'équilibre entre la santé mentale et physique est primordial. Nourrir l'âme au même titre que nourrir le corps. Être en forme, pratiquer une activité physique adaptée à ses besoins contribue à l'équilibre de vie, à renforcer ses défenses immunitaires, à se dépasser, à prendre du plaisir dans ce que l'on fait, manger sainement, prendre le temps de cuisiner pour soi et les autres, etc.

Certaines médecines comme L'Ayurveda (médecine traditionnelle indienne), l'acupuncture ou la médecine chinoise se réfèrent à des pratiques ancestrales et qui prônent un rapport au corps par des soins naturels plutôt que la médecine traditionnelle occidentale avec des médicaments chimiques. Ces médecines procèdent par analogie et expliquent les liens entre les différentes parties du corps avec les émotions et les ressentis.

Etant donné que la pollution environnante grandit malheureusement, que la chimie bien que très utile, a également ses limites, de plus en plus de gens se tournent vers les médecines douces, naturelles pour pallier à ce que nous propose l'industrie pharmaceutique traditionnelle. Les recettes de grands-mères sont au goût du jour, l'envie de pouvoir renouer avec sa nature profonde, pousse beaucoup d'entre nous à revoir nos modes de fonctionnement.

La pratique quotidienne de certains exercices de yoga ou de reiki, par exemple, va permettre d'harmoniser les points d'énergie, pour bien vivre au quotidien et dans une perspective de bonne santé sur le long terme. La notion de chakras provient de l'hindouisme et signifie les points centraux d'énergie au nombre de 7 allant du périnée au sommet de la tête et par lesquels l'énergie vitale passe.



Ces pratiques ont également l'avantage de nous rendre attentif à notre corps, les messages qu'il nous renvoie, afin de devenir également autonome et ne pas dépendre uniquement de la médecine.

Sans oublier bien entendu les liens fondamentaux à l'environnement, relatifs aux animaux et aux végétaux. Actuellement, le besoin d'harmonie passe par un rapport à la nature et l'environnement et une prise de conscience du statut des animaux, de leur capacité à nous faire du bien par leur présence, des bienfaits de la nature pour évacuer les tensions, etc. Cette prise de conscience place l'individu dans une posture d'humilité face à son environnement et de son impact sur ce dernier. Les modifications des comportements reposent sur le rapport à la consommation, à la nature, à l'alimentation (bio, véganisme, etc.).

Voici quelques pratiques : la kinésiologie, la sophrologie, le yoga, la relaxation, la méditation, le tantra, le qi-gong, la tai-chi, le reiki, etc. Ainsi que certaines thérapies : phytothérapie, Fleurs de Bach, aromathérapie, thérapies avec les animaux, musicothérapie, etc.

#### **4.1.4 DÉVELOPPER SON INTUITION**

La spiritualité est une pratique personnelle, chacun a son propre rapport au monde, à la transcendance, par conséquent il est important de se faire confiance. Apprendre à se faire confiance nécessite une pratique régulière de développement de son intuition. Comment peut-on développer son intuition ?

L'écueil le plus habituel est celui de l'intellect qui prend le dessus sur le ressenti. Car nous sommes tenté d'orienter nos pensées vers ce que nous désirons, plutôt que d'être à l'écoute de nos sensations et émotions. Au début, il n'est pas facile de faire la part des choses entre des informations qui nous viennent spontanément et des idées induites. La pratique et l'humilité aident à rester vigilant et permettent peu à peu de faire évoluer cette pratique pour être à l'écoute de son intuition.

A la base, nous sommes tous dotés d'une bonne intuition mais dans nos cultures axées sur le rationalisme, l'intuition n'est pas considérée comme fiable. Du fait qu'elle soit un ressenti personnel basé sur des impressions subjectives, il est très difficile de l'évaluer, d'où son bannissement. Certaines personnes parlent d'une impression, d'autres d'une petite voix intérieure ou extérieure, bref, les retours d'informations sont aussi divers que variés. Cela dit, tous s'accordent pour constater que bien souvent, ils ont une impression mais ne l'écoute pas, et c'est après coup qu'ils se rendent compte que cette intuition était la bonne. Et vous, combien de fois cela vous est-il arrivé d'avoir ce type de sensation et d'impression mais de ne pas y prêter attention ?

La pratique de la méditation est un bon moyen pour développer son intuition et surtout l'écouter :

- ⇒ L'intuition se développe au fur et à mesure que l'on s'écoute intérieurement.
- ⇒ Dans un premier temps il s'agit de faire le vide à l'intérieur de soi.
- ⇒ Une pratique quotidienne de la méditation, par exemple peut être un très bon outil.
- ⇒ Aucune croyance n'est nécessaire, il s'agit simplement d'un exercice de concentration et de centration sur soi pour ressentir les sensations dans son corps.
- ⇒ S'asseoir confortablement sur une chaise ou part-terre, yeux ouverts ou fermés à votre convenance. Si vous avez les yeux ouverts, vous pouvez fixer un point précis, une bougie allumée, etc.
- ⇒ L'essentiel est d'être à l'aise, le dos droit, et de respirer au moins trois grandes inspirations puis expirations.
- ⇒ Se détendre, relâcher les muscles du corps.
- ⇒ Vérifier les sensations.
- ⇒ Les pensées peuvent venir et repartir, ne les retenez pas, soyez simplement spectateur. Au début c'est un peu difficile et il est important d'être accompagné, au moins, les 3 premières séances afin de se faire guider dans la pratique, pour ensuite le reproduire étant seul.
- ⇒ Soyez alerte et à l'écoute des pensées et sensations, de ce qui vient.
- ⇒ Accueillez les pensées mais ne les retenez pas. Cet exercice sera traité plus en profondeur dans la partie de pleine conscience un peu plus bas.
- ⇒ Ensuite, soyez à l'écoute des pensées et sensations qui viennent. Ressentez-vous des émotions particulières lorsque ces pensées surviennent ? Ne cherchez pas à les analyser, simplement à ressentir.

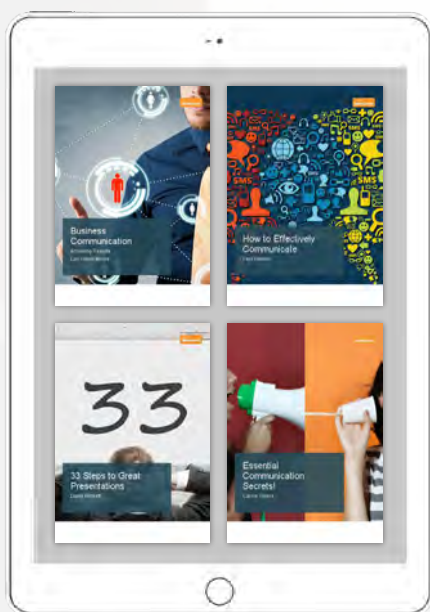
## **4.2 LES PRINCIPAUX COURANTS**

### **4.2.1 LES PRATIQUES SPIRITUELLES**

Les pratiques dites spirituelles sont souvent utilisées pour toutes ces thématiques. La spiritualité est souvent citée comme un moyen fondamental de recherche de soi et de recherche de sens en lien avec la transcendance. Transcendance au sens religieux du terme, à savoir, ce qui est relié à dieu, et également, au sens où l'on se réfère à tout ce qui dépasse notre entendement, à l'au-delà, à l'indicible et à l'invisible. Initialement reliée à la religion en Occident, dans le rapport à dieu et à la salvation des âmes, elle couvre cependant, un large champ d'application, de courants et de croyances, que ce soit au travers des trois religions monothéistes que sont le Judaïsme, le Christianisme et l'Islam, et également à des courants spirituels tels le Paganisme, le Bouddhisme le Shintoïsme, le Taoïsme, l'Hindouisme, etc.

L'une des raisons de son succès réside dans le fait qu'elle apporte des explications sur la genèse du monde et sur ce qui nous dépasse et souvent nous fait peur. Les pratiques spirituelles impliquent une certaine forme d'introspection, de travail sur soi afin d'élever sa conscience pour atteindre la paix intérieure, le bonheur par la purification grâce à diverses pratiques qui nous relient au divin. Que ce soit par la prière, les chants, la lecture, l'écriture, le partage en communauté, un ensemble de règles à suivre au quotidien, la spiritualité telle que nous l'entendons aujourd'hui, peut être pratiquée et interprétée de manière assez libre.

Les sagesses populaires et les contes religieux et philosophiques, les paraboles en font également partie. Par exemple, Lao Tse pour le Taoïsme, les Mythologies grecque, romaine ou nordique qui appartiennent à la culture locale et qui, dans le passé, servaient également à éduquer les individus. Les courants mystiques tels la kabbale pour le Judaïsme et le soufisme pour l'Islam font partie des courants issus des religions et qui apportent un enseignement et des pratiques au quotidien.



Discover our eBooks on  
**Communication Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

La spiritualité se réfère à ce qui nous relie au divin ainsi qu'au monde de l'invisible, en partant du principe que les âmes survivent après la mort. On peut parler également d'une relation directe à ce qui est considéré comme sacré, aux éléments, à l'univers, etc. en mettant au centre de leur pratique la quête de sens. Elle peut être également un art de vivre en accord avec soi et un idéal d'élévation de son être, indépendamment de toute religion, d'où la dénomination d'une spiritualité sans religion ni dieu.

La spiritualité actuelle s'inspire de différents courants d'ordre religieux ou philosophiques. Le New Age est une approche spirituelle non religieuse, inspirée des pratiques orientales, associée à des courants d'inspiration psychologique. Elle privilégie une certaine liberté de rites et donne de l'importance à l'expérience personnelle et au respect de la voie spirituelle de chacun.

Ces types de courants ont généralement une approche holistique en incluant des thérapies par le corps. Ils reprennent des principes universels tels que le retour aux sources, à la nature, le dépassement du rapport au matériel, une recherche d'intériorité et l'accès à des états de conscience modifiée, par la méditations ou par le biais de substances. Le but est d'accéder au bonheur, afin de se libérer des énergies négatives. Pour ses adeptes, le monde est un et nous en faisons tous partie, tous les êtres vivants sur terre en font partie.

D'autres exemples de courants spirituels et ésotériques : le chamanisme, l'animisme, les pratiques de re-birth (revivre sa naissance pour évacuer des traumatismes) à des pratiques d'occultisme et de spiritisme.

D'autres activités quelque peu hétéroclites car ayant des approches très différentes, toutefois apparentées à la spiritualité, à l'ésotérisme et à la divination apportent des éclairages sur soi : les cartomancies, la numérologie, l'astrologie classique et l'astrologie karmique, l'utilisation du pendule, les pratiques médiumniques, etc.

#### **4.2.2 L'INFLUENCE DES PHILOSOPHIES**

La philosophie, littéralement « l'amour de la sagesse », s'est développée dans l'Antiquité et de par le monde, aussi bien en Occident qu'en Orient. Les philosophes partent d'un questionnement, sur lequel ils fondent leurs réflexions. Le raisonnement leur permet de donner des interprétations du monde et de l'existence humaine. Ils ont influencé les modes de pensées de leur époque jusqu'à nos jours, et, traité des thèmes fondamentaux tels que la quête du bonheur, le sens de la vie, le bien, le mal, la vérité, ce qui est juste, beau, etc. Pour Aristote, la philosophie est une science qui permettait de poser les premiers principes et les premières causes. En ce sens, qu'elle permettait de donner à comprendre et à apprendre, elle est un point de départ.



La philosophie s'est beaucoup penchée sur le bonheur et comment y parvenir. Plusieurs courants s'en sont fait une spécialité du bonheur comme finalité. Plusieurs manières d'y parvenir, selon l'objectif, ex : jouissance ou détachement, ou encore la voie du milieu par Aristote. La voie du milieu privilégie la modération en toute chose, non au sens de la médiocrité telle qu'on l'entend aujourd'hui, mais au sens du chemin qui mène à la vertu. Le milieu n'est pas une valeur absolue, elle se réfère à la mesure interne de chacun.

D'autres exemples de courants importants qui préconisent la quête du bonheur comme finalité, mais sous des angles de vue différents : l'hédonisme, l'épicurisme, l'eudémonisme, le Bouddhisme.

Actuellement, la philosophie repose sur des démarches réflexives et d'échanges pour créer et définir des concepts sur l'ensemble des savoirs disponibles sur le monde actuel et ce qui nous entoure à plus grande échelle.

Les divers courants humanistes, philosophiques et spirituels contribuent à diffuser leurs doctrines et à faire progressivement émerger des valeurs individuelles, auxquelles l'accomplissement de soi se réfère en partie. Il y a une prise de conscience générale que l'individu doit se prendre en main, dans ce sens, qu'il est acteur de sa vie.

Parmi les philosophes ayant traversé les époques et qui continuent à être des références à notre époque, citons : Platon, Aristote, Socrate, Epicure, les Stoïciens, Cicéron, Montaigne, Kant, Heidegger, Leibnitz, Nietzsche, Spinoza, Sartre, Confucius, Hegel, Kierkegaard, Schopenhauer, etc...

Parmi nos contemporains, nous pouvons citer : André Comte Sponville, Matthieu Ricard, Robert Misrahi, Michel Onfray, etc.

Il est une tradition des contes philosophiques, notamment au XVIIIe avec Voltaire, Rousseau et Diderot ou encore La Fontaine et La Bruyère. De nos jours, des auteurs comme Paolo Coelho, Frédéric Lenoir, ou encore Romain Gary, Matthieu Ricard, Yasmina Khadra, Yoel Hoffman, Gibran Khalil Gibran, Amadou Hampâté Bâ, pour ne citer qu'eux, sont très prisés. La liste des auteurs de par le monde est très longue. Là aussi notre intérêt se porte en fonction du style, de l'univers de l'auteur, de la culture, des messages apportés et qui font écho à nos besoins. Par ailleurs, ce qui caractérise les auteurs et leurs contes philosophiques, c'est la volonté de transmettre une certaine vision du monde, une culture. Ce sont bien souvent des voyages initiatiques afin d'explorer les différentes facettes de l'être humain, ce qu'il est, ce qui le guide, ses racines, ses enseignements, etc.



### **4.2.3 LES COURANTS DE LA PSYCHOLOGIE**

Depuis le XIXe siècle, il y a un intérêt croissant pour comprendre la psyché de l'individu. Les travaux de Freud sur le fonctionnement humain ont fait naître ce qu'il a appelé la psychanalyse, et qui a permis l'émergence de la psychologie moderne et de ses différents courants. Avant 1870, la psychologie était apparentée à la philosophie car abordée du point de vue de la quête de sens, du bonheur, de la transcendance, mais également du point de vue médical et de la physiologie afin d'établir des liens entre les différentes parties du corps et les spécificités psychiques. Aujourd'hui c'est la neuropsychologie, grâce aux avancées technologiques, qui permet de mieux cerner les pathologies et les dysfonctionnements en liens avec la physiologie.

La psychologie est un moyen permettant d'accéder à une meilleure connaissance de soi, de son comportement. Lorsque l'on suit une psychothérapie, l'approche est bien souvent du point de vue du problème et de comment le résoudre. Que se soit en investiguant le passé, comme en psychanalyse, ou bien en s'immergeant dans une problématique actuelle comme dans les thérapies brèves et les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), cela permet d'évacuer les blocages, penser ses blessures, faire le deuil, guérir de certaines pathologies comme la dépression ou apprendre à mieux vivre avec d'autres comme les dépendances ou la bipolarité.

Voici les principales thérapies actuelles, en plus de celles précitées : la psycho-généalogie, la systémique ou thérapies familiales, la Gestalt-thérapie, la psychologie positive, les thérapies brèves. D'autres méthodes inspirées de la psychologie comme l'analyse transactionnelle, la programmation neurolinguistique (PNL), l'ennéagramme, l'hypnose sont utilisés dans divers domaines.

### **4.3 LES LIMITES DE CERTAINES PRATIQUES**

Concernant certaines pratiques apparentées à l'occultisme et au spiritisme, il est important d'être bien informé au préalable, afin de ne pas tomber dans des dérives sectaires. Certaines sectes se présentent comme des religions et reprennent des symboles provenant de l'Antiquité, des religions, en passant par des interprétations très libres de certains textes religieux et ésotériques.

La prudence est de mise car l'emprise de certaines sectes dites dangereuses est avérée. A cet égard, chaque pays possède une liste comportant le nom des sectes et notamment des sectes dangereuses ainsi que des informations pour pouvoir agir et sortir de ces cercles. Toutes ces informations sont disponibles sur internet. Chaque fois que vous souhaitez vous informer sur des pratiques ésotériques, mystiques ou autres, il est très important de vérifier vos sources. Par exemple, en vous référant aux médias d'état, aux sites gouvernementaux ainsi qu'aux autorités compétentes, ou encore à des associations de professionnels, pour vous assurer qu'il n'y a pas eu de soucis dans le passé.

Concernant les pratiques ritualisées comme le chamanisme, le channeling (forme de médiumnité) l'accès aux vies antérieures, au « re-birth » qui consiste à revenir en arrière pour revivre sa naissance et pour explorer des vies antérieures, ou encore des pratiques amenant à des états de transe, il est important de s'assurer que vous vous adressez à des personnes expertes et dont les pratiques sont fiables et reconnues. Car, malheureusement, certaines personnes mal intentionnées, utilisent ces pratiques à des fins néfastes ou tout simplement par appât du gain, sans se soucier de la santé des gens.

Là aussi, il faut garder en tête que pour une personne qui n'a pas été exposée à ce type de pratiques et dont la culture en est éloignée, cela peut comporter des risques. Ces états de conscience modifiée nécessitent une pratique courante et une habitude progressive et accompagnée afin de ne pas ressentir d'effets secondaires violents. Des vomissements, des états nauséux ou dit « d'entre-deux », soit l'énergie du corps qui n'est plus fluide mais présente des blocages et la personne peut se sentir décalée et mal centrée, ou encore pire, présenter des troubles psychiques. A noter que les troubles psychiques peuvent se développer si, à l'origine, il existe une prédisposition ou une vulnérabilité.

Lors de certaines pratiques, l'usage de substances psychotropes pour arriver à ces états de conscience modifiée sont généralement encadrées par des prêtres ou des gourous habitués, mais pour des novices, cela peut s'avérer très dangereux, pour les mêmes raisons invoquées, à savoir ne pas être préparé à vivre ce type d'expérience.

Il est important d'être prudent avec toutes ces pratiques spirituelles et ces rituelles, qui certes peuvent être des expériences très enrichissantes mais elles doivent être encadrées, les participants doivent être informés des risques encourus et du déroulement de ces rites, pour pouvoir, à tout moment arrêter le processus.

Il y a trois éléments qui doivent vous interpeler si vous avez à faire à des sectes et à des personnes mal intentionnées (manipulateurs, escrocs en tout genre, etc.) ayant la volonté d'avoir une emprise psychologique, de nuire et de profiter d'un état de dépendance pour soutirer de l'argent, des faveurs sexuelles, ou autres.

- ⇒ La spiritualité est là pour vous aider à mieux vivre et à vous libérer. L'amour, la bienveillance sont les maîtres-mots. Par conséquent, les discours qui suscitent la peur, et provoquent une forme d'asservissement des adeptes, sont des sonnettes d'alarmes pour vous informer que c'est d'emprise qu'il s'agit et non pas de spiritualité.
- ⇒ L'argent : lorsque vous dépensez des sommes importantes pour un sort, un retour d'affection ou tout autre chose qui aurait attiré à des pratiques occultes, relate de l'escroquerie. Si de l'argent est demandé, c'est éventuellement pour subvenir aux dépenses de l'intervenant ou de la communauté avec des effets visibles et non pas pour les besoins personnels d'un gourou. D'ailleurs les médium, gourous et tout autre personne sérieuse exerçant en ayant une éthique, peuvent en témoigner, l'argent est là pour leur permettre de vivre et non pas de s'enrichir aux dépens de tierces personnes.
- ⇒ Enfin, un troisième élément certes, plus difficile à observer, c'est votre propre comportement. Si vous êtes en état de dépendance, de replis sur vous-même, de rejet de votre famille et de vos proches, uniquement en contact avec d'autres adeptes, ressentant de la peur, des angoisses et que vous avez le sentiment que la personne qui vous aide est votre seul espoir, alors c'est également un signe d'emprise.

Ces comportements sont condamnables par la justice. Il s'agit d'escroquerie, de corruption, d'abus de confiance et de faiblesse, voire de viol et de violences psychologiques, pouvant même aller jusqu'à entraîner la mort. Les adeptes qui se font embrigader dans ce type de systèmes se retrouvent sous emprise psychologique et voire même physique. Les discours sont généralement bien rôdés : il s'agit de faire croire à des personnes fragilisées, et, souvent avec un fort besoin de reconnaissance, qu'elles sont élues, choisies pour leur intelligence supérieure, car leur mal-être proviendrait du fait qu'elles soient supérieures à l'ensemble de la population et donc incomprises. On leur fait croire qu'elles doivent garder le secret car «les autres» ne comprendraient pas et seraient jaloux, pire chercheraient à leur nuire, etc. Ces pratiques de manipulations visent à isoler les victimes en leur faisant croire qu'elles sont menacées.

Et puis, il y a également tout ce qui touche aux sociétés secrètes, mages et prêtres exerçant de la magie noire et, plus généralement à toutes ces pratiques liées à des sectes satanistes ou s'y apparentant. Toutes ces pratiques liées à la magie noire n'ont rien à voir avec le développement personnel, elles peuvent fasciner certaines personnes, cela dit, sur le plan énergétique et spirituel, si l'on part du principe que ce que nous faisons à autrui est le miroir de ce que nous nous infligeons à nous-même, alors peut-être y penser à deux fois avant de s'aventurer sur des terrains aux pentes glissantes.

## 5 PLEINE CONSCIENCE OU MINDFULNESS

### 5.1 LE CONCEPT

Depuis plusieurs années, le concept de pleine conscience, emprunté aux pratiques ancestrales du Bouddhisme, désigne la capacité à être conscient de ses propres sensations corporelles et émotionnelles, sans les juger, ni les retenir. C'est un facteur essentiel pour accéder à l'éveil spirituel.

L'éveil spirituel est le moyen par lequel, selon les rites bouddhistes, l'individu se détache progressivement de la matière, et prend conscience de l'impermanence de toute chose, dans ce monde dual.

Cet ensemble de pratiques méditatives consiste à porter son attention sur l'instant présent et à examiner les sensations ressenties, les images, les pensées et les émotions, au travers de ses sensations corporelles et des images qui peuvent apparaître. Les accueillir telles qu'elles viennent, sans chercher ni à les modifier ni à les retenir. Par cette simple observation, nous devenons attentif à tout ce qui se passe, en nous et autour de nous dans le moment présent. L'observateur doit rester neutre afin de ne pas influencer sur ce qui se passe dans son corps et sa tête mais simplement, dans un premier temps rester spectateur, de ses propres sensations, corporelles et émotionnelles, sans juger.

Depuis les années 70', les neurosciences se sont intéressées à ces pratiques pour les bienfaits qu'elles procurent sur l'organisme. Ils ont étudié les réactions du cerveau en méditation ainsi que les effets mesurés, liés à ces pratiques quotidiennes. Il a été démontré scientifiquement que la pratique quotidienne de la méditation et de la pleine conscience améliore la qualité de vie dans son ensemble et en particulier.

Différentes études ont été menées et on a pu observer les effets suivants :

- ⇒ Augmente les capacités de concentration, de mémoire et de créativité
- ⇒ Améliore la qualité du sommeil
- ⇒ Augmente les connectivités neuronales dans les circuits du cerveau
- ⇒ A un impact positif sur tout le corps et l'amélioration des réflexes
- ⇒ Réduit les risques cardio-vasculaires
- ⇒ Aide à se relaxer rapidement et en profondeur
- ⇒ Réduit la pression artérielle, les tensions musculaires

- ⇒ Renforce le système immunitaire
- ⇒ Renforce l'énergie vitale
- ⇒ Améliore les capacités respiratoires
- ⇒ Renforce la confiance en soi
- ⇒ Aide à la maîtrise des pensées et émotions pour mieux les vivre
- ⇒ Améliore la qualité des relations interpersonnelles
- ⇒ Développe l'intuition
- ⇒ Augmente la capacité à résoudre des problèmes sereinement
- ⇒ Réduit l'agressivité
- ⇒ Améliore la capacité à récupérer rapidement
- ⇒ Apporte une paix de l'esprit et l'accès au bonheur durablement
- ⇒ Permet de relativiser
- ⇒ Aide à la réalisation de soi

Aux Etats-Unis et en Europe, les résultats vont dans le même sens et prouvent que la méditation quotidienne influe sur la plasticité du cerveau, celui-ci peut être modifié en profondeur selon l'expérience vécue. Outre l'enrichissement intérieur, la méditation permet d'observer des effets visibles et mesurables au quotidien.

La méditation est une pratique usuelle contemplative qui s'est développée dans toutes les grandes religions. Au travers de ces pratiques, il s'agit de cultiver des qualités humaines fondamentales, telles que l'équilibre émotionnel, l'altruisme, la clarté d'esprit, la compassion, la confiance en soi et en la vie, la sérénité, etc. L'avantage de la méditation est qu'elle peut se pratiquer n'importe où, ne nécessite pas d'équipement particulier, seul ou en groupe, c'est une question de choix personnel.

Le méditant commence par adopter une posture physique confortable, relâchée, lui permettant d'accéder à toutes ses sensations corporelles et mentales. Il doit ensuite stabiliser son esprit, souvent envahi par un incessant bavardage intérieur. Ce type de pratique permet de se libérer des conditionnements mentaux.

Grâce à ces découvertes et aux biens-faits avérés, les pratiques de pleine conscience sont aujourd'hui introduites dans les hôpitaux en accompagnements des soins pour contribuer au mieux-être. Ensuite, chez eux, ils permettent aux patients, par une pratique régulière, d'améliorer considérablement leur qualité de vie, de réduire ou freiner certains effets indésirables liés au vieillissement et à certaines maladies, comme Alzheimer ou la dépression.

Il existe plusieurs types de méditations, en voici 3 exemples types :

- ⇒ L'attention focalisée, elle tente d'apprivoiser et de centrer son esprit sur le moment présent et de développer sa vigilance.
- ⇒ La méditation de pleine conscience, elle permet de développer une certaine neutralité des émotions, des pensées et des sensations, afin de ne pas être submergé par celles-ci et de garder une certaine clarté d'esprit. Il s'agit de rester attentif à ses ressentis.
- ⇒ La méditation permettant de développer la compassion et l'altruisme envers les autres. L'écoute de soi et la centration à soi permettent d'être à l'écoute de ce qui est et de l'accepter pour ce qu'il est. Par conséquent, la compassion permet d'accueillir et d'accepter ce que ressent autrui sans le juger.

Ces pratiques sont très simples même si, au début, il nous est difficile de rester concentré, de ne pas retenir les pensées ou d'influer sur elles. Cependant, tout est question d'habitude et d'un minimum de discipline personnelle au quotidien. L'avantage de ce type de pratique est qu'elle peut se faire à n'importe quel moment de la journée, ce qui importe c'est de pouvoir être soi-même convaincu de ses bienfaits sur sa santé mentale, émotionnelle et physique.

## **5.2 QUELQUES EXERCICES**

### **5.2.1 PLEINE CONSCIENCE, EXERCICE DU SCANNER**

Le but de cet exercice est de se relaxer et de prendre conscience de chaque partie de son corps afin d'établir une meilleure connexion avec celui-ci. Ressentir ses sensations corporelles.

- ⇒ Mettez-vous en position allongée, avant de dormir ou sur un tapis par exemple.
- ⇒ Fermez les yeux ou laissez les ouverts selon votre convenance.
- ⇒ Placez vos bras le long du corps.
- ⇒ Commencez par inspirer et expirer en profondeur, 3–4 fois.
- ⇒ Portez votre attention progressivement sur votre corps en partant de la pointe des pieds, vérifiez vos ressentis, arrêtez-vous si vous le souhaitez sur un point puis remontez jusque sur le haut de votre tête.
- ⇒ Visualisez au fur et à mesure que vous montez toutes les parties du corps, à commencer par la plante des pieds, des chevilles, mollets, genoux, cuisses, hanches, les fesses, le dos, la colonne vertébrale, etc.
- ⇒ A partir de vos doigts, vous remontez le long de vos mains, de vos bras, de vos épaules, finissez par votre tête, votre menton, votre bouche, votre nez, vos yeux et le haut de votre crâne.

- ⇒ Ressentez toutes les sensations intérieures et extérieures. Vous pouvez également imaginer un rayon passant sur votre corps comme un scanner. Le but est de vous approprier la méthode et de vous y sentir le plus à l'aise possible pour vous permettre de la reproduire.
- ⇒ Si vous sentez des zones de tension, attardez-vous sur le point et imaginez que vous aspirez cette tension puis que vous l'expirez. Refaites cela autant de fois que nécessaire afin de relâcher les tensions.
- ⇒ Durant cet exercice, vous observerez peut-être que votre esprit ne cesse de s'échapper. Ramenez-le avec douceur à ce que vous êtes en train de faire pour être à l'écoute de votre corps et de vos sensations.

Il est important de signaler que c'est par la pratique constante que vous pourrez équilibrer votre état, et ressentir durablement les bienfaits, et, pour autant que cette pratique vous convienne. On peut ressentir un mieux-être tout de suite, ou plusieurs séances après avoir commencé cet exercice.

### **5.2.2 PLEINE CONSCIENCE : L'ÉCOUTE DU SILENCE**

- ⇒ Mettez-vous à l'aise sur une chaise ou au sol.
- ⇒ Stabilisez votre position, le dos droit.
- ⇒ Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirer et expirer plusieurs fois.
- ⇒ Écoutez votre corps, les battements de votre cœur, toutes les sensations internes et les sensations liées à des effets extérieurs, tels la chaleur, le vent, la sensation des tissus sur votre peau, etc.
- ⇒ Accueillez et écoutez les pensées dans votre tête, écoutez les sons environnants, sans juger ni essayer de les retenir. Laissez-les passer sans vous y accrocher.
- ⇒ Progressivement les pensées vont finir par s'estomper pour laisser petit à petit place au silence.
- ⇒ Augmentez votre attention au fur et à mesure pour prendre conscience des sons dans l'environnement, des silences entre les sons.

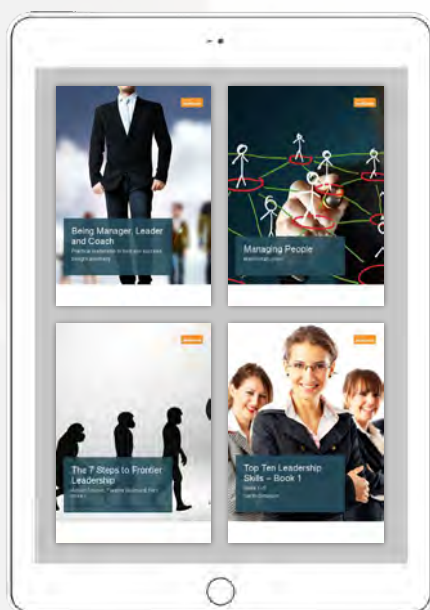
Les exercices de méditation en pleine conscience permettent de se centrer sur soi, d'arrêter progressivement de se projeter dans le futur ou de rester dans le passé. Car ce qui compte c'est l'instant présent pour retrouver toute la richesse de ses sensations, le plaisir de se sentir à l'intérieur de soi, d'être à l'écoute de son corps et de ses besoins afin d'être plus et mieux réceptif aux autres et à l'environnement qui nous entoure.

La pleine conscience permet d'améliorer non seulement son rapport à soi-même mais également celui aux autres en étant en confiance par rapport à la place que l'on occupe. Elle ouvre les champs de conscience afin de progresser sur son chemin personnel et accéder quand on le souhaite à une certaine forme de sérénité. Ainsi, l'on devient acteur, plutôt que d'être en réaction face aux événements ce qui, sur le long terme, est fatiguant et génère stress et tensions.

### 5.3 EXERCICES DE VISUALISATION

La visualisation s'apparente aux principes de suggestion de la méthode du psychologue et pharmacien Emile Coué. La visualisation consiste à utiliser son imagination, ses pensées et son ressenti vers un but précis. Cela peut être dans la mentalisation du processus, l'état dans lequel l'on souhaite être, les résultats souhaités, etc. Bref, c'est un processus mental qui met en condition favorable pour atteindre l'objectif que l'on s'est fixé. Il se base sur le pouvoir créateur de nos pensées.

Cette méthode est simple à mettre en place. Comme pour la méditation, elle ne nécessite qu'un peu de temps, un espace relativement calme pour se concentrer. Elle fait appel aux images mentales et aux représentations pour consolider ses croyances et sa motivation en s'imaginant être dans l'état d'esprit pour agir, tout en étant à l'écoute de ses sensations.



Discover our eBooks  
on **Leadership Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**



1<sup>er</sup> exercice. Tout d'abord, penser à un objectif une situation que vous souhaitez voir se réaliser. Cela peut être un résultat ou un processus pour y parvenir. Exemple : la réussite d'un entretien d'embauche.

- ⇒ Comme pour la méditation, installez-vous confortablement et respirez profondément pour vous connecter à vous-même. Ensuite, fermez les yeux.
- ⇒ Commencez par vous imaginer la situation idéale par rapport à votre objectif.
- ⇒ Ressentez toutes les sensations qui se présentent à vous et imaginez comment, idéalement vous parvenez à vous projeter dans l'espace, le temps, au contact des individus.
- ⇒ Dans cet exemple, imaginez que vous arrivez dans le bâtiment, vous êtes accueilli par la personne à l'accueil, vous vous présentez, vous imaginez être dans un état d'esprit positif, serein calme et à l'écoute de tout ce qui se passe dans l'environnement.
- ⇒ On vous appelle, vous rencontrez votre interviewer, vous le saluez, vous êtes souriant, confiant dans vos capacités à répondre le plus clairement aux questions posées.
- ⇒ Vous êtes confiant parce que vous venez avec des compétences et des solutions à proposer.
- ⇒ Vous êtes dans l'échange, vous vous intéressez à votre interlocuteur, à l'entreprise, au poste proposé.
- ⇒ Ensuite, une fois l'interview terminée, vous saluez l'interlocuteur, toujours souriant, alerte.
- ⇒ Sur l'ensemble du déroulement, n'hésitez pas à faire figurer toutes les informations et détails qui vous semblent importants et qui contribuent à renforcer votre croyance positive en votre réussite.
- ⇒ Vous êtes satisfait de vous car vous avez réussi votre interview.
- ⇒ Imprégnez-vous de toutes les sensations positives liées à la satisfaction de la réussite de votre objectif, comme si vous l'aviez déjà atteint.

En visualisant l'ensemble du processus, cela permet de contourner ses résistances pour favoriser l'émergence des solutions en termes de comportements, de solutions potentielles, pour anticiper certaines questions, etc.

Minimiser les résistances et les peurs permet de donner de l'espace à ce qui est souhaité et à se mettre dans un état de sérénité, propice à la réflexion pour l'action concrète qui se déroulera dans le futur. Faire «comme si» nous prépare à devenir ce que nous voulons être, au moment voulu.

L'objectif de la visualisation ne change pas les symptômes négatifs liés aux peurs, doutes et autres états négatifs, mais il permet de créer le processus par lequel nous pouvons participer à sa transformation afin de renforcer les processus de mise en confiance pour trouver des solutions positives et amenuiser le pouvoir nuisible des pensées négatives.

Ce changement s'opère au niveau des pensées et du processus mental qui influe sur les croyances. Le but est de nous rendre encore plus présent et prêt à agir selon notre volonté plutôt que de subir des craintes et une situation non souhaitée.

Bien entendu, lorsque la personne sera confrontée à la réalité, il se peut que les choses ne se passent pas comme prévu, et qu'il n'obtienne pas le poste. Cela dit, toute rencontre ou échange est le fruit du rassemblement de deux personnes. Chacun a sa part de responsabilité, par conséquent, se mettre en condition pour donner le meilleur de soi-même est déjà une importante source de satisfaction qui renforce l'estime et la confiance en soi. L'estime, parce que nous faisons ce que nous avons voulu faire et ce que nous nous sommes dit mentalement. Et la confiance car en ayant donné le meilleur de soi-même, nous n'avons aucun regret.

Si la réponse est par la suite négative, cela veut simplement dire que le poste n'était pas pour soi. Qu'une autre personne correspondait mieux aux attentes de la société. Il y aura toujours quelqu'un de meilleur que soi et quelqu'un de moins bon que soi. La question est de trouver sa place et de considérer que nous sommes tous dans la même situation pour avancer. Et pour ce faire, donner le meilleur de soi-même permet de s'assurer que l'on a exploré et appliqué tout ce que l'on pouvait en fonction de ce dont on disposait.

**Un échec n'est qu'une des étapes d'un processus, il fait partie des éventualités.**

**Le nier reviendrait à nier la réalité et se mettre en danger d'être hors sujet.**

2<sup>ème</sup> exercice. L'objet symbolique.

- ⇒ Comme pour la méditation, installez-vous confortablement et respirez profondément pour vous connecter à vous-même. Ensuite, fermez les yeux.
- ⇒ Pensez à un problème précis, exemple : un conflit avec un ami.
- ⇒ Prenez conscience que ce problème vous souhaitez le résoudre.
- ⇒ Imaginez-vous faisant face à cette situation qui vous pose problème.
- ⇒ Visualisez et explorez les composantes. Que ressentez-vous ? Que se passe-t-il ? Quels sont les blocages ?
- ⇒ Créez un objet, une chose qui puisse symboliser à vos yeux ce problème.
- ⇒ Visualisez-vous dans le futur et imaginez que cette situation est résolue de manière idéale pour tous.

- ⇒ Visualisez les bénéfices que vous allez tirer de cette résolution liés à cette situation, comment vous sentez-vous ? Que faites-vous ? Que fait l'autre personne ?
- ⇒ Expérimentez la joie et toutes les émotions positives liées à cette situation.
- ⇒ Reprenez votre symbole, modélez-le et transformez-le à votre guise pour qu'il puisse correspondre à la situation résolue.
- ⇒ Puis revenez à la réalité. Faites cet exercice autant de fois que nécessaire.

Cet exercice est très utile pour trouver des réponses à des problématiques pour lesquelles vous n'arrivez pas à trouver de solution immédiate. Il s'agit de vous mettre en condition pour favoriser l'émergence des solutions possibles et appropriées, alors qu'au premier abord vous doutez de vous et de vos ressources.

Lorsque vous vous connectez à votre ressenti, au niveau de votre plexus solaire (depuis la tête c'est le 5<sup>ème</sup> chakra ou le 3<sup>ème</sup> chakra depuis le bas, voire schémas), vous vous connectez à votre moi profond pour accéder à votre être spirituel. La réponse est souvent liée à l'émotionnel, se décentrer du problème en le mettant de côté grâce à l'objet symbolique, permet de laisser de l'espace pour faire émerger des solutions. Cela amène à être dans un état d'apaisement, d'accueillir plus facilement ce qui est et ce qui peut advenir.

## 6 PENSÉES POSITIVES ET PSYCHOLOGIE POSITIVE

*« Je n'ai pas échoué, j'ai simplement trouvé 10'000 solutions qui ne fonctionnaient pas »*

– Thomas Edison

« La psychologie positive est l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes ou des institutions<sub>4</sub> ». Elle a été créée en 1998 par le Pr Martin Seligman de l'Université de Pennsylvanie aux USA. Son domaine d'application est vaste et touche tous les aspects de la vie (privé, professionnel), ainsi que toutes ses étapes.

Mettre l'accent sur les défauts et les dysfonctionnements d'une situation en vue de les éliminer, favorise les résistances et renforce les dysfonctionnements. Dans ce cas, que faire ? Simplement prendre le parti de miser sur le positif. Les aspects positifs sont fédérateurs, valorisants et inspirants par conséquent, en s'appuyant sur eux, cela permet de recentrer les ressources et renforcer ce qui est déjà en place et fonctionne. Toutefois, par habitude, nous focalisons plus facilement sur les aspects négatifs d'une situation plutôt que sur les aspects positifs.

L'objectif et les fondements de la psychologie positive reposent sur la quête du bonheur. Il s'agit de permettre aux individus de trouver les ressources, moyens et outils nécessaires pour développer leurs potentiels, en vue d'atteindre un bien-être satisfaisant sur le long terme, et de vivre sa vie en accord avec soi-même et ses valeurs. Le bonheur est au centre de ces études. Comment faire pour cultiver le bonheur au quotidien ? Comment faire pour garder la foi malgré des parcours de vie difficiles ?

## 6.1 LES BIENFAITS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

*« Qui vit en paix avec lui-même, vit en paix avec l'univers »*

– Marc-Aurèle

- ⇒ Sur le plan individuel, cela permet de développer ou de consolider le bien-être, l'estime de soi, optimiser la créativité, l'humour et de donner un sens à sa vie de manière plus générale.
- ⇒ Sur un plan relationnel, cela permet de développer ou consolider la collaboration, l'amitié, l'amour, l'altruisme, l'empathie, le pardon, ou encore les réseaux d'amitiés.
- ⇒ Sur un plan sociétal plus vaste, cela permet de développer le sens civique, la solidarité, la médiation et toute forme d'action visant à propager un mieux-être général.

Diverses études ont démontré les bienfaits des émotions positives sur l'organisme, les comportements, et les relations interpersonnelles. « Les émotions positives renforcent le système immunitaire, les gens heureux sont en meilleure santé et vivent plus longtemps !<sub>5</sub> ».

Ces dernières années, la psychiatrie et la médecine ont également utilisé des méthodes issues de la psychologie positive pour aider les patients à mieux faire face à la maladie. Son utilisation a démontré de meilleurs résultats sur le long terme, et certains psychiatres n'hésitent pas à l'utiliser comme un renforçateur dans les processus de rémission et les processus d'évolution.

Alors que les courants de la psychologie ont tendance à se focaliser sur les maladies mentales, leurs causes, leurs effets et les soins à prodiguer, la psychologie positive porte son attention sur les aspects positifs de la vie. En partant d'observations, il s'agit de voir quels mécanismes sont sollicités, comment procèdent les personnes qui optent pour le bonheur afin de reproduire ces comportements et pensées.

## 6.2 LE POUVOIR DE CHOISIR

Nos pensées ont un pouvoir créateur, mais attention, la psychologie positive n'est pas la psychologie de l'optimisme à tout va. Des études ont montré que l'excès d'optimisme pouvait induire des comportements à risque pour soi et les autres, dans le sens, où l'on se déconnecte de la réalité pour ne donner du crédit qu'à notre vision des choses et donc agir en fonction de ce que l'on croit être et non pas en fonction de ce qui est. L'optimisme est bien entendu nécessaire à condition qu'il s'ancre dans la réalité et que sa portée soit réaliste.

Le principe de réalité est fondamental et la psychologie positive s'ancre dans la réalité. Regarder la réalité telle qu'elle est nous permet de mieux adapter nos choix. Il est primordial de regarder le monde tel qu'il est pour pouvoir interagir avec lui de manière la plus satisfaisante pour soi et les autres.

**Nous sommes responsables de nos choix, de nos pensées et de nos actes.**

Par conséquent, et quand bien même les circonstances ne sont pas favorables, les émotions que nous vivons peuvent être également modulées par ces choix. Nous devons garder en mémoire que nous avons le pouvoir sur nos émotions et la manière dont nous allons les exprimer. Ce type de pratiques est inspiré des principes du Bouddhisme et de la capacité à garder une bienveillance à l'égard de soi et des autres en toutes circonstances. Ce principe fondamental de la psychologie positive est indispensable à la réalisation pratique de nos objectifs.

Les pensées positives sont un ensemble d'astuces faciles à appliquer et qui agissent sur notre quotidien pour renforcer les croyances positives et amenuiser les croyances négatives.

Enfin, nous possédons tous l'aptitude naturelle au bonheur et par conséquent, il nous appartient de décider si oui ou non, nous souhaitons lui laisser toute sa place dans notre vie.

### **6.3 VIVRE LE POSITIF AU PRÉSENT**

Vivre positivement, c'est aussi cultiver cette volonté de profiter de chaque opportunité qu'offre la vie pour vivre de bons moments, cela permet de :

- ⇒ Développer et consolider nos capacités à faire face aux situations difficiles
- ⇒ Augmenter nos ressources pour trouver des solutions adaptées à nos besoins
- ⇒ Renforcer nos capacités physiques
- ⇒ Développer nos capacités créatrices

Finalement la psychologie positive regroupe un ensemble de principes de vie faciles, relevant du bon sens et faciles à appliquer au quotidien : manger sainement, pratiquer une activité physique régulière, se respecter et respecter les autres, accepter ce qui est chez soi et chez les autres, cultiver l'espoir au sujet du futur et de ses propres objectifs, etc. La psychologie positive repose sur le fait qu'il faut renforcer les activités positives et gratifiantes pour se créer des sortes de reflexes du bonheur.

A commencer par soi :

- ⇒ Poser sur soi-même un regard bienveillant et observer ses actions et pensées, dans un premier temps, sans les juger, simplement en les nommant objectivement.
- ⇒ Se regarder comme si c'était un ami qui le faisait. Demander également à un ami proche de vous décrire de manière objective en nommant les qualités et les défauts et en donnant des exemples concrets, sans juger en bien ou en mal.
- ⇒ Une fois ce mini-bilan établi vous pouvez noter ce que vous avez observé et retenu. Qu'en pensez-vous ? Que retenez-vous de ses observations ? Que souhaitez-vous améliorer, consolider, développer ou abandonner ?

Prendre conscience que nous sommes notre premier juge et que les faits en soi ne sont ni bons ni mauvais. C'est le regard que nous portons sur ces faits qui les colore en bien et en mal. Bien entendu qu'il y a des événements qui sont tragiques et auxquels un avis négatif semble la seule issue. Dans ce cas, il s'agit de choisir la manière dont on est impacté par cet événement. Dans le sens où l'on accueille ses émotions, on constate les faits, mais on peut également prendre de la distance, non pas pour être indifférent mais au contraire, pour être dans l'empathie, à savoir, être capable de comprendre autrui et ses sentiments, plutôt que dans la sympathie, où l'on participe aux émotions d'autrui.

Cultiver les idées de projets que vous pouvez mettre en place rapidement ainsi que des rêves plus importants et plus lointains qui puissent être réalisables dans le futur.

Vous faire plaisir tous les jours, ne serait-ce qu'en étant à l'écoute de vos sensations et en vous libérant des automatismes pour être pleinement présent à chaque instant. Soyez dans le présent pour orienter votre attention sur ce qui est bon pour vous : sur le plan des émotions, des loisirs, du travail, des relations, du cadre de vie.

Notre humeur est influencée par nos pensées. Par conséquent, plus nous entretenons des pensées positives et plus notre humeur en sera modifiée positivement. En portant de plus en plus notre attention sur les aspects positifs de notre vie au quotidien, nous nous remplissons de ces choses, et, ce processus vient alimenter et renforcer ce choix conscient.

Relativiser les situations difficiles, elles font partie de la vie. Là encore, c'est une question de choix. L'observation objective d'une situation contrariante permet de poser les faits, afin de pouvoir éventuellement y déceler les opportunités pour résoudre la situation.

Nous sommes des êtres sociaux par excellence, et même ceux qui font le choix de vivre isolés, savent partager les moments positifs avec autrui, simplement en bien plus petites doses. La connexion aux autres est très importante, aussi, ne perdons pas une opportunité d'avoir des relations de qualité avec toutes les personnes qui nous entourent. Cela commence par les simples phrases de courtoisie, comme dire bonjour aux gens que l'on croise dans son immeuble ou dans celui où l'on travaille, et ce afin de valoriser l'instant présent.

Restez bienveillant et empathique. Nous sommes tous témoins de temps à autre, de situations où les gens sont désagréables, de mauvaise humeur dans la rue, les magasins, etc. Ne vous en tenez pas à cela et ne laissez pas le comportement négatif d'une tierce personne venir influencer sur votre comportement et votre moral. Il arrive que certaines personnes soient débordées par leurs émotions et pensées du moment, et en oublient les règles élémentaires de courtoisie. Parfois trop centrées sur leurs propres désagréments, elles ne se rendent pas compte qu'elles créent des situations désagréables pour leur entourage.

Dites-vous que vous avez de la chance de pouvoir agir sur vos émotions même en situation difficile, alors que d'autres personnes ne sont pas toujours conscientes qu'elles peuvent agir autrement que par des comportements stéréotypés de colère, de tristesse, de renferment, de rejet, etc. De plus, évitez de juger, car au final, vous ne savez pas pourquoi la personne agit ainsi.

Plus nous nous sentons acteur de notre vie et plus nous sommes heureux et ayons la satisfaction de nous sentir maître de notre vie et en accord avec celle-ci. Pour cela il est nécessaire d'avoir conscience de notre situation, de nos limites, de les accueillir pour ce qu'elles sont et d'en être reconnaissant.

## **6.4 QUELQUES EXERCICES ET RÉFLEXES**

### **6.4.1 TENIR UN JOURNAL DE BORD**

Ecrire un journal permet de garder en mémoire et de visualiser ce qui s'est passé dans la journée. Ici, il est préconisé de noter, tous les jours un événement, un fait marquant positif. Cette pratique quotidienne contribue à renforcer nos croyances positives en ce sens où nous vivons des expériences positives tous les jours. Ces expériences sont reconnues comme telles et valorisées.



### 6.4.2 CULTIVER LA GRATITUDE

Prendre le temps aussi souvent que vous le souhaitez pour vous poser et réfléchir à votre situation personnelle, professionnelle, amicale, matérielle. Lister tout ce qui est positif dans votre vie, autant matériel qu'immatériel. Les êtres, les animaux, les biens matériels, les opportunités, les voyages, les savoirs, les coups de chance, les fois où une situation négative s'est avérée positive par la suite, toutes vos compétences, vos talents, etc.

Observez les sentiments générés en vous lorsque vous évoquez ces aspects positifs de votre vie. Comment vous sentez-vous ? Que souhaitez-vous faire ?

Apprenez progressivement à reconnaître tout ce que vous avez, ce dont vous bénéficiez et remerciez celles et ceux qui y ont contribué, sans vous oublier vous-même. Vous pouvez remercier tout ce qui de près ou de loin, selon vous, contribue à cela.

### 6.4.3 SE FAIRE PLAISIR – LE FLOW

Selon votre mode de vie, essayez de vous octroyer des moments de plaisir, de découverte. Pratiquez une activité qui vous tient à cœur, que vous souhaitez développer ou approfondir. Ces activités gratifiantes sont nécessaires à votre équilibre.

Le Pr Csikszentmihalyi, psychologue hongrois, considère dans sa théorie du « flow », que les individus sont plus heureux lorsqu'ils sont dans un état de flow, c'est-à-dire, lorsqu'ils sont absorbés par l'activité qu'ils accomplissent. Voici les caractéristiques majeures de ce flow :

- ⇒ L'activité doit comporter un défi adapté aux compétences.
- ⇒ Son but est évident.
- ⇒ Elle exige une certaine concentration.
- ⇒ Le feedback est clair : l'on sait tout de suite où l'on en est et si l'on fait bien ou pas.
- ⇒ Elle apporte une sensation de contrôle.
- ⇒ Elle procure une sensation d'oubli de soi où le temps s'est arrêté.

Prenez 20 à 30 minutes pour réfléchir à vos activités personnelles ou professionnelles.

Lesquelles sont gratifiantes et entrent dans ces critères ?

Quelles autres activités pouvez-vous développer et qui puissent posséder ces critères ?

Quelles autres activités souhaitez-vous approfondir et qui possèdent ces critères ?

#### 6.4.4 IDENTIFIER LES OBSTACLES MENTAUX

Prenez un moment soit 20–30 minutes, si possible le matin, afin de pouvoir bénéficier de ce type de processus tout au long de la journée.

Réfléchissez à des pensées négatives concernant des situations vécues récemment.

Quelles sont les conséquences de ces pensées ? Comment vous sentez-vous avec ces pensées ?

Quelle preuve avez-vous que ce soit vrai ?

Trouver une explication qui soit une option plus optimiste que l'initiale et bien entendu en phase avec la réalité observée.

Comment vous sentez-vous avec cette nouvelle explication ? Quels sont vos sentiments ?



Discover our eBooks on  
**Time Management Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

# 7 COMMUNICATION NON-VIOLENTE

## 7.1 QU'EST-CE QUE LA CNV ?

Le concept de communication non-violente (CNV) a été créé par le psychologue clinicien américain Marshall B. Rosenberg. Deux questions antinomiques étaient au cœur de ses préoccupations :

- ⇒ Comment l'individu peut-il se couper de sa bonté naturelle pour adopter des comportements violents ?
- ⇒ A l'inverse, comment certaines personnes font-elles pour rester calmes, en contact avec cette bonté naturelle, alors qu'elles subissent des situations de violence ?

En ont découlé les observations suivantes :

- ⇒ Une agression ou une réponse agressive dans le 1<sup>er</sup> cas
- ⇒ Une attitude calme, non-violente et de compassion dans le 2<sup>ème</sup> cas

Ces différentes situations mettent en évidence le rôle fondamental du langage et notamment de l'usage des mots. La personnalité est bien entendu, également en jeu, cependant, au-delà des systèmes de valeurs, croyances et habitudes qui n'en sont pas moins importantes, le fait d'exprimer de manière sincère et claire ce que l'on ressent a un impact considérable et apaisant lors des échanges.

La bonne nouvelle est que rien n'est immuable et par conséquent les croyances, pensées et comportements appris peuvent être déconstruits pour en apprendre d'autres à la place, et ce, afin d'exprimer pleinement ce que l'on souhaite, de sorte à être mieux entendu dans l'échange.

La CNV englobe un mode de communication, d'expression et d'écoute qui permettent de garder le contact avec notre bienveillance. Le Pr Rosenberg, s'est inspiré des idées de Gandhi et du principe de non-violence. Non-violence au sens d'un état de bienveillance naturelle, dénuée de toute violence.

Le but de la CNV est de favoriser « l'élan du cœur » en utilisant un mode de communication qui nous permet d'être généreux et de trouver le contact vrai avec nous-mêmes comme avec autrui, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle. »

En agissant ainsi, l'on revoie notre positionnement face à notre interlocuteur. En écoutant notre propre communication, nous devenons attentifs aux mots utilisés, notre intonation, et bien entendu nos intentions derrière nos mots. Cette écoute court-circuite les automatismes pour nous rendre pleinement présents dans le moment, afin d'interagir et apporter « des réponses réfléchies, émanant d'une prise de conscience de nos perceptions, de nos émotions et de nos désirs »<sup>7</sup>.

En se positionnant ainsi, nous nous respectons et respectons notre interlocuteur car nous exprimons ce que nous pensons sincèrement et assumons notre position par rapport à l'autre, tout en étant attentifs à nos propres besoins et à l'écoute de l'autre. Cette méthode peut ainsi permettre :

- ⇒ D'instaurer un climat de confiance et d'empathie.
- ⇒ Gérer des conflits de manière pacifique et créative.
- ⇒ Favoriser les échanges constructifs.
- ⇒ Valoriser les échanges gagnant-gagnant (win-win).
- ⇒ Prendre la pleine responsabilité de ses paroles et de ses actes.
- ⇒ Être à l'écoute de soi et d'autrui.
- ⇒ Briser certains schémas de pensées automatiques et donc pas toujours adaptés.
- ⇒ S'exprimer de manière authentique et respectueuse en évitant de blesser autrui.

Ce processus de la CNV agit sur trois niveaux de la communication :

- ⇒ Communiquer avec soi-même pour clarifier ce qui se passe en soi.
- ⇒ Communiquer avec autrui et favoriser la compréhension et l'acceptation du message.
- ⇒ Recevoir un message d'autrui et l'écouter d'une manière à instaurer le dialogue quelle que soit sa manière de s'exprimer.

Ces trois niveaux induisent :

- ⇒ D'être à l'écoute de ce qui se passe dans le moment présent, en soi et autour de soi.
- ⇒ D'être au clair avec ses intentions avec la volonté de favoriser le dialogue et la coopération.

Il est important également de s'assurer des intentions de ses interlocuteurs. La volonté de communiquer et de coopérer est un objectif majeur, sans quoi, le processus de communication peut rester bloqué. Pour cela, cette méthode permet également de désamorcer tous les écueils, tels les règlements de comptes et arguments écrans, afin d'instaurer un climat de confiance mutuelle pour permettre aux interlocuteurs de communiquer efficacement.

Enfin, la CNV peut s'appliquer à toute sorte de situation et par tous. Sur le long terme, ce type de procédé permet de créer un climat de confiance et d'ouverture.

**Sans confiance il ne peut y avoir de relation satisfaisante.**

## **7.2 « OSBD » LES QUATRE POINTS FONDAMENTAUX DE LA CNV**

La CNV repose sur quatre composantes qui sont :

- ⇒ Observations (O)
- ⇒ Sentiments (S)
- ⇒ Besoins (B)
- ⇒ Demandes (D)

D'après une étude menée par le Pr Albert Mehrabian en 1967, il s'avère que 7 % de la communication serait verbale (sens des mots), 38 % serait vocale (intonation et son de la voix) et 55 % serait visuel (expressions visage et corps). Par conséquent, dans la communication, beaucoup de choses sont induites par des comportements ou l'absence de comportements. En d'autres termes :

- ⇒ La communication verbale : le langage exprimé par la parole au travers des mots.
- ⇒ La communication non verbale : le langage corporel et toutes les expressions du visage et du corps, au travers des comportements, gestes, mimiques, postures.
- ⇒ La communication para-verbale : elle est apparentée à la communication non-verbale et englobe tous les sons et expressions du visage qui informent sur l'état de la personne. Ex : dire « humm » exprime une hésitation.

Les mots sont des symboles, porteurs de sens. Chacun individu est porteur de son propre système de valeurs, ses repères familiaux, socio-culturels, religieux et professionnels. Par conséquent, les mots ne veulent pas toujours « dire » la même chose d'une personne à une autre et la valeur affective peut également en être modifiée.

On estime environ que 90 % des malentendus et conflits de communication proviennent d'une mauvaise compréhension mutuelle entre interlocuteurs. Le décalage proviendrait du fait que chaque individu attribue à l'autre son propre système de valeurs. Or, lorsque l'on parle, on utilise des mots dans un cadre de référence personnel qui n'est pas obligatoirement celui de notre interlocuteur.

Et si nous rajoutons à cela l'importance de la communication non-verbale, cela augmente la confusion. Si les mots ne reflètent pas l'attitude de celui qui parle, son interlocuteur cherchera à combler cette information partielle par des interprétations personnelles liées à son propre système de valeurs, et donc procéder à des interprétations. Il est donc important d'être attentif à son propre comportement et celui d'autrui, pour pouvoir mieux se rendre compte de ce qui se passe dans la situation présente.

Qu'est-ce qui peut entraver la communication ?

⇒ Les jugements moralisateurs et les accusations.

Exemple : « tu es égoïste », « ce n'est pas correct ».

Ils induisent des préjugés, des dénigrements, etc. Considérer que l'autre a tort ou est mauvais si ce qu'il dit ne correspond pas à nos attentes.

⇒ Les comparaisons.

Système aliénant qui agit sur la confiance en soi, forme indirecte de dénigrement.

⇒ Le refus de responsabilité

Ex : toute forme d'accusation culpabilisante « tu me... », « Il faut que tu fasses... », tout diktat impersonnel. « C'est comme ça », « j'ai fait cela parce qu'il me l'a demandé ».

Cela retire la responsabilité de l'interlocuteur dans ses actes et paroles.

⇒ Empêcher l'autre de s'exprimer

Ex : « de toute façon c'est toujours la même chose avec toi ».

Cela se réfère également au déni de responsabilité et attribue des préjugés.

⇒ Exprimer ses désirs sous forme d'exigences

Ex : « tu dois faire cela ». Induit une menace de punition et en face les personnes peuvent développer plusieurs formes de stratégies pour y pallier, telles le mensonge, la manipulation, etc.

⇒ L'utilisation de certains mots comme le mérite.

Ex : « tu mérites d'être puni », tu ne mérites pas », ce type d'injonction coupe toute forme de communication empathique car elle présuppose un tort et une punition.

⇒ Être dans rapport de force ou de compétition.

Dans ce cas, l'intention de communiquer s'amenuise au profit du rapport de force qui est le vrai enjeu.

Les quatre points OSBD ne nécessitent pas d'être suivi dans l'ordre proposé. Certaines étapes peuvent être inversées. Par exemple, on peut tout aussi bien exprimer ses sentiments après ses besoins.

1. Observation (O) : décrire la situation en termes d'observation objective
2. Sentiment et attitude (S) : exprimer les sentiments et attitudes ressentis dans la situation
3. Besoin (B) : expliciter les besoins
4. Demande (D) : faire une demande avec les critères suivants : réaliste, concrète, précise et formulée positivement. Eviter le conditionnel moins précis dans le temps.

### 7.3 LES OBSERVATIONS

Il s'agit de séparer les faits observés des évaluations et jugements de valeurs.

La plupart du temps, quand nous observons nous procédons à :

- ⇒ Des observations objectives de ce qui a été vu
- ⇒ Des évaluations subjectives visant à juger
- ⇒ Des interprétations basées sur des présupposés

Les évaluations et les interprétations sont légitimes. Pour autant, il est important de signifier que c'est ce que nous pensons et imaginons et non pas ce que nous observons objectivement.

L'utilisation d'évaluations et de jugements, est souvent vécue par l'interlocuteur comme un jugement sur sa personne ou son comportement. Par conséquent, il aura tendance à prendre une posture défensive plutôt que compréhensive.

Sur ce point, le Pr Rosenberg fait référence au philosophe indien J. Krishnamurti : « observer sans évaluer est la plus haute forme de l'intelligence humaine »<sup>7</sup>. Effectivement, il est très difficile, dans un premier temps de se défaire de ses habitudes. L'observation dépourvue de tout jugement est un exercice qui nécessite une réévaluation pour s'assurer qu'il s'agisse de faits et non pas de jugements.

| Mode de communication   | Exemple d'observation avec évaluation                          | Exemple d'observation sans évaluation  |
|---|--|--|
| Emploi du verbe être sans indiquer le jugement  | Tu es trop conciliant  | Quand je vois que tu acceptes toutes les propositions sans rien dire, je pense que tu es trop conciliant |
| Emploi de verbes à connotation évaluative   | Nicolas se laisse aller  | Nicolas se met à réviser la veille des examens   |
| Tendance à évaluer les sentiments, pensées, intentions ou désirs d'autrui comme seuls possibles | Elle n'ira pas à la kermesse                                   | Je ne pense pas qu'elle ira à la kermesse.<br><br>Elle a dit : « je n'irai pas à la kermesse »           |
| Confusion entre prédiction et certitude   | Si tu ne manges pas équilibré, tu auras des problèmes de santé | Si tu ne manges pas équilibré, je crains que tu n'aies des problèmes de santé                            |
| Emploi de références trop vagues  | Les voisins ne savent pas entretenir leur jardin               | Je n'ai pas vu les voisins tondre leur pelouse   |
| Emploi de mots exprimant l'aptitude ou pas à agir sans indiquer le jugement                     | Il est mauvais joueur  | En 15 matches, je ne l'ai pas vu marquer un seul point.  |
| Emploi d'adverbes ou adjectifs sans indiquer le jugement  | Philippe écrit très mal  | Je n'arrive pas à déchiffrer l'écriture de Philippe  |

Les adverbes « toujours », « jamais », « tout le temps » induisent des préjugés et une permanence dans le temps qui rend l'injonction aliénante. Il est important de parler de faits concrets pour décrire les événements plutôt que d'attribuer des caractéristiques définitives à l'interlocuteur ou au monde. Ces caractéristiques définitives enferment mentalement dans une case.

### 7.3.1 IDENTIFIER ET EXPRIMER SES SENTIMENTS

De par notre culture ou notre éducation, nous sommes plus habitués à parler des situations et à focaliser notre attention sur les autres que sur nos émotions. Nous privilégions plus facilement, la pensée aux émotions, même si ces dernières années, les émotions sont mises sur le devant de la scène et valorisées.



Dans le langage courant, on a pris l'habitude de dire « j'ai le sentiment que... », or cette phrase exprime une opinion et non pas un sentiment. Exemple : « j'ai le sentiment qu'il va pleuvoir ». Ici, il s'agit de l'impression au sujet de la probabilité qu'il pleuve.

Pour pouvoir exprimer des sentiments, il est nécessaire de développer un vocabulaire affectif pour exprimer une large palette d'émotions susceptibles d'être en phase avec ce que nous ressentons.

Par exemple : être triste, abasourdi, stimulé, fier, soulagé, curieux, dubitatif, joyeux, surpris, contrarié, régénéré, touché, avoir peur, sentir de l'angoisse, du dégoût, de l'affection, etc.

Exemple : Marc se plaint de son voisin qui fait du bruit tard dans la nuit. Si l'on demande à Marc quel sentiment lui inspire cette situation, son premier réflexe est de dire que c'est un manque de respect et que c'est pénible. Ici, il porte un jugement sur la situation et ne donne pas d'information sur son état intérieur. Pour exprimer ses sentiments, Marc aurait pu dire : « quand mon voisin fait du bruit tard dans la nuit, je me sens en colère car j'ai l'impression de ne pas être respecté ».

Un autre aspect dont il est important de tenir compte, est lié aux limites d'interprétations entre la perception d'une action et les émotions que l'on ressent face à cette situation.

Par exemple, si Marc se sent ignoré parce que son voisin ne lui adresse pas la parole, cette situation décrit l'impression de Marc sur la base de son interprétation du comportement de son voisin. Cette phrase ne décrit pas ses sentiments. S'il avait exprimé ses sentiments, il aurait pu parler de malaise, tristesse ou frustration, par exemple.

Pour exprimer ses émotions, on peut se poser la question suivante : « qu'est-ce que j'éprouve ? ». Cette question permet de se centrer sur ses émotions et s'assurer que l'on parle de son ressenti plutôt que de ses impressions.

Egalement, chaque fois que l'on utilise le mot « tu » (vous, les autres, etc.) dans une phrase alors, il y a fort à penser qu'il s'agit d'un jugement plutôt que d'un sentiment.

### **7.3.2 EXPRIMER SES BESOINS**

Quand nous identifions et exprimons nos émotions, nous prenons la responsabilité de nos propres sentiments. Par conséquent, notre attitude émane d'un choix conscient et non plus d'une réaction à une situation.

Bien entendu, l'acte d'autrui peut être un facteur déclenchant, mais il n'est pas la cause de nos sentiments. Considérer que c'est notre interlocuteur qui est à l'origine de nos sentiments, c'est nous déresponsabiliser et nous détacher de notre libre arbitre pour donner le pouvoir sur notre comportement à autrui. Or, quoi que fasse une personne en face de vous, vous êtes celui ou celle qui décide d'enclencher une réaction et de choisir quel type de réaction vous semble la plus adaptée à la situation et en fonction de vos besoins, votre système de valeurs, pensées, etc.

Lorsque nous omettons de faire des liens entre nos besoins et nos sentiments, nous pensons que ce sont les situations qui elles seules provoquent ce que nous ressentons. Nous leur attribuons l'origine de nos attitudes. Exprimer nos besoins permet de faire comprendre à notre interlocuteur le choix de nos paroles et actions et les demandes que nous formulons vont dans ses sens. D'où l'importance de déterminer les besoins et de les assumer. Il en va de même dans le sens inverse.

**Chaque individu est responsable de ses actes, de ses intentions et de ses émotions.**

Tout est question d'apprentissage, et ce modèle suggère de modifier des comportements appris depuis notre plus jeune âge. Ainsi, il est plus facile de continuer sur les schémas appris et donc plus facile de porter un jugement et de critiquer autrui, plutôt que de parler de ses émotions et de ses besoins.

Entendre un message négatif n'est pas chose agréable, cependant, voici quatre manières possibles de l'accueillir.

Exemple : « tu es égoïste ! »

- ⇒ On peut se sentir coupable : « oui tu as raison, je n'aurais pas dû... »
- ⇒ On peut rejeter la faute sur l'autre : « non, c'est toi qui est égoïste ! »
- ⇒ On peut chercher à percevoir nos sentiments et besoins : « lorsque tu dis cela, je me sens blessé car j'ai besoin que mes efforts soient reconnus »
- ⇒ On peut chercher à percevoir les sentiments et besoins de l'autre : « te sens-tu blessé parce que tu souhaiterais que tes attentes soient mieux prises en compte ? »

L'expression de nos sentiments et attentes permet d'exposer et de donner à comprendre clairement à notre interlocuteur les raisons profondes de nos intentions. Quand bien même, notre interlocuteur ne répond pas favorablement à cette demande, il pourra proposer autre chose, montrant ainsi qu'il a pris en considération ce que nous avons dit.

Nous partageons tous des besoins similaires. C'est leur expression qui diffère d'une personne à l'autre, d'une culture à l'autre, etc. Les exprimer permet d'être au clair avec soi-même. En voici une liste non-exhaustive :

- ⇒ Besoin d'amour
- ⇒ Besoin d'être respecté
- ⇒ Besoin d'être pris en considération, d'être écouté
- ⇒ Besoin de reconnaissance
- ⇒ Besoin d'être accompagné, épaulé
- ⇒ Besoin de sens
- ⇒ Besoin d'estime de soi

Le manque d'expression des besoins peut être relatif à :

- ⇒ Un manque d'habitude à exprimer ses besoins
- ⇒ Un vocabulaire limité pour exprimer ses sentiments
- ⇒ Ne pas croire que l'autre puisse faire preuve de bienveillance à l'égard de nos besoins
- ⇒ L'expression des sentiments non favorisés par les apprentissages familiaux ou sociaux
- ⇒ La peur d'être jugé en exprimant ses sentiments

Enfin, penser que l'expression de ses sentiments et besoins peut rendre vulnérable est faux. En revanche, ne pas accorder de la valeur à nos besoins est effectivement un facteur d'affaiblissement. En assumant nos sentiments et besoins, nous nous renforçons dans nos convictions positives de nous-même, puisque nous accordons de la valeur à ce que nous sommes et ce que nous souhaitons faire et être. Développer la CNV renforce notre confiance en nous-même et notre estime de nous-même.

### **7.3.3 FORMULER DES DEMANDES**

Une fois que l'on a observé nos émotions, nos besoins, et ceux d'autrui, nous pouvons dès lors, formuler des demandes pour contribuer à notre bien-être. La question qui se pose est : « quelles sont les attentes que nous souhaitons formuler ? Quel est l'objectif de notre demande ? »

Dans cette phase, il s'agit de transformer nos besoins en demandes concrètes qui puissent être entendues par autrui. Ces demandes peuvent s'adresser à l'interlocuteur ou simplement signifier notre propre volonté d'agir et de le faire savoir.

Attention encore une fois à éviter les demandes sous forme d'exigence, menace ou manipulation qui n'auront pour conséquence que des réponses à la hauteur de la demande, à savoir inadéquates et pouvant générer tensions et autres sentiments négatifs (défiance, suspicion, agressivité, mépris, indifférence, etc.). Il est important de rester sur la ligne initiale de la CNV qui prône l'authenticité, la bienveillance et la volonté de coopérer, afin de favoriser l'effet miroir chez son interlocuteur.

L'effet miroir est un mécanisme que l'on peut observer entre deux ou plusieurs personnes. Lorsqu'un sujet projette sur autrui ses propres émotions et croyances. En d'autres termes, nous voyons chez les autres le reflet de notre propre personnalité, de nos qualités et de nos défauts. C'est une opération mentale, consciente mais le plus souvent inconsciente. Ce processus est basé sur le postulat qu'il y a des zones dites « d'ombre » dans le sens où elles ne sont pas accessibles à la conscience et qui provoquent des comportements que le sujet lui-même a du mal à définir. Ces comportements sont souvent mus par des émotions négatives visant à éviter une situation car elle est difficile à gérer.

**Imagine  
your future  
Invest today**

Atos is pleased to offer you an exciting opportunity to invest in your management and leadership development.

**HARVARD**  
ManageMentor®

**Atos**

Il y a des effets miroir assumés. Par exemple dans une relation amoureuse fusionnelle, les personnes voient leurs propres fonctionnements positifs dont elles ont plaisir à s'identifier et les valorisent.

Les effets miroir non-assumés, sont généralement inconscients. Dans ce cas, nous percevons chez l'autre des aspects de nous-mêmes qui semblent dérangeants car non assumés. Par exemple, une personne en situation d'échec est rejetée par une personne proche, dont l'échec renvoie à des sentiments de malaise, alors qu'elle-même, à priori n'est pas concernée par cet échec. Plutôt que d'accueillir et soutenir son ami, cette personne sera dans l'évitement, le rejet, voire même dans l'agressivité.

Pour qu'une demande soit accueillie et entendue, elle doit :

- ⇒ Inciter à l'action et formulée de manière positive.
- ⇒ Être explicite : pour éviter toute forme d'interprétation erronée.
- ⇒ Être simple et claire : pour la rendre accessible à son interlocuteur.

## 8 PARDON ET LÂCHER-PRISE

*« Quand tu pardonnes tu guéris et quand tu lâches prise, tu grandis ».*

Le pardon et le lâcher-prise sont des étapes fondamentales dans tout processus de transformation et de développement. Au quotidien ou lors d'événements traumatiques, les étapes du pardon et du lâcher-prise permettent de faire le deuil de la situation vécue pour avancer et instaurer de nouvelles croyances.

Comme nous avons pu le voir dans la courbe du changement (point 3.3.2), dès lors que l'on se retrouve confronté à une situation difficile à gérer, les mécanismes de défenses se mettent en place afin d'éviter tout changement. Les mécanismes de défense ont, à l'origine, une fonction utile qui sert à protéger et à mettre en garde contre des actions menées vers « l'inconnu », cependant, sur la durée cette situation peut devenir handicapante.

Pour construire de nouveaux savoirs, mettre en place de nouveaux comportements, créer de nouvelles croyances et orienter son attention vers les aspects positifs et constructifs d'une situation, tous ces processus induisent des apprentissages. Or pour toute acquisition de nouveaux savoirs, savoir-faire (compétences) et savoir-être, il y a une phase de déconstruction puis de reconstruction, c'est un principe fondamental sur lequel repose l'apprentissage. La connaissance ne peut pas se construire ex-nihilo, elle se construit au fur et à mesure et sur la base de ce que l'on connaît déjà et qui est acquis.

**Nous faisons et composons en fonction de qui nous sommes et de ce que nous avons en notre possession, en termes de ressources.**

### 8.1 LE DEUIL

Lorsque nous sommes confrontés à la mort d'une personne aimée ou à la perte de quelque chose qui avait de l'importance à nos yeux, nous avons besoins de temps pour nous en remettre et aller de l'avant. Lors de ces situations nous avons le sentiment d'une déperdition de soi.

Faire son deuil, c'est laisser au passé ce qui appartient au passé. En ce sens c'est un acte symbolique pour dépasser une situation dont la fin est vécue douloureusement afin de se rendre disponible pour vivre d'autres expériences. Le deuil n'est pas l'oubli. On n'oublie pas, on vit avec, simplement la douleur a progressivement laissé la place à de l'espoir et à des sentiments d'apaisement. Le plus difficile est de lâcher ce à quoi l'on tient, pour diverses raisons : la situation était agréable ou connue et donc rassurante.

## **8.2 LAISSER DU TEMPS AU TEMPS**

La durée du temps du deuil est propre à chacun tout comme l'est, la manière de vivre les différentes étapes. Le deuil induit une transformation et donc un changement. Comme nous l'avons vu, dans le chapitre 3, les étapes du deuil s'apparentent à celles du changement.

### **8.2.1 LES ÉTAPES DU DEUIL**

Etape 1 le choc : C'est la phase de l'annonce de la perte, de la rupture, du rejet, etc. La personne qui reçoit cette information est sous le choc. Les réactions sont diverses, allant de la sidération, aux pleurs, certains restent figés, dans l'incompréhension, d'autres s'en fuient, crient, etc.

Etape 2 le déni : c'est le refus de croire les informations, la personne conteste, proteste et rejette ce qu'elle entend, car elle n'est pas prête à entendre, le choc est trop violent.

Etape 3 la colère : peu à peu la personne prend conscience des faits, et l'incompréhension laisse place à la colère. Colère tournée contre soi, les autres, les circonstances. C'est un sentiment de révolte car la personne n'accepte pas encore la réalité. Elle peut passer par de nombreuses émotions négatives comme le reproche, le ressentiment, l'agression, les remords, etc.

Etape 4 la tristesse : La colère laisse place à un profond sentiment de désarroi, d'impuissance, de solitude.

Etape 5 la résignation : dans le prolongement de la tristesse, c'est l'abandon de vouloir s'accrocher au déni à la colère et à ce qui s'est passé. La personne entre progressivement dans une phase où le vide se fait, elle est à court d'idées pour aller de l'avant.

Etape 6 l'acceptation : progressivement, la personne accepte la perte de ce qu'elle avait précédemment : l'amour de l'être cher, sa présence, un travail, des possessions matérielles, etc. L'avenir commence à nouveau à se rendre visible, une certaine autonomie devient à nouveau possible.

Étape 7 la reconstruction : la personne commence à se sentir mieux pour envisager de faire sans ou de faire avec l'absence de. La vie reprend ses droits et donc la personne recrée son quotidien avec les nouveaux paramètres. La reconstruction permet de mieux se connaître, de faire des mini-bilans sur son état actuel par rapport au passé. La personne fait des choix plus ou moins conscients de ce qu'elle veut garder, ou laisser derrière elle. Cette démarche lui permet d'accroître sa confiance en elle-même. Le sentiment de vulnérabilité fait place à une nouvelle énergie, la croyance en la vie et en soi, la foi en dieu, etc.

On associe également au deuil toutes sortes de rituels pour poser des actes concrets à portée symbolique afin de marquer le passage entre ce qui a été, le nouvel état ou celui escompté. C'est le moyen d'accompagner le changement et d'accueillir une nouvelle situation en posant un acte qui symbolise un nouveau départ, le renouveau, le changement. Les dates anniversaires sont d'ailleurs là pour amorcer un nouveau chapitre de sa vie, une nouvelle période ou une transition. Certaines personnes s'accordent des rituels personnels, d'autres organisent des fêtes afin de laisser partir ce qui appartient au passé et accueillir la nouvelle situation. Certains rituels concrets comme les voyages les célébrations, les écrits, etc. donnent du poids et font sens dans ce que vivent les individus. Le pouvoir des actes symboliques est celui qu'on lui donne, c'est une intention concrète et volontaire qui permet de nous faire avancer vers ce que nous souhaitons, un but, un idéal.

Dans le cadre des exercices de relaxation et de visualisation on procède à des actes symboliques en faisant appel à l'imagination pour se mettre en condition. Par le souffle et la visualisation de l'énergie, il s'agit d'apaiser et libérer les tensions intérieures, les remplacer par des images qui procurent des sentiments de bien-être, des sensations positives, par exemple dans le cadre d'une préparation mentale lorsque l'on souhaite atteindre un but, pour accéder à des états de bien-être durable, etc. Si l'on accepte et intègre le principe que nous choisissons en conscience nos pensées et nos actions, alors il est plus facile d'orienter nos pensées, de modeler nos émotions, d'accentuer nos sensations physiques et de construire nos actions.

Bien souvent nous nous induisons en erreur en pensant que parce que nous avons compris sur le plan intellectuel, la chose est également intégrée sur le plan émotionnel. L'intellect va vite c'est pour cela que penser avoir résolu le conflit interne simplement par la pensée est une erreur. Sur le plan émotionnel nous avons besoin de plus de temps pour évacuer les traces d'une blessure.



### **8.2.2 LES CONSÉQUENCES D'UN CHOC ÉMOTIONNEL NON RÉSOLU**

Les états émotionnels liés à des chocs, s'ils ne sont pas évacués assez rapidement, peuvent être somatisés, c'est-à-dire que la personne, inconsciemment va les garder en soi, et peu à peu va présenter des symptômes physiques de mal être, tels que des maux de tête, de ventre, ou dans d'autres parties de son corps. La personne peut également développer des maladies, telles que la dépression, une fatigue chronique, un affaiblissement de son système immunitaire ayant pour conséquence de tomber régulièrement malade, etc.

Dans certains cas, effectivement, il arrive que le lâcher-prise se fasse immédiatement et le processus de pardon dépassé. Généralement, cela indique que la personne, inconsciemment avait déjà fait le travail de deuil et par conséquent était prête pour laisser derrière elle les choses douloureuses et aller de l'avant.

### **8.3 TRAVAILLER SUR SOI**

Qu'est-ce qui fait que dans certains cas cela se fait facilement et dans d'autres le blocage persiste ?

Le processus du pardon et du lâcher-prise dépend de votre capacité à vous détacher d'une situation. Si de par votre nature, vous ne vous attachez que très peu et oubliez ou passez à autre chose facilement, alors le processus sera relativement rapide. Si en revanche, vous ruminez des pensées négatives, n'arrivez pas à accepter ce qui s'est passé et vous vous y accrochez, alors ce processus de deuil prendra plus de temps. Chaque individu a son propre rythme et il est important de pouvoir le respecter. Toutefois, si les choses persistent trop longtemps, le risque est que la personne s'affaiblisse, reste dans la rancœur et l'aigreur, ou encore tombe malade.

Ce processus, comme tout processus psychique est soumis à différents facteurs d'origine externe et interne à la personne. Donc cela dépend de notre disposition au moment où interviennent les circonstances extérieures, de notre personnalité et de notre manière de gérer les conflits. Plus on a peur de perdre et plus lâcher-prise et pardonner seront difficiles. Pour pouvoir se défaire du passé il est impératif de pardonner.

Pour se mettre en confiance, il faut d'abord poser les choses, les mettre en perspective pour s'assurer que l'on est en phase avec la réalité. Dans un conflit interne, il y a deux possibilités : rester dans le conflit ou s'en sortir. Rester dans les émotions négatives liées à ce conflit ou dépasser la situation pour se libérer des émotions aliénantes.

Il est important de pouvoir appréhender l'avenir de la situation avec sérénité et confiance, sans cela il sera difficile de passer à autre chose. La seule chose sur laquelle nous pouvons réellement influencer est nous-même.

## 8.4 LE LÂCHER-PRISE

*« Mon Dieu, donne-moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux changer, et la sagesse de distinguer la différence entre les deux » .*

– Marc Aurèle

Le lâcher-prise, par opposition au contrôle, nécessite de pouvoir s'exercer à l'appliquer étant donné qu'il nous est plus facile de vouloir contrôler et tenir les choses que de les laisser partir. Toutefois, lorsque nous réalisons que nous ne pouvons changer ni les événements ni les autres et que la seule chose que nous puissions faire est de changer notre façon de les percevoir, alors nous sommes dans le lâcher-prise.

Ce qui génère crainte et méfiance envers le lâcher-prise réside en la croyance erronée qu'il s'agit d'un renoncement et d'un laisser-aller. C'est faux. Le lâcher-prise n'est pas un renoncement, il permet simplement de rester centré sur le présent, afin d'identifier ce sur quoi l'on peut agir ou pas, à quel moment et dans quelles circonstances propices on peut le faire. C'est la sagesse d'accepter la réalité et ses propres limites par rapport à ce sur quoi l'on peut ou ne peut pas agir.

L'un des freins au lâcher-prise est le fait qu'avant de prétendre « lâcher », il faudrait savoir ce que nous « tenons ». A l'origine de toute « prise » réside l'ego et donc le fait de s'accrocher et ne pas lâcher induit que l'on touche à une partie de notre identité. Lâcher reviendrait à dire que nous cèderions une part de nous-même et donc dans cette « prise » réside l'illusion liée d'une part, à la peur de perdre, et d'autre part, au sentiment d'une forme de toute puissance qu'il serait difficile d'abandonner.

Paradoxalement, alors que le contrôle est censé nous donner la sensation de maîtrise, dans notre vécu, c'est le contraire qui s'opère : plus nous voulons contrôler et plus nous vivons dans le stress de ne pas y arriver. Le lâcher-prise permet de nous libérer de la contrainte du contrôle et donc de celle du stress qui en découle. En réalité, le besoin de contrôle indique un manque de confiance en soi et en la vie que l'on essaye de combler par un surplus de contrôle. Nous ne sommes que trop peu conscients des peurs qui sous-tendent le contrôle.

La nature a horreur du vide. Si bien que lorsque nous lâchons-prise par rapport à une situation et donc lorsque nous acceptons d'abandonner un comportement, des pensées, etc, la question qui se pose est : « par quoi les remplacer ? » En effet, pour pouvoir se débarrasser de schémas habituels, de comportements, d'émotions négatives, etc, et pour pouvoir rendre cette action durable dans le temps, il est important de pouvoir remplacer l'ancien schéma par ou nouveau, sans quoi les habitudes reprennent le dessus. Cela implique de faire des choix et de prendre la responsabilité de nos choix pour agir en conscience et nous libérer également du poids des contraintes.

Le lâcher prise est un acte de confiance. Il nécessite l'acceptation de nos propres limites, la reconnaissance des autres dans leurs différences et la capacité de faire avec ce qui est dans le présent, en évitant le retour au passé ou la projection dans le futur.

Par exemple, lorsque vous pensez de manière obsessionnelle à un problème, c'est contre-productif. La plupart du temps on ne laisse pas son esprit explorer d'autres options, qui peuvent être parfois très simple car, l'on est focalisé sur le problème et sur une résolution rapide. Or souvent, lorsque l'on se détache momentanément de ses pensées, cela peut permettre à notre cerveau de faire émerger certaines solutions et de laisser la place à l'originalité et à la créativité.

## **8.5 LE PARDON**

Pardonner ne signifie ni oublier, ni justifier. Pardonner signifie que l'on est capable de dépasser une situation pour se libérer du poids des sentiments négatifs qu'elle comporte et retrouver la sérénité.

Certaines personnes, après avoir subi un préjudice disent : « j'ai pardonné pour me libérer de la haine que je ressentais à l'égard de... ». Effectivement, le pardon a un pouvoir libérateur pour soi-même avant tout. Lorsque nous vivons une situation négativement et considérons que nous ne pouvons en sortir par la faute de celui qui la générée est illusoire, aliénant et contre-productif pour soi avant tout.

Effectivement certaines situations sont très douloureuses et le préjudice causé par une tierce personne lourd de conséquence. Cependant, tant que nous nourrissons de la rancœur à l'égard de cette personne, nous nous empêchons d'avancer et restons dans une posture de victime, soumise au pouvoir de cette personne.

C'est précisément la phase de colère qui progressivement doit être évacuée pour laisser place à l'acceptation de la situation, non pas en termes d'acquiescement mais en termes de distanciation pour se donner à nouveau les moyens de vivre sereinement et libéré des sentiments pesants de colère. Quand on nourrit de la haine à l'égard d'autrui, équivaldrait de manière imagée, à boire du poison et s'attendre à ce que l'autre s'empoisonne.

Comme indiqué précédemment, nous sommes responsables de nos actes, de nos pensées et de nos émotions. Face à une situation, quel qu'en soit la teneur, les émotions que nous ressentons nous appartiennent et, décider de continuer dans la haine ou pardonner est un choix personnel qui ne dépend que de nous-même.

Cela paraît peut-être dur à entendre, mais en définitive, c'est une très bonne nouvelle car c'est en elle que réside la solution pour se libérer du pouvoir aliénant des rancœurs et des haines. Effectivement, lorsque nous restons figés dans des sentiments négatifs, cette manière de penser induit bien souvent une volonté de vengeance à l'égard d'autrui, en considérant que si l'autre paye et souffre également, nous serons quitte. Cette manière de penser, nous maintient dans un état de victime à l'égard de celui qui nous a blessé et surtout, confère à cette personne un pouvoir qu'elle n'a pas, mais que nous lui octroyons.

En fait, derrière ces rancœurs se cachent des sentiments liés à nos propres failles et nos propres besoins. Il s'agit bien souvent d'un besoin d'amour avant tout, de reconnaissance de soi et de ce que l'on fait. Lorsque l'on se sent blessé, trahi, rejeté, délaissé, abandonné, plutôt que de s'occuper de ses propres besoins et de se centrer sur nos propres stratégies pour améliorer notre situation et sortir de ces sentiments inconfortables, nous nous en remettons à autrui, le considérant comme responsable. Nous créons notre propre dépendance et aliénation à la situation et pensons qu'en formulant la condition que si l'autre reconnaît ce qui s'est passé cela nous aidera à aller mieux.

La reconnaissance par autrui du mal qu'il a causé peut effectivement être source de satisfaction. Mais il n'est en aucun cas la seule issue pour nous défaire de la souffrance. En étant conscient que nous sommes acteurs et créateurs de nos émotions et pensées, nous nous rendons autonomes et pouvons à tout moment choisir de nous libérer de ces poids. Le pardon possède une force libératrice car nous pardonnons à autrui et nous nous pardonnons de subir nous-mêmes.

Bien souvent, derrière la rancœur à l'égard de l'autre se cache notre propre rancœur à l'égard de nous-même et du fait que nous avons accepté de subir. Là aussi, il semblerait que notre ego nous joue des tours, puisqu'il s'agit de l'illusion que nous sommes en mesure de tout maîtriser et que nous avons le droit de juger l'autre pour ses actes ou pas. Or, il est important, dans ces moments de se tourner vers soi-même pour être à l'écoute de notre souffrance, de nos besoins pour les reconnaître et les libérer. Le pardon nous libère du poids de ces pensées néfastes et autodestructrices.

## **8.6 QUELQUES EXERCICES ET RÉFLEXES**

### **8.6.1 LÂCHER-PRISE PAR RAPPORT À LA STRATÉGIE**

- ⇒ Pour lâcher-prise il est important de prendre conscience de notre besoin de contrôle et de nos émotions face aux situations.
- ⇒ Prendre conscience également de tout ce dont nous passons à côté lorsque nous sommes dans le contrôle et tout ce que cela génère : le bien-être, la tranquillité d'esprit, les actions pour soi et à contrario la perte de temps et d'énergie, etc.
- ⇒ Apprenez progressivement à orienter votre attention sur le présent. Pour ce faire, je vous suggère les exercices du chapitre 5 sur la pleine conscience.
- ⇒ Pour faire le deuil d'une situation, garder en tête que ce n'est pas la situation ni les résultats dont vous faites le deuil mais de la stratégie ou d'une croyance infructueuse.

### **8.6.2 LÂCHER-PRISE PAR RAPPORT AU RÉSULTAT**

- ⇒ Lorsque le résultat ne dépend pas de nous, alors pour s'en détacher, il est nécessaire de prendre conscience que l'on ne peut changer ni le passé ni le futur. Les seules choses sur lesquelles nous pouvons influencer résident dans le présent. D'où l'importance de rester centré sur l'ici et maintenant.
- ⇒ Pour lâcher-prise et faire le deuil il est important de se demander : « de quoi dois-je faire le deuil ? »

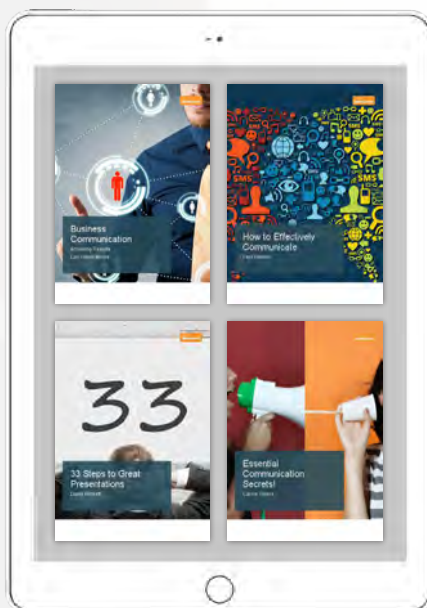
### **8.6.3 EVACUER LA COLÈRE ET PARDONNER**

- ⇒ Prendre le temps pour se sentir prêt afin de ne pas brûler les étapes.
- ⇒ Décider le moment opportun de se libérer du poids des émotions négatives liées à l'événement.
- ⇒ Sortir du rôle de victime et prendre sa part de responsabilité dans ses émotions.
- ⇒ Accepter que l'autre soit faillible.
- ⇒ Evacuer sa colère et toutes les émotions s'y rattachant.

- ⇒ Pardonner au sens où l'on accepte de lâcher-prise sur les émotions et pensées négatives pour se libérer de leurs charges négatives et pesantes.
- ⇒ Se libérer pour avancer et laisser de l'espace pour de nouvelles choses dans sa vie.
- ⇒ Prendre conscience de la force du pardon qui ne peut être fait qu'avec le cœur.

Vous saurez que vous avez pardonné lorsque

- ⇒ Vous vous sentirez en paix avec l'événement.
- ⇒ Vous pourrez repenser à tout ce qui s'est passé sans être submergé par les émotions.
- ⇒ Vous comprendrez que la punition de l'autre n'est pas liée à vos besoins ni à vos émotions.
- ⇒ Vos besoins étaient liés à la volonté de se défaire de l'aliénation des émotions négatives.
- ⇒ La vengeance n'apaise rien, elle est un baume très restreint dans le temps et ne permet pas de se débarrasser des pensées et émotions négatives.



Discover our eBooks on  
**Communication Skills**  
and hundreds more

[Download now](#)

**bookboon**

# CONCLUSION

*« Heureux qui comme Ulysse a fait un beau voyage »*

– Joachim Du Bellay

Le développement personnel est un vaste ensemble de pratiques et j'espère que ce panorama vous aura donné envie d'approfondir un des thèmes abordés, ou de pouvoir en explorer d'autres.

Nous sommes les créateurs de nos propres vies, et à l'origine de nos envies. Il ne tient qu'à nous de nous donner les moyens d'y parvenir, à force de courage et de ténacité nous pouvons accéder à nos rêves. Le premier pas est de trouver ce qui nous motive dans la vie, ce qui nous inspire et surtout de nous faire confiance pour aller de l'avant sur notre propre chemin. Bien entendu, le chemin n'est pas toujours de tout repos, mais c'est aussi là, tout le charme du voyage ! Nous sommes amenés à nous débarrasser de nos vieux schémas et tout ce qui entrave notre évolution.

Tout aussi important, à garder en tête la notion de plaisir dans tout ce que l'on entreprend et surtout lorsqu'il s'agit de notre propre développement. Toutes ces pratiques ont une incidence sur notre santé psychique et morale. Le bien-être est une affaire personnelle et de longue haleine. Chacun son style, chacun son rythme, l'important est de se respecter et de donner un sens à ses actions et en accord avec ce que nous sommes. Alors, à vous de jouer !

# BIBLIOGRAPHIE

1. David Sander, Klaus R. Scherer, « Traité de psychologie des émotions ». Editions Dunod. P. 17.
2. Abraham Maslow, «A Theory of Human Motivation», *Psychological Review*, no 50, 1943, p. 370–396.
3. Edward L. Deci & Richard M. Ryan, Handbook of self-determination research. Rochester, NY: University of Rochester Press 2002.
4. Gable, S.L. et Haidt, J., « What (and why) is positive psychology ? »
5. Jacques Lecomte, « Introduction à la psychologie positive ». Editions Dunod. P. 24.
6. Mihaly Csikszentmihalyi, « Vivre : la psychologie du bonheur ». Editions Poche.
7. Marshall B. Rosenberg, «Les mots sont des fenêtres (ou des murs), Introduction à la communication non-violente». Edition Jouvence 1999.