

L'AMELIORATION DU COMPORTEMENT

LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Introduction :

Nous sommes maintenant familiarisés avec la notion de qualités à acquérir ou à développer. Si ce travail nous paraît énorme, c'est que nous sommes conscients de notre position sur l'échelle de notre évolution!

Poser le problème, c'est bien. Encore faut-il savoir comment s'y prendre pour diminuer les dégâts. Pendant longtemps les individus, à part quelques initiés, se laissaient entraîner par les événements, les circonstances de la vie, et changeaient, prenaient conscience des faiblesses de leur caractère, de leur personnalité, de leurs comportements, uniquement à travers leurs vécus qui souvent prenaient l'allure de souffrances, de psychodrames, sinon de drames. La conscience, poussée dans ses derniers retranchements laissait expulser la prise de conscience.

Depuis quelques décennies, de nombreuses méthodes sont apparues pour aider, ceux qui le veulent, à travailler consciemment, et à travers leur libre-arbitre et leur volonté, pour les aider donc à se débarrasser d'un certain nombre de leurs inconvénients. Et ceci grâce à des exercices propres à prendre conscience de ce qui ne va pas en l'être, et à trouver les moyens d'évoluer par soi-même, avant que les circonstances de la vie ne s'en chargent. Il s'en suit un gain de temps dans notre avancement, et aussi et surtout, des possibilités d'éviter des pièges, des épreuves. Lorsque la conscience comprend et rectifie son comportement, nul n'est besoin de souffrir. Ces méthodes sont regroupées sous le titre nouveau de "Développement personnel".

Définition du Développement Personnel :

Tout individu porte en lui un potentiel inexploré. S'il modifie son état intérieur, il sera relié plus harmonieusement aux autres, à son environnement, au cosmos.

Nous sommes d'autant plus limités dans nos capacités que nous sommes persuadés de l'être. Nos pires ennemis sont nos croyances. Changeons d'état d'esprit et ces barrières, que nous croyons infranchissables, disparaîtront.

Les modes de vie contemporains exigent de nous des fortes contraintes. Le DP montre comment les assumer sans se faire dévorer. Nous vivons dans un monde où les rôles ne sont plus déterminés à l'avance, il appartient à chacun de tracer son chemin, de construire son destin, avec sa personnalité et ses désirs.

Il s'agit d'apprendre à se retrouver soi-même au milieu des autres. Les transformations de la vie professionnelle moderne ont engendré des difficultés de contact et d'expression de soi. Le DP aboutit à un changement radical de regard des êtres sur eux-mêmes et sur le monde. Beaucoup d'êtres désirent maintenant s'améliorer intérieurement. Ils désirent être les acteurs de vie, et pour cela il faut se transformer, évoluer, devenir plus conscient.

Il s'agit de voir les dépendances, responsables de nombreux problèmes dans la vie. Il est urgent de reprogrammer notre mental pour passer de nos désirs dépendants, toujours insatisfaits, à nos capacités de préférence. Nous sommes malheureux parce que, au lieu d'apprécier ce qui est, nous nous torturons avec ce qui devrait être. Les trois poisons de notre existence sont résister, s'accrocher, et ignorer. Nous pouvons devenir les acteurs de notre épanouissement.

Les trois facettes sont, force vitale, puissance, énergie de l'univers. Nous sommes tous des canaux de la force créatrice qui a donné naissance au monde. En renouant le contact avec cette puissance

intérieure (notamment grâce à l'intuition et à la visualisation), nous pouvons transformer notre vie, attirer certains événements, en écarter d'autres, et par là même participer à la régénération de la planète.

Il s'agit d'accueillir ses parts d'ombre, sentiments négatifs, dépendances, difficultés émotionnelles, pour les comprendre puis les dépasser. Il s'agit en premier lieu de se comprendre, d'apprendre à s'aimer, et mieux exprimer ce que l'on est déjà. Le reste vient ensuite. Les vécus obligatoires de l'apprentissage de la vie sont vécus sur un registre supérieur qui minimise au maximum les faits, donc les inconvénients et les souffrances.

Nous devons devenir des êtres complets et autonomes, des acteurs des changements planétaires.

Le DP est une pédagogie. Pédagogie de soi-même, pédagogie de la vie, apprentissage de nos propres outils intérieurs, réappropriation de nos qualités d'être.

Ce que l'éducation ne nous a pas donné, nous devons apprendre à le faire à l'âge adulte.

Il s'agit d'apprendre à exprimer ce qui est de meilleur en nous, apprendre à communiquer entre nous sans agressivité, mais en extériorisant nos griefs et nos satisfactions dans la simplicité.

Il s'agit d'encourager notre créativité.

Il s'agit de développer notre potentiel.

Se développer doit être une soif, un besoin, un état d'être. Etre vivant. Etre vivant c'est être condamné à évoluer sous peine de se laisser distancer ou disparaître.

Souvent cette soif vitale est entravée par la souffrance. C'est là qu'intervient la thérapie. Elle soigne la blessure qui nous sépare de notre être vivant, lève les blocages de la souffrance et nous remet sur le chemin naturel du DP.

Tout le monde fait sans le savoir du DP, mais la plupart des êtres le font à travers les épreuves, les vicissitudes de la vie, en se laissant traîner par les événements. Il s'agit maintenant de prendre en main notre propre DP, et ne plus laisser le soin aux difficultés de nous obliger à le faire par la contrainte, donc l'effort maximum.

La gestion des blocages peut amener à s'intéresser au DP, mais la pratique du DP peut faire ressortir des blocages inconscients qui sont actifs en nous sans que nous nous en rendions compte. Il est rare qu'une personne soit complètement claire avec elle-même, et si l'on n'éclaire pas ces zones d'ombre inconscientes, on garde en nous-mêmes nos démons. Tant qu'ils sont là, ils nous perturbent et nous contrôlent plus ou moins.

Le DP peut aboutir ou contenir une recherche spirituelle. La spiritualité représente une recherche intérieure, un appel à la transcendance, elle permet des ouvertures vers le ciel, maintenant l'on dit le cosmos, l'univers. C'est la recherche d'un ailleurs, d'un sens élargi à la vie, à la quête de l'Amour. La spiritualité permet non seulement de savoir comment l'on vit, mais aussi de savoir pourquoi l'on vit, et pourquoi l'on vit comme cela.

Se poser les questions : Désire-t-on faire taire une souffrance? Désire-t-on améliorer les relations que l'on entretient avec soi-même? Est-on en quête d'une réponse aux éternelles interrogations existentielles? Recherche-t-on à laisser émerger des qualités?

Le plus élémentaire est l'affirmation de soi, et aussi la confiance en soi. Apprendre à être suffisamment solide et planté en soi, de façon à devenir autonome, à ne plus avoir besoin de se référer à quiconque pour se mouvoir, accéder à ses propres réponses. Tout le reste en découle, c'est la base.

Pour cela, il faut travailler sur plusieurs axes simultanément :

- Partir à la recherche de son potentiel créatif.
- Apprendre à exprimer ses qualités.
- Oser affronter le regard des autres (assouplissement de la conscience).
- Savoir communiquer avec son entourage sans masque, sans peur, sans faux-fuyants.
- C'est apprendre à se voir avec ses insuffisances d'abord, avec ses qualités ensuite.

- C'est oser se voir moche et beau.
- C'est s'accepter tel que l'on est.
- C'est prendre conscience que l'on porte en soi tout le caléidoscope de la nature humaine.

Une fois que l'on a acquis cette certitude, on accepte mieux l'autre. C'est toute la vision de la vie qui en est changée.

Le DP représente une démarche pour s'actualiser, changer sa façon de voir les choses, ses comportements. Bien que chaque individu soit unique, dans le cadre du DP, la dynamique de groupe donne une impulsion, et accélère l'envie de changer. Mais l'on peut s'arrêter là. Il faut ensuite une démarche personnelle pour aller plus loin, y compris par des thérapies individuelles.

Il ne s'agit pas d'attendre de se trouver en état d'urgence pour agir. Il s'agit d'entamer le plus tôt possible la démarche d'une meilleure connaissance de soi, d'une meilleure communication, au sein du couple et dans la société. C'est un chemin sur lequel il convient de s'engager, un travail dans la durée.

Les 4 territoires du DP :

- Positiver nos pensées :

(Méthode Coué). Apprendre à penser positif est une façon d'influencer la qualité de la vie. La pensée positive aboutit à ne plus avoir peur de vivre, apprendre à faire face, trouver en soi les ressources inexplorées.

Nous sommes tous doués de qualités qui ont été endormies par notre éducation, les contraintes, les problèmes de la vie quotidienne. Pour les permettre d'éclore, il faut modifier le cours de nos pensées conscientes qui, façonnées par notre histoire, reproduisent sans cesse les liens qui nous bâillonnent.

Certaines techniques abreuvant le mental au repos de messages positifs (méthode Silva), d'autres travaillent sur les images (visualisations), d'autres encore cherchent à déprogrammer les pensées négatives (sophrologie). Les techniques de pensée positive sont souvent intégrées dans des démarches plus larges qui visent à modifier en profondeur la façon dont l'individu perçoit et répond à son environnement.

Principales méthodes : Pensée positive, visualisation, méthode Silva, méthode Vittoz, sophrologie, hypnose; PNL, biosynergie, méditation.

- Laisser émerger notre créativité :

Expression artistique. Ce qui importe dans le DP, ce n'est pas l'œuvre en soi, mais ce qu'elle exprime de l'individu. Notre potentiel créateur est souvent brimé par le manque de confiance en soi, la culpabilité, l'absence d'estime personnelle. Peinture, dessin, sculpture, modelage, expression théâtrale, supposent une dynamique d'expression profonde et de dépassement des blocages. Il s'agit de placer le sujet en position active, pour qu'il exhume des messages enfouis qu'il est incapable de mettre en mots : Tensions, nœuds émotionnels, blessures anciennes, etc. Il exprime par son corps et sa créativité un contenu affectif et émotionnel, sans pour autant écarter la parole. Le sujet commente sa création. Le but est de se recréer soi-même. Travailler sur la matière c'est aussi travailler sur soi.

Principales techniques : Peinture, sculpture, modelage, masques, dessin, expression musicale, travail sur la voix, théâtre, psychodrames, danse, expression corporelle.

- Renouer le contact avec notre corps :

Notre société occidentale fait peu de place au corps senti, préférant valoriser le corps objet. On le malmène, pour se façonner une image derrière laquelle on se cache, mais on explore rarement les sensations et les émotions qu'il a emmagasiné au fil du temps. Nous avons subi un apprentissage axé

essentiellement sur les facultés mentales, au mépris du corps. Le corps possède une mémoire qui peut aider l'individu dans son évolution. Lorsqu'une personne est déstabilisée, elle l'est jusque dans sa structure physique. C'est souvent là que se manifeste en premier lieu le malaise. D'où la multiplicité des approches centrées sur le corps.

Certaines mettent l'accent sur une perception nouvelle des sensations (training autogène de Schultz, eutonie), d'autres sur l'émergence des souvenirs emmagasinés (ribirth, massages), d'autres encore sur le dénouement des tensions (relaxation, méthode Jacobson), enfin de nombreuses approches mettent l'accent sur la maîtrise de l'énergie vitale (tai-chi, qi gong, yoga).

Principales méthodes : Respiration, relaxation, méthode Jacobson, training autogène de Schultz, yoga, sophrologie, massages, ribirth,, respiration haptonomie, eutonie, shiatsu, do-in, tai-chi, qi gong.

- Apprendre à mieux communiquer :

Il ne s'agit pas de grandir seul, à l'intérieur de soi-même, sans partager avec d'autres la teneur de son éducation. Or celle que nous avons reçue, les relations que nous avons entretenues avec nos parents, puis à l'école, nous ont poussé à intégrer des schémas relationnels parfois erronés. Les techniques de communication nous permettent de saisir les caractéristiques de nos fonctionnements avec nous-mêmes et avec autrui en examinant la forme que prennent nos échanges, nos transactions (analyse transactionnelle). Elles nous apprennent aussi à délivrer des messages justes (méthode Gordon, PNL), dans une attitude d'ouverture et de responsabilité, pour bien nous faire comprendre et provoquer chez notre interlocuteur une réponse de qualité équivalente.

Principales méthodes : PNL, méthode Gordon, analyse transactionnelle, Gestalt, psychodrames.