

# Le développement personnel, c'est quoi ?

## Définition du développement personnel :

### Qu'est-ce que le développement personnel ?

Appelé **croissance personnelle** par les canadiens, le développement personnel peut être défini comme les démarches visant à l'**épanouissement** de la personne, visant à aller vers ce qu'elle aspire à devenir.

Développement s'oppose à « enveloppement ». Le développement personnel est donc un cheminement consistant à « sortir de sa coquille », pour passer d'un état de fermeture, de contraction statique à une progression, une évolution, une expansion.

Ainsi, une personne partant d'une situation jugée insatisfaisante (contraction) va entreprendre un apprentissage d'une ou plusieurs techniques destinées à favoriser l'émergence du changement souhaité (l'expansion).

Bien sûr, la manière de progresser et les objectifs visés sont propres à chaque personne, ils dépendent des priorités, de la vision, des idéaux et des rêves de chacun.

Mais le point commun que l'on peut trouver à toutes les démarches de développement personnel quelles qu'elles soient, est la volonté d'atteindre **un bénéfice**.

En effet, le développement personnel est la recherche d'une plus grande **qualité** dans certains domaines de la vie (liberté de communication, connaissance de soi, gestion des émotions). La personne recherche fondamentalement un état de satisfaction d'être ou du moins une amélioration.

En conclusion, le développement personnel est une démarche **protéiforme** désignant différentes activités qui peuvent contribuer à l'épanouissement, au bien-être, et à la qualité de la vie recherchés par une personne.

La définition de Bernard Hévin et Jane Turner : « *le développement du potentiel de la personne, de son autonomie, de son équilibre et de son épanouissement* ». Si la démarche a lieu en entreprise, on parle de développement personnel appliqué à l'entreprise, l'objectif n'étant pas seulement un mieux-être dans sa vie mais une meilleure **performance**, d'élargir ses compétences professionnelles. un plus grand professionnalisme.

Edmond Marc, auteur du Guide pratique des nouvelles thérapies (Ed. Retz, Paris) énonce cette tentative de définition : "Le développement personnel inclut toutes les démarches qui peuvent favoriser l'évolution, la croissance, le développement du "potentiel humain", indépendamment de l'idée de maladie. Il s'adresse donc à tous et pas seulement aux névrosés".

## Exemples de démarches de développement personnel :

Situation actuelle, constat :	Démarche de développement personnel :	Evolution recherchée, bénéfice espéré :
frilosité à exprimer ses besoins, ses opinions	affirmation de soi (au moyen de : ateliers CNV, théâtre...)	dire ce que je pense : authenticité
susceptibilité, caractère rancunier	travail sur l'estime de soi (au moyen de : TCC, lectures...)	rire si on me chahute gentiment
complexe sur son physique	estime de soi (au moyen de : danse, travail sur soi...)	me mettre en maillot même si mon corps est imparfait : acceptation de soi, se sentir bien dans sa peau
auto-jugement destructeur, pression que l'on s'inflige à soi-même, peur de l'échec, dévalorisation fréquente	connaissance et acceptation de soi	passer de l'auto-jugement négatif à l'auto-bienveillance. Devenir son meilleur ami : moins de fatigue  accepter ses erreurs, se donner le droit de renoncer,
émotions qui dépassent la personne, stress très présent	gestion du stress (yoga, sophrologie...)	plus de calme, sérénité, stabilité émotionnelle : meilleure qualité de vie
Pas très à l'aise en société, timidité	exercices de « compétences sociales », pratique théâtrale, chant	Etat d'esprit ouvert aux rencontres et à la convivialité. aisance relationnelle
doutes, peur du rejet	confiance en soi	Etre plus confiant, croire davantage à sa valeur, être un peu plus sociable
peur de la prise de risque, timidité, frilosité à passer à l'action	pratique sportive (sport de combat, escalade...)	prendre confiance en ses capacités, oser se lancer, spontanéité, audace
phobie, désordre alimentaire, surpoids, angoisse, addiction	séances de TCC	aller mieux, aller de l'avant
j'ai une insatisfaction dans ma vie liée à ma façon d'être ou de penser (gestion du stress, du temps, doutes fréquents...)	<b>livre consacré au développement personnel</b>	connaître des outils qui pourraient m'aider à me sentir mieux (mieux gérer mon temps, mes émotions etc...)

## Que est l'objectif d'une démarche de développement personnel ?

L'objectif global est le sentiment de se réaliser pleinement, d'être bien en soi, de progresser vers les objectifs que l'on s'est soi-même fixé. En cela, le développement personnel est une démarche d'auto-construction où la personne prend en charge de façon **volontaire** son propre perfectionnement :

- soit en autonomie totale (lectures, écriture, réflexions...),
- soit en se faisant accompagner (coaching, club de perfectionnement...).

### Une démarche protéiforme :

Voici différentes activités qui peuvent être, plus ou moins, du développement personnel. Comme nous allons le voir, tout dépend de **l'intention dans l'activité** :



Vous courez pour le plaisir, pour l'effort, pour la performance ? Alors vous faites du sport.  
Vous courez pour maigrir et vous sentir mieux dans votre peau ? Vous faites du développement personnel.



Vous faites un art martial ou un sport de combat pour le plaisir de la frappe, des déplacements, du duel, de l'adrénaline ? Vous êtes dans une démarche sportive.

Vous faites un sport de combat pour prendre confiance et être davantage en mesure de vous défendre, vous avez une démarche de développement personnel.



Vous êtes invité(e) à une après-midi piscine chez des amis de vos amis. Vous ne connaîtrez pas tout le monde. Vous y allez principalement pour profiter de vos amis, de la piscine ? Vous êtes dans une optique de détente.  
En revanche, si vous y allez également avec l'envie d'éventuellement élargir votre cercle social car vous souhaitez avoir une vie sociale plus riche, cela devient un peu du développement personnel.

On se rend compte que l'on peut très bien faire du développement personnel sans le savoir. La présence ou non de la notion de développement personnel dépendra, on l'a vu, des objectifs de la personne dans l'activité. Bien évidemment, différents objectifs peuvent se mélanger les uns aux autres mais on comprend que la présence ou non de la notion de développement personnel dépend de l'objectif dominant de la personne dans la démarche.

Prenons un dernier exemple : vous vous inscrivez à un atelier théâtre.  
Quel est le sens de votre démarche, quel est votre souhait principal dans cette activité ?  
Quelle est votre **intention** en passant à l'action :



Vous faites du théâtre par amour du texte, des costumes et du jeu de comédien ? Votre démarche semble être artistique.  
Vous faites du théâtre dans le but d'être plus à l'aise dans la communication et pour mieux gérer votre stress ? Vous avez principalement une démarche de développement personnel.

Ainsi, le développement personnel dépend de l'objectif principal de la personne dans l'activité.

En cela, c'est une démarche toute **personnelle** qui est **unique** et extrêmement subjective car le sentiment d'épanouissement dépend de sa propre conception d'une vie réussie.