

Bonjour,

Développement personnel...

Depuis quelques années, ces deux mots et les gens que ça intéresse sont moqués et tournés en ridicule. Mais quel mal y a-t-il à vouloir s'améliorer ? C'est l'objet de la newsletter de cette semaine.

Si vous me lisez depuis un certain temps, vous savez que le développement personnel est un thème qui m'intéresse énormément parce que je crois fondamentalement qu'on peut progresser et changer d'attitude, d'habitudes et devenir une meilleure personne tout au long de sa vie. Encore faut-il le vouloir ET le pouvoir (ce qui est parfois très difficile dans certaines circonstances).

Je ne fais pas partie des gens qui croient que ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort. Au contraire même, mon expérience de la vie et des autres ainsi que mon expérience professionnelle m'ont montré que parfois, ce qui ne nous tue pas nous affaiblit à tout jamais et que parfois, quand on veut on ne peut pas.

Ceci étant dit, j'espère que vous ne me ferez pas le procès habituel qu'on fait aux partisans du développement personnel... Il faut dire que les rayonnages consacrés à ce thème dans les librairies ont singulièrement grossi ces dernières années et qu'on trouve sur internet et les divers réseaux sociaux des tas de gens prêts à vous vendre pour une somme plus ou moins rondelette (en fonction de la cible marketing) la dernière méthode à la mode pour changer de vie en 3 semaines montre en main (je caricature à peine).

Et c'est sans doute pour cette raison que j'ai très peu de client. Parce que je ne peux rien leur promettre. Parce que le faire serait un aveu public que j'ai changé de camp et que dorénavant, j'assumerais de mentir aussi effrontément aux gens en face de moi.

Changer prend du temps et demande des efforts et un investissement conséquent (souvent en argent mais pas seulement ; sur le plan émotionnel et social aussi) sans garantie d'être plus heureux et épanoui à la fin. Plus on apprend sur soi et plus on sait qu'on ne sait pas, et plus on avance dans cette direction et plus on perd ses "ami-es" (que ce soit de notre fait ou du leur) et une certaine forme de confort (au moins pour un temps). Plus on se développe et plus on remet en cause l'établi. Et ça, ça gratte partout, ça frictionne dans la tête et dans nos relations... Bref, ça nous insécurise.

Se lancer dans l'amélioration continue de soi n'a pas de fin (on ne se réveille pas un jour en se disant : "Ayé, fini !"). Et souvent, on revient sur nos pas avec l'impression de faire deux pas en avant et un pas en arrière (quand ce n'est pas le contraire).

Et c'est normal... C'est ça changer : une phase perpétuelle de cycles d'essais et d'erreurs, comme si nous étions les expérimentateurs·rices de notre propre vie (enfin, c'est de cette façon que je me vois).

On comprend alors pourquoi celles et ceux qui n'essaient pas prennent le parti de railler les autres. C'est tellement plus simple.

Mais ce n'est pas parce que c'est difficile (et long et pénible) qu'il ne faut pas essayer. Parce qu'on peut gommer des tas de choses qui nous empoisonnent la vie pour les remplacer par d'autres qui nous font du bien à l'intérieur.

C'est pourquoi il est intéressant de travailler avec un coach. Parce que si c'est quelqu'un de professionnel, qui connaît bien son métier, il ou elle saura construire autour de vous un environnement sécurisé pour vous accompagner sans affect vers l'objectif que vous avez choisi. Travailler avec un pro, c'est décider de se regarder dans un miroir non déformant et cette démarche change absolument tout.

Pour finir la newsletter de la rentrée en beauté, j'aimerais vous convier à une petite expérience avec le jeu de cartes que j'ai créé. Vous trouverez ci-dessous la carte n°12 (puisque cette NL sortira le 12 janvier). Sans a priori et avant de lire le petit texte qui l'accompagne, prenez une feuille et notez, sans vous censurer, tout ce que vous évoque cette image et son titre. Utilisez l'esprit d'escalier de la pensée divergente : une chose vous fait penser à une autre, cette dernière à une suivante et ainsi de suite ; notez tout en vrac.



Maintenant, lisez le texte ci-dessous et, de la même façon, notez tout ce qu'il vous inspire. Vous pouvez recopier certains mots-clés.

*Le tournesol tire son nom du soleil vers lequel il dirige sa fleur pendant sa croissance. Plante majestueuse et utile aux hommes comme aux insectes, la couleur jaune vif de ses pétales illumine les champs et les jardins.*

*L'optimisme guide la carte du tournesol. Quoi que vous traversiez en ce moment, tentez de voir les événements du bon côté et d'en tirer tous les avantages.*

*Gardez à l'esprit que vous pouvez apprendre et progresser à partir de toutes les situations qui s'imposent à vous. Même si actuellement le doute ou la souffrance dominant, ayez confiance dans votre pouvoir de transformation. N'oubliez pas que le tournesol regarde toujours du côté du soleil.*

Dernière phase de l'expérience, reprenez vos notes et essayez de les rapprocher de la problématique que j'ai choisie pour vous (ah oui, je ne vous avais pas dit qu'il y aurait une problématique ! :-D) : comment m'améliorer en tant que personne pour cette nouvelle année 2024 ?

Et je vous jure que la carte tirée est le fruit du hasard calendaire...

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie