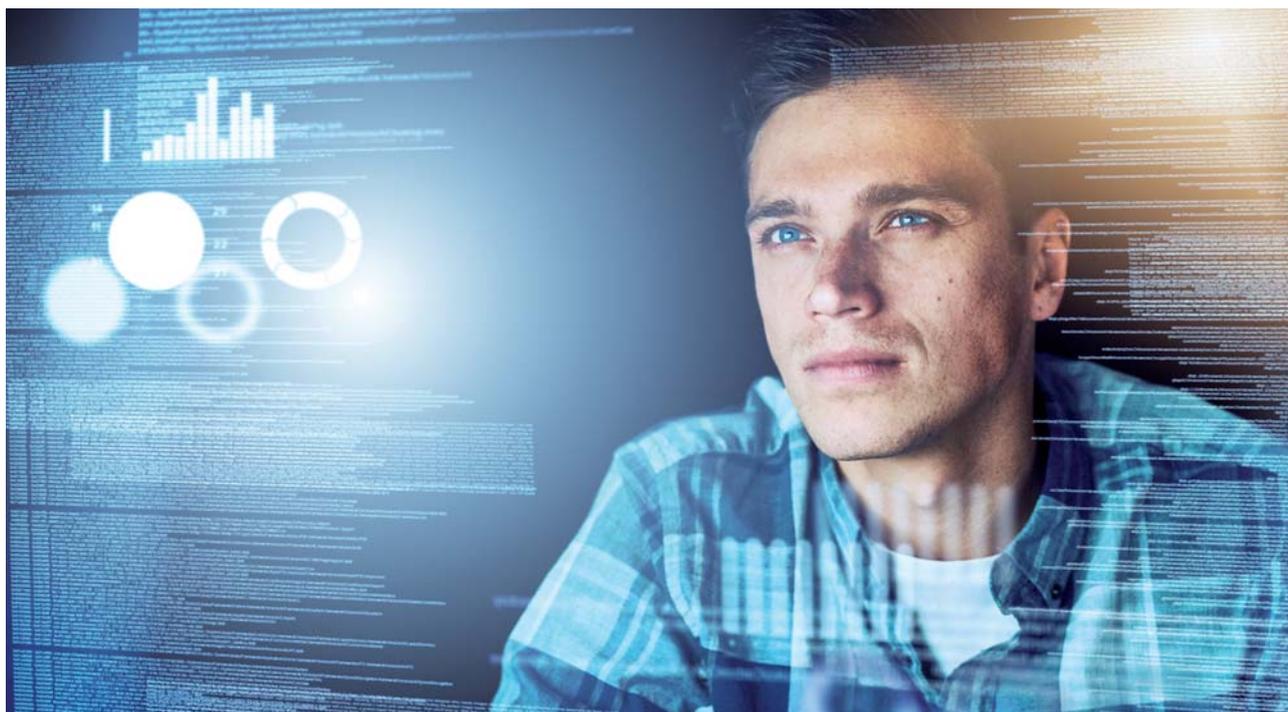


# Développement personnel



## Thèmes du dossier

Gestion

Personnel

Direction

**Succès & carrière**

Communication

Marketing & Vente

Finances

IT & Office

## Avantages immédiats

### Vous apprenez:

- les différents domaines de vie
- les zones de conscience de soi
- l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle
- la formation de la force mentale
- l'importance de la santé et le fitness
- l'effet de vos pensées sur votre vie

### Vous pouvez:

- contrôler/influencer vous-même
- convaincre et avoir du succès
- coordonner le corps, l'esprit et l'âme pour avoir du succès
- développer votre personnalité
- gérer votre temps

## Auteur(e)s

---



### **Axios**

Organisations- und Personalentwicklung  
Kriesbachstrasse 84  
8600 Dübendorf  
Tel. 044 821 90 68  
Fax 044 821 90 69  
info@axios.ch  
www.axios.ch

Sue et Rolf Rado Läubli sont propriétaires de la société Axios Organisations- und Personalentwicklung. Axios soutient les personnes et les organisations dans les processus de transformation, met sur pied des concepts de formation spécifiques à l'entreprise et organise séminaires et trainings. Nos points forts sont les projets et interventions sur mesure que nous complétons sur demande de manière flexible avec nos partenaires de réseau. Nous soutenons les personnes privées au moyen de séminaires et de concepts sur les thèmes stratégie globale sur la réussite du parcours de vie, projet de vie et plus généralement qualité de vie.

### **Sue Rado Läubli**

Mon domaine de compétence s'étend des concepts de formation, aux analyses des besoins et à l'accompagnement des transferts de pratiques ainsi qu'aux séminaires et trainings en matière de management, de communication, et au développement des ressources humaines. Je travaille essentiellement selon l'approche du «Performance Improvement», c.-à-d. que je propose des mesures qui sont pleinement axées sur les objectifs de l'entreprise et apportent des résultats quantifiables.

### **Rolf P. Rado**

Mon domaine de compétence s'étend de l'organisation et de l'accompagnement des processus de changement, aux séminaires et trainings en matière de management/leadership, au développement des équipes, à la conciliation entre vie professionnelle et vie privée (Work-Life-Balance), à la réussite globale du parcours de vie, aux projets de vie, santé et prévention. Je travaille principalement selon une approche systémique axée sur la recherche de solution, c.-à-d. que d'une part la solution tient une place centrale et que d'autre part chaque organisation est perçue comme un système.

### **Autre auteure:**

Claudia Hendry, MBA University of Chicago est directrice de CoachArt Sarl.

Elle travaille en tant que Coach du management dans différents secteurs.

## Impressum

---

WEKA Business Dossier

### **Développement personnel**

Composition: Peter Jäggi

Révision: WEKA Business Media SA

WEKA Business Media SA  
Hermetschloostrasse 77  
8048 Zurich  
Tél.: 044 434 88 35  
Fax: 044 434 89 99  
info@weka.ch  
www.weka.ch

Date de parution: 2018

VLB – Reprise du titre dans le répertoire des œuvres disponibles:

ISBN: 978-3-297-02222-1

© WEKA Business Media SA, Zurich

Tous droits réservés. Toute reproduction complète ou partielle uniquement avec l'autorisation de l'éditeur.

---

# Table des matières

---

## Développement personnel

1. Qu'est-ce que le développement personnel?.....	4
2. Le contrôle et l'influence sur soi-même.....	6
3. Work-Life Balance & Life Management.....	8
4. Compas de vie.....	10
5. La force mentale.....	13
6. Zones de conscience de soi.....	15
7. La formation mentale dans la vie quotidienne.....	19
8. Des grandes pierres.....	22
9. Domaines de vie.....	24
10. Désir du cœur.....	28
11. La conviction, force de changement.....	30
12. Veillez à vos pensées.....	34
13. Personnalité et santé.....	37
14. Est-ce que la santé et le fitness sont importants pour vous?.....	39
15. Corps – Esprit – Âme.....	41

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

---

**En ce qui concerne le développement de la personnalité, il n'existe aucune solution miracle – il s'agit d'un processus long et continu – mais très intéressant. L'offre surabondante en formations de la personnalité et à la réussite, mais aussi au Coaching (pratiquement tout le monde se fait passer aujourd'hui pour un Coach), a débouché sur de nombreuses incompréhensions. Un Coaching, un séminaire ou deux ouvrages correspondants ne rendent ni heureux ni n'assurent une quelconque réussite.**

Chaque individu a sa personnalité; pour quelle raison devons-vous la développer et surtout comment? La question de ce qui fait une personnalité à succès est aussi ancienne que l'humanité. Les personnes qui ont du succès parviennent à mettre leur potentiel intérieur et leur comportement extérieur en conformité. Les personnes qui ont du succès connaissent leurs points forts, mais aussi leurs faiblesses et leurs limites. Si tout change de plus en plus rapidement, la seule constante reste l'individu et sa personnalité.

*«Toi seul est responsable de ton bien-être  
et personne d'autre!»*

Le développement de la personnalité est l'un des concepts les plus importants, mais il a plusieurs définitions. Fondamentalement, les thématiques et les objectifs suivants y sont contenus:

- Connaître ses points forts et ses points faibles
- Construire sur ses points forts, contourner les points faibles et les gérer
- Être plus fort et plus robuste en tant qu'individu
- Être plus flexible pour faire face aux difficultés de la vie
- Être plus ouvert sans nous rendre plus fragile pour autant
- Apprendre constamment, renforcer les aptitudes existantes et/ou intégrer de nouvelles compétences
- Apprendre à maîtriser les crises et les problèmes
- Se connaître et se comprendre toujours mieux soi-même
- Devenir plus efficace et déployer ses forces de manière plus logique
- Devenir plus indépendant des autres d'une manière saine

Cela semble constituer une liste relativement longue – mais, pas de panique, il n'est pas nécessaire de tout couvrir en une seule fois. C'est comme avec les autres compétences – plus nous aurons d'outils dans notre mallette, plus nous aurons de possibilités de les déployer et de réagir à des défis. Si nous n'avons qu'un seul outil en poche, le monde se présenterait ainsi, comme le décrivait Paul Watzlawick (scientifique autrichien-américain, spécialiste de la communication, psychothérapeute,

sociologue, philosophe et auteur): «*Quiconque ne dispose que d'un marteau aura tendance à voir partout des clous*».

Souvent, on entend des gens ergoter sur le développement de la personnalité: «*Je ne veux pas me cacher, je veux rester tel que je suis*». Mais ce n'est qu'une déclaration de sa propre fainéantise contre tout changement – car le changement est générateur de peur et provoque du travail – et qui a dit que le travail était un plaisir? Avec le développement de la personnalité, on ne devient pas une autre personne, on apprend à mieux apprécier la vie, de manière plus souveraine. Mais des moteurs archaïques conditionnent toujours de grandes parties des actes humains – ce qui est rarement un avantage à notre époque.

### **Est-ce que le développement de la personnalité ne présente que des avantages?**

Bien que les avantages du développement de la personnalité soient largement prépondérants de mon point de vue, je ne voudrais pas omettre de mentionner un inconvénient.

Si vous vous concentrez sur ce thème et si vous travaillez sur vous-même, vous remarquerez que vos prétentions vont augmenter, que ce soit envers vous-même ou vis-à-vis de l'environnement. C'est bon, d'un côté, parce que vous serez plus satisfait et que vous aurez plus de réussite. Mais, d'un autre côté, vous prendrez conscience que de nombreuses personnes se plaignent régulièrement des mêmes situations – sans être prêtes, toutefois, à s'investir dans un changement ou à considérer l'aide qui leur est proposée. Cela prend de l'énergie parce que vous vous efforcez de mieux comprendre les individus que vous voulez faire avancer sur le plan mental – de telles personnes ne se rencontrent pas si souvent.

#### **Conseil pratique**



Le développement de la personnalité est un processus à long terme, c'est un voyage en direction d'objectifs plus petits ou plus gros, concrets ou moins concrets. Il s'agit d'un chemin intéressant parce qu'il y a beaucoup de choses à découvrir et que cela remplira votre vie. Prenez un thème qui vous semble important et abordez-le de manière décontractée et détendue en petites étapes, mais sous forme continue, afin de l'optimiser.

## 2. Le contrôle et l'influence sur soi-même

---

**Pour trouver une solution dans une situation complexe, vous avez besoin d'un Sparring-partner ou d'un Coach et celui-ci n'a justement pas de temps à vous consacrer? Dans ce cas, l'auto-Coach ou le Coach de soi peuvent vous rendre service: il s'agit d'une méthode dans laquelle vous vous posez vous-même des questions à partir de perspectives extérieures par rapport à l'abord d'une tâche difficile. La réponse à cette question peut vous indiquer quelles sont les problématiques et si ou dans quelle mesure vous avez le contrôle de la recherche de la solution.**

Les problèmes que nous devons affronter tombent dans l'une des trois catégories suivantes:

### 1. Contrôle direct

→ Problèmes liés à notre propre comportement

Comment résoudre les problèmes sur lesquels nous avons un contrôle direct? Nous pouvons les résoudre en travaillant sur nos habitudes, notre comportement, nos pensées, nos connaissances et nos conclusions. Ces problèmes relèvent de notre sphère d'influence.

### 2. Contrôle indirect

→ Problèmes que nous rencontrons du fait du comportement d'autres individus

Comment aborder ces problèmes que nous ne pouvons contrôler que de manière indirecte? Nous les résolvons en modifiant nos méthodes d'influence. Cela peut concerner des méthodes telles que la compassion, la confrontation, l'exemplarité, la conviction, les arguments, la fuite, etc. Quelles sont les méthodes d'influence que vous utilisez principalement?

Il peut être très libérateur de prendre une position selon laquelle vous pouvez vous familiariser avec de nouvelles techniques d'influence au lieu de vous référer constamment aux bonnes vieilles méthodes, peu efficaces, afin de soutenir quelqu'un d'autre.

### 3. Aucun contrôle

→ Problèmes que nous ne pouvons pas résoudre, comme des éléments du passé ou certaines réalités

Comment pouvons-nous aborder des problèmes sur lesquels nous n'exerçons aucun contrôle? Nous apprenons à prendre des responsabilités par rapport à l'expression de notre visage, nous sourions! Ensuite, nous nous renforçons dans l'idée que nous devons accepter les problèmes et que nous devons vivre avec, même si cela ne nous plaît pas. Nous laissons alors les problèmes prendre le contrôle sur nous-mêmes.

Si vous ne parvenez pas à sourire immédiatement sur mesure, vous prendrez peut-être la voie des «récriminations». Un tableau des récriminations peut vous aider dans ce contexte.

Je veux pester contre ces choses → GEINDRE	Motifs pour lesquels je n'ai aucun contrôle sur ces choses → ACCEPTER ET SOURIRE!

Le fait d'invectiver peut avoir un effet libérateur et vous donner la possibilité d'accepter le problème tout en vous soutenant dans la recherche de la solution. Même si vous ne pouvez pas contrôler tous les facteurs de résolution du problème, vous pouvez influencer sur vous-même en fonction de l'angle de vue avec lequel vous considérez la problématique, vous l'abordez et vous définissez une solution potentielle.

---

## 3. Work-Life Balance & Life Management

---

**«Définition: le *Work-Life Balance* est la désignation anglaise de l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle. Il s'agit ici d'un état entre le temps consacré et les efforts que quelqu'un consacre à son travail ainsi que de la répartition de ces deux facteurs par rapport aux autres domaines de la vie» (source: lexique économique Onpulsen).**

Ok – vous avez sans doute déjà atteint ce stade par vous-mêmes... Vous savez que la Work-Life Balance touche l'alliance entre métier et vie privée. Vous pouvez aussi imaginer que les questions de la conception de la vie sont concernées par la gestion de la vie.

Certains parlent plutôt, de nos jours du «Work-Life Blending», ce qui décrit un transvasement fluctuant entre vie professionnelle et vie privée. Et les opposants à cette philosophie débattent sur le fait que ces frontières flexibles resp. ce grand mélange entre «vie professionnelle et vie privée» constituent justement le nœud du problème. Quelle que soit la définition du concept, nous devons toujours veiller à ce que tout fonctionne correctement dans notre vie!

Nombreux parmi nous sont ceux qui disposent déjà d'informations théoriques de base sur la thématique ou qui ont même des idées sur ce que «l'on» pourrait faire afin de trouver d'éventuelles optimisations «pour le cas où on aurait le temps de s'en occuper» à Pas grand-chose s'est passé – notre Balance est toujours en mauvaise situation!

Vous avez peut-être pris de bonnes résolutions pour la nouvelle année (arrêter de fumer, prendre un abonnement au centre de Fitness, passer plus de temps en famille, etc.). à Et alors: vous avez commencé ...?

### **Voici nos questions concrètes dans ce domaine:**

- Etes-vous actuellement satisfait de VOTRE ÉQUILIBRE ACTUEL?
- Qu'est-ce qui vous a empêché, jusqu'à maintenant, de réaliser les changements requis?
- Est-ce qu'un changement est urgent – votre corps se rebelle-t-il – ou votre psyché – ou même votre âme?
- Que pensent les gens qui vous sont proches de votre Work-Life Balance?
- «Côté pro: TOP – Côté privé: Flop» – cela n'est pas votre cas, espérons-le?
- Avez-vous tendance à déplacer les décisions importantes, mais désagréables – même si elles seraient saines pour vous?
- Est-ce que votre Work-Life Balance est compatible avec les attentes de votre partenaire?