



## Fondement du projet « PAIRS »

### II. Autodétermination et développement de soi.

### Usage productif du pouvoir intérieur.

Carlos León  
Dr en psychologie – psychothérapeute  
Spécialiste FSP  
carleon@bluewin.ch

### COMMENTAIRES GÉNÉRAUX

1. Notre époque est fortement concernée par des questions inhérentes à l'être, à la recherche de soi, de sens, d'autodétermination. Des changements dans nos mœurs et normatifs profonds ont lieu dans notre culture et dans nos modes de vie. Dans ce panorama, comment conjuguer la tradition - discipline, autorité, interdit, conformisme, culpabilité - avec la « libéralisation » de l'initiative et la responsabilité de l'individu au devoir de devenir soi-même ?

2. Permis / défendu, possible / impossible, normal / pathologique... des frontières floues qu'agacent notre intimité envahie par des valeurs d'émancipation, souveraineté, compétition, réussite sociale, conquête de notre identité personnelle de façon presque entrepreneuriale<sup>1</sup> ! Anxiété, angoisse, névrose, dépression, peu importe le nom qu'on donne à ce sentiment d'insuffisance, de ne pas être à la hauteur. Maladie ou mal de vivre, notre impuissance s'exprime par la tristesse, la fatigue, l'inhibition et par notre corps, sans qu'on y puisse assigner à une de ses parties, le sang, le foie ou les urines, des signes qui sont de l'ordre des sentiments, des émotions, de l'image de soi, de notre monde intérieur.

3. M. Lacroix, philosophe : « Autrefois, on vivait dans l'obsession du bien et du mal. De nos jours, nous n'avons plus l'hantise de la culpabilité, mais celle de la médiocrité ».

4. Oui, de nos jours la personne est acteur et spectatrice de l'illusion individualiste : se dérober de soi-même en se rapportant qu'à soi-même ! La responsabilité entière de nos vies dans un monde où rien ne semble vraiment interdit et rien n'est vraiment possible ? Perte des repères par confusion entre repères multiples, perte de lien sociale... de quoi avoir la fatigue ! Fatigue d'être tellement responsables d'être soi, de devenir nous-mêmes dans un entourage contradictoire et complexe qui renvoie sans cesse à la question : que signifie aller bien ?

5. « La modernité démocratique a progressivement fait de nous des hommes sans guide, nous a peu à peu placés dans la situation d'avoir à juger pour nous-mêmes et à construire nos propres repères. Nous sommes devenus de purs individus, au sens où aucune loi morale ni aucune tradition ne nous indiquent du dehors qui nous devons être et comment nous devons nous conduire. Le souci inflationniste pour le rappel de la loi, l'impérieuse nécessité de nouvelles références structurantes et de « limites-à-ne-pas-dépasser » trouvent là leur ressort. Le droit de choisir sa vie et l'injonction à devenir soi-même placent l'individualité dans un mouvement permanent. Cela conduit à poser autrement le problème de limites régulatrices de l'ordre intérieur : le partage entre le permis et le défendu décline au

<sup>1</sup> Action de constituer une nouvelle organisation et en particulier la création d'entreprise.

profit d'un déchirement entre le possible et l'impossible. L'individualité s'en trouve largement transformée » Alain Ehrenberg<sup>2</sup>.

6. La souffrance et l'exploration psychique occupent une place centrale dans nos sociétés. Comme si notre esprit cherchait des repères en remplacement de ceux auxquels nous avons cru et qu'on perdu leur pouvoir de rassemblement : la religion, l'autorité, la science. Dans un tout devenu politisé, médiatisé, à la fois très importante et banale, des nouveaux cultes ont fait apparition dans notre société. L'offre de repères est large entre les nouvelles sagesse, philosophiques ou religieuses, et les programmes télévisuels, émissions voyeuristes de l'être mis à nu et télé réalité, destinés à donner sens.

7. Se conduire soi même, les questions de l'autodétermination et de l'autonomie (AA) sont solidaires de la question du lien. Nos relations sont au centre de toute problématique psychique. Agir par soi-même en se donnant sa propre loi peut mener à des excès, surtout si c'est un agir désespéré. Peut mener à des 'échecs', à des désapprobations, à la marginalisation, à la mise en écart ! En dernier lieu, il nous restera toujours la peur, la peur d'échouer à nouveau dans un monde où l'exploration et l'erreur sont encore sanctionnés car ils appartiennent au domaine de la créativité. Singularité oui mais pas trop ? ! D'où le besoin de se rappeler la règle 'Huxley' : « L'expérience n'est pas ce qui arrive à quelqu'un, c'est ce que quelqu'un fait avec ce qui lui arrive ». Quelle leçon en tirer des nos erreurs pour re dynamiser le double AA, autodétermination et autonomie et repartir dans une exploration, dans un tâtonnement, dans un « essaie et erreur » dirigés ?

8. Un de papes du pouvoir intérieur, Anthony Robbins, dit avec humour : « la réussite est véritablement le résultat d'un bon jugement. Le bon jugement est le résultat de l'expérience et l'expérience est souvent le résultat d'un mauvais jugement !

9. « ... Peu importe votre degré de préparation, vous risquez de heurter quelques rochers en naviguant sur le fleuve de la vie. Cette constatation n'est pas négative, elle est vraie. Le secret, quand on échoue, n'est pas de se jeter la pierre et de s'accuser de tous les maux, car il n'y a pas d'échec dans la vie. Il n'y a que des résultats, des conséquences. Si vous n'avez pas obtenu les résultats que vous recherchez, tirez-en des leçons pour pouvoir prendre de meilleures décisions à l'avenir » A. Robbins.

10. Les espaces de développement personnel se présentent alors comme des lieux protégés où l'exploration de soi est permise, souhaitée, facilitée. L'abandon est doux à des expériences émotionnelles, relationnelles, cognitives. L'erreur est minimisée. Lieux d'essai, de mise à l'épreuve de nouveaux « soi », où tout dérapage peut être rattrapé, compris, grâce à la connivence des autres participants et au regard attentif du 'coach' de vie. Des espaces de jeu « transitionnels » construits à la taille des possibilités de nouveaux « moi » naissants ou simplement des espaces de jeu pour adultes ?

11. Autonomie et Autodétermination sont des libertés intérieures et relationnelles, une capacité et un sentiment de pouvoir choisir et décider de son propre chef, sans se laisser dominer par ses tendances, ni se laisser dominer de façon servile par une autorité extérieure... S'accorder de l'autonomie est trouver une coordination entre forces, pour devenir capable « de se conduire en tenant compte de nos règles internes et des règles fixées par l'environnement social »<sup>3</sup>. Tout un art, l'art de l'équilibre progressif et continu de l'ajustement entre les systèmes internes et externes, de règles, principes, valeurs, croyances et normes!

## Développement personnel<sup>4</sup>

<sup>2</sup> « La fatigue d'être soi. Dépression et société » Alain Ehrenberg. (2000). Poches Odile Jacob.

<sup>3</sup> « fr.wikipedia.org ».

<sup>4</sup> « Le développement personnel. Du potentiel humain à la pensée positive ». Michel Lacroix. (2004). Flammarion.

12. Aujourd'hui, un nombre croissant d'adultes (d'adeptes) désireux d'actualiser leur potentiel et d'accroître leurs facultés psychiques adhèrent au culte d'une jungle de techniques variées de développement personnel. Elles sont issues des approches psychothérapeutiques, des arts, du croisement entre ces champs, des disciplines et sagesse traditionnelles, de la psychologie humaniste américaine<sup>5</sup>, des explorations existentielles et spirituelles au carrefour des diverses cultures et croyances<sup>6</sup>. L'homme contemporain puisse (feuille) explore dans toute de savoir collectif pour trouver une inspiration qui lui rapproche de sa naturelle essentielle et l'aide à s'adapter à des transformations sociales et technologiques accélérées. Une recherche de cohésion dans une période de fragmentation.

13. Qu'il soit au service de la réussite ou de l'expérience personnelle, la mouvance du développement de soi couvre un large domaine de propositions, qui touche à la santé, au bien être, au plus être, au mieux-être, à la psychothérapie, à la spiritualité, à une quête de sens et à une résistance à l'évanescence apparente du monde.

14. Le développement de soi n'est pas un champ réservé qu'au « bien portants 7 », en supposant qu'un tel prototype existe. Le DP n'est pas qu'un luxe de consommation. C'est une réponse émotionnelle, relationnelle et cognitive, qui cherche à dépasser l'entourage matériel de nos vies, notre propre conscience, les effets de la sécularisation, le manque de repères. Qui propose des espaces de ressourcement, de découverte, de créativité. Qui répond au besoin de tout humain d'actualisation ! Le DP ne définit pas des « types » des personnes ni remplace l'individu dans son autonomie de décision, il travaille avec la personne, accompagne un processus de croissance psychologique !

15. Réduire ou prévenir la souffrance, maintenir le bien-être conquis, aller dans la direction du mieux-être ou du plus être... Du massage des pieds à la récitation de mantras zen, tous les chemins sont permis. Au point qu'on assiste à une industrie de l'estime de soi pour affronter mieux le système global dans lequel nous vivons. Indépendamment de leur récupération commerciale ou médiatique qui peuvent leur faire un certain tort, les besoins d'approfondissement intérieur, d'exploration de ce qui nous est essentiellement 'humain' sont complètement légitimes, dans le contexte de notre civilisation et de notre évolution.

16. Il est important de définir ses besoins et de calibrer ses attentes par rapport à ces propres projets de vie. Commencez par des stages avant de s'engager à long terme, se renseigner sur le contenu et vérifier qu'il est en accord avec vos motivations. Refusez et fuiez un accompagnement qui cède place à la manipulation, l'influence sur vos décisions, à une relation de domination ou sectaire. L'animateur de stage n'est pas un guru ou votre super ami, il est chaleureux, attentif mais il est attaché à une éthique, il offre une prestation, un service. Vous êtes un client.

17. Incluez dans votre liste des choses urgentes pour votre développement personnel, des pratiques simples pour explorer et nourrir : l'estime de soi, la maîtrise de la course contre le temps, le

« Le guide du développement personnel. 140 pages pour s'épanouir ». PSYCHOLOGIES, Hors série. N°6. octobre-novembre- 2005.

<sup>5</sup> Dite « la troisième voie, la psychanalyse ».

<sup>6</sup> Dans certaines versions, le DP recouvre aussi des thèmes proches de la parapsychologie ! Si non, certains prophètes du monde nouveau explorent des théories évolutionnistes cosmiques qui renvoient à la ressemblance entre les théories du new age et les pratiques animistes et chamaniques présocratiques.

<sup>7</sup> Tout acte de catégorisation ou 'étiquetage' conceptuel de la réalité est toujours faite par quelqu'un ! De ce fait, tout acte de catalogage porte l'empreinte de l'individu qui la fait, n'est pas une question du tout ou rien, mais de sa perception du réel, de son expérience. Appartenir à la catégorie est une question de graduation, un individu de la catégorie ne portera pas tous les aspects de définition de la catégorie. La définition de l'étiquette est fondamentalement floue, échappe à la logique classique, vraie/faux, etc... La vision traditionnelle, une catégorie n'est pas basée que sur des propriétés communes, tout les « D » ont la propriété « Y » est donc fortement remise en question (G. Lakoff. « Women, fire, and dangerous things ». 1987. Chicago press).

faire face au stress, le contrôle des émotions, le parler vraie avec les mots justes, la créativité, l'éveil de la conscience et la reconsolidation avec le corps. Des actes au quotidien d'hygiène psychique, nécessaires au 'développement durable' de la personne ! L'énergie psychique est une ressource indispensable au mieux-être. L'écologie – science des relations des organismes avec le monde environnant, c'est à dire, la science des conditions d'existence - commence par soi.

18. Rien ne nous oblige à subir passivement le cours de notre vie intérieure. Relooking (travail sur l'apparence personnelle, habits, comportement, attitudes), training autogène (variante de l'autosuggestion, se répéter selon un protocole spécifié, des phrases suggestives 'je suis relaxé' pour apprendre à se relaxer à tout moment avec la force la pensée), sophrologie (à l'aide du sophrologue, en état proche du sommeil, visualiser des objectifs, des affirmations positives, et favoriser le travail avec les images et les mots), mind mapping (technique pour favoriser la créativité en créant une arborescence de mots et d'images), méthode Feldenkrais (du bien être par le corps à travers le mouvement), etc...

19. Les méthodes de DP par dizaines, convergent vers un ou autre de processus suivants :

- La force des croyances et la pensée positive : toute pensée, est bonne ou mauvaise s'elle est aidante ou limitante, facilitatrice ou inhibitrice d'une action majorante. Toute pensée a une forte influence sur notre réalité. Elle filtre notre perception, aide à interpréter et construire le réel selon nos attentes, attire et conditionne les situations selon son contenu. Il a des conséquences inusitées de se répéter le soir au moment de s'endormir et le matin au réveil une affirmation utile : « tous les jours de mieux en mieux »... 'Je peux...', 'Je vais...' (Exclure le doute. Pas de 'Je voudrais' ou 'Je vais essayer'). On parle de se reprogrammer et de cette façon améliorer notre relation au monde<sup>8</sup>.
- Nos capacités figuratives. 1. La visualisation : En état de relaxation ou de vide, on crée mentalement un écran noir sur lequel on projette une image ou une scène ('conflit avec une amie', 'entretien d'embauche'...). On met en jeu la scène avec des phrases précises, les réactions, etc. Peut aider pour la guérison des maladies et retrouver la confiance en soi<sup>9</sup>. On visualise positivement son image. 2. La métaphore : on construit des liens significatifs par analogie et réseaux conceptuels basés sur notre expérience personnelle et culturelle.
- Le travail avec le corps : le corps un des grands oubliés dans notre société très rationnelle, n'est pas séparé de l'esprit. Il est le siège de notre être dans le monde. On apprend la relaxation et le travail corporel sur la respiration, les sensations corporelles, le repérage de tensions, le corps dans l'espace relationnel, etc.
- L'expérience holiste ou intégrée. Nos schémas physiologiques, linguistiques et de relation sont des sous systèmes en interaction mutuelle. Réfléchissons à notre vocabulaire émotionnel. « Stress, frustration, colère, insécurité... ennui, tristesse... » sont des émotions éprouvées au cours d'une semaine normale. C'est tout ? C'est un peu limité ! Et quoi du ressenti d'enthousiasme, de fascination, de gaieté, de bonheur, d'entrain, de séduction, de sensualité, de désir, de gratitude, d'émerveillement, de curiosité, de créativité, de talent, d'assurance, d'audace, de considération, de gentillesse, de douceur, d'humour... ? Nos relations, notre vécu dépend des nos schémas cognitifs, émotionnels. Ouvrez vos sens, goûtez des émotions autres, raffinez votre palais émotionnel. Réveillez votre corps et enseigné-le, à se mettre dans des états émotionnels agréables.

<sup>8</sup> Avec le constructivisme et la cybernétique de deuxième ordre, la vieille notion de « weltanschauung » ou vision du monde, est redécouverte non seulement pour l'appliquer aux différences d'appréhension du monde entre les espèces, dont les bagage sensoriel diffère dans son potentiel de repérage et réactivité énergétique, mais au niveau humain entre les humains. C'est une révolution dans la science, l'observateur neutre n'existe pas, la vérité est attaché à un cadre de référence, etc. En psychologie, l'école de Palo Alto et ensuite la PNL (programmation neuro linguistique), ont popularisé cette idée presque banale mais importante qu' « on ne peut pas penser autrement qu'à travers de nos manières de penser, qui sont des visions du monde, des filtres d'organisation du monde selon nos propres conceptions ». Qu'un même objet peut évoquer des représentations diverses parfois partagées et parfois non.

<sup>9</sup> Le champ de la psychosomatique nous apprend

- L'expression, la créativité, l'épanouissement et la spiritualité. La création de formes nouvelles est la propriété du vivant. Vivre pleinement est découvrir et exprimer sa singularité de forme créative et se rendre compte qu'elle est une de multiples manifestations de sens et des valeurs universels !

20. « Nous savons beaucoup des choses mais nous en ressentons trop peu. Du moins, nous ressentons trop peu de ces émotions créatrices qui façonnent une vie heureuse » Bertrand Russel.

21. Le nouvel homme du développement personnel incarne l'autonomie, la puissance et la spiritualité. Il est contraire aux types humains décrits par Marx, Herbert Marcuse ou Karen Horney, soumis, opprimés, noyés dans la masse, névrosés, interdits de bonheur. Arrivera-t-il à échapper aux conditionnements sociaux ? Quelle sorte de citoyenneté et d'engagement sociopolitique façonne-t-il ? Comment faire compatible le travail psychologique sur la personne – dont le risque est de s'abandonner aux charmes du narcissisme et la déresponsabilisation - et le travail politique sur le monde ? Surtout quant les méthodes d'affirmation de soi sont récupérées dans les nouvelles pratiques de management ? L'épanouissement de la personne sera gratuit, passager s'il n'a pas une référence morale, car se développer signifie mettre ses ressources au service des valeurs, se dévouer à une cause, transcender ! (voir ci dessous N° 25).

### Évolution du pouvoir intérieur

*There is a formula for mental health and energy. When people are in a positive and healthy mental state, they feel good and have positive energies (whether this be enhanced confidence, a happy demeanour, etc). The opposite is true for those who are in a state of negative mental health.*

23. Amour, amitié, boulot, activité, vie intérieure : ou en suis-je avec les autres et avec moi-même ? Une fois nos besoins de base – alimentation, hygiène, repos – satisfaits, nous pouvons nous préoccuper de nos besoins psychologiques et sociaux. La vie est un processus automatique une fois les besoins biologiques de notre organisme sont comblés. Vivre au sens ou l'entend le poète ne va pas absolument de soi. En fait tout s'y oppose. « La société fera en sorte que notre vie contribue à propager ses valeurs et ses institutions ; les autres s'efforceront de nous prendre le maximum d'énergie possible

24. Tous les individus peuvent atteindre un niveau élevé de développement personnel sans affecter la liberté des autres. Et si l'on est bloqué dans cette tendance ? Un grand changement peut provenir des petits changements. C'est une loi non-linéaire de la dynamique évolutionnaire<sup>10</sup>. On peut commencer à changer sans tout chambouler ! Parfois ce sont les rencontres qui nous marquent qui nous font grandir, parfois c'est de ne pas laisser la vie au hasard mais de prendre le soin de changer et d'adopter une démarche active qui fera la différence. Engagez-vous dans un objectif défini, prenez des décisions, soyez flexible et ayez du plaisir avec ce que vous faites.

25. Les formes de vie accomplies sont réservées à des êtres exceptionnels ou peuvent faire partie de l'homme ordinaire ? La créativité, les états d'extase, la vie intense, la recherche de savoir, de la vérité, l'entraide, l'honnêteté, la beauté, la bonté, la justice, la simplicité, sont des valeurs nobles à la portée de chacun. Ce ne sont pas des choses posées devant moi et vers lesquels je tends dans un souci de consommation ou de toute-puissance. Ce sont des valeurs guides pour faire les pas du processus d'engagement et d'influence sur notre propre vie.

26. "Savoir que demain existera et que nous pouvons avoir une influence sur lui est le propre de

<sup>10</sup> Petite cause grand effet, l'effet papillon, des états finaux peuvent être atteints par différentes voies et par des chemins

l'homme" Albert Jacquard.
---------------------------

27. Nous avons cru trop longtemps que pour actualiser nos vies nous devons focaliser notre regard dans le passé, dans la plongée des profondeurs de notre inconscient ! Donner du sens au présent au risque de rester sous la pointe de l'iceberg, notre perception et conscience. Ensuite, les tenants du hic et nunc sont venus nous rappeler l'importance de centrer nos vies dans « l'ici et le maintenant ». Conscience du présent où les choses se passent pour y intervenir avec sagesse en temps direct et éviter : une folle propension à chercher vivre ailleurs, choisir la réminiscence du temps perdu, la compensation ou la fuite des moments présents, dans une narrative intérieur reconstructive à souhait, dans une autre dimension espace-temps psychologique proche du regret. Aujourd'hui, nous découvrons l'immense pouvoir sur notre vie, de nous projeter sur le future ! Jamais dans toute notre histoire, l'homme a été si hanté par le temps et concerné avec son avenir.

28. Ecouter le 'passé', intégrer son message aux situations actuelles, vivre ici et maintenant, visionner, projeter notre 'future' pour construire notre avenir ! Dans la micro-réalité psychique de notre perception des choses, nous coordonnons ces trois temps continuellement. Chaque événement est perçu à travers le filtre de nos mémoires (passé) qu'anticipe (futur) et vérifie (maintenant) leur déroulement ! Nous allons ouvrir une porte d'une chambre, nous attendons retrouver un certain type de meubles, une fenêtre et non un espace vide au ciel ouvert ou un jacuzzi. Et tout le contraire si nous allons au jardin.

29. Nous avons aussi des rythmes, des répétitions et des rituels, qui sont des formes de régulation axées sur la permanence. Nous avons nos propres mythes pour échapper aux faits historiques. Par contre, nous avons très peu de pratique à nous représenter l'avenir autrement que par rapport à notre présent. Nous avons tous des rêves et une volonté d'enfer, de la persistance dans nos objectifs quant ils nous tiennent à coeur. Mais nous n'avons pas le réflexe de mettre ces deux aspects, rêves et volonté, ensemble. Comment vais-je vivre aujourd'hui, afin de créer le lendemain que je souhaite ? Quelles seront mes priorités à partir d'aujourd'hui ? En dix ans vous serez arrivé quelque part. La question est de savoir où ?

30. Sans agir, il n'a pas de changement. Bien des gens savent ce qu'ils doivent faire, mais ne le font pas. Si vous n'avez pas de programme pour votre vie, quel qu'il soit, en a un pour vous (la télévision, la pub, les vitrines, les derniers actions, les soldes, votre voisin, votre maman...). Quelques étapes clés du changement :

- Déterminez ce que vous désirez vraiment et vos croyances qui vous empêchent de l'obtenir maintenant. Engagez-vous à obtenir un résultat précis et refusez toute autre possibilité. Ce sont les moments où vous prenez une décision qui déterminent votre avenir. Plus on décide, plus on prend de décisions meilleures. Suivez un modèle, une personne qui obtiens déjà les résultats que vous espérez atteindre, améliorez le modèle. ;
- Nos croyances : « La croyance que je considère comme vraie... est celle qui me permet de faire le meilleur usage de ma force, me donne les meilleurs moyens de transformer mes vertus en action ». André GIDE. ;
- Tous nos actes sont motivés par le souci d'éviter la douleur ou de rechercher le plaisir. La peur de la douleur nous gouverne plus que la douleur ressentie. Il faut dépasser la douleur, l'effort, le sacrifice, la discipline, à court terme pour en retirer du plaisir à long terme. Et au contraire, le plaisir à court terme peut produire une souffrance à long terme. ;
- Trouvez la motivation, chassez la douleur de votre existence et rétablissez le plaisir : associez la souffrance au fait de rien ne changer maintenant, au fait de manquer une occasion, à un comportement ou à un modèle émotionnel. Associez le plaisir au fait d'agir maintenant ! ;
- Chaque jour de notre vie est faite de ces négociations psychiques. Ce à quoi vous associez douleur et plaisir détermine votre avenir. ;
- Interrompez le schéma limitatif. Quelles actions nécessaires j'ai toujours différé ? Pourquoi n'ai-je pas agit ? Quelle douleur associe-je à cette action ? Noter le plaisir de m'avoir

conformer à ce modèle négatif. Quel prix payer si je ne change pas maintenant ? Notez les plaisirs de commencer maintenant ! ;

- Remplacez le schéma limitatif par un nouveau schéma, plus motivant. ;
- Répétez le nouveau schéma, jusqu'à qu'il devienne automatique. ;
- Mettez-le à l'épreuve.

31. L'être humain est le seul à posséder cette tendance à progresser vers des niveaux supérieurs de créativité et d'épanouissement<sup>11</sup>. Ces besoins d'accomplissement, de réalisation sont aussi réels que ceux physiologiques d'air, d'eau... de sécurité, d'estime, d'amour. Pour les satisfaire, il vaut mieux une culture qui le soutient, un environnement favorable, mais surtout un engagement avec soi.

32. Les questions fondamentales sur les possibilités supérieures de notre nature :

- Qu'est-ce qu'être un bon être humain ? ;
- Comment pouvons-nous véritablement transcender l'immaturation et l'insécurité de l'enfance, et dans quelles circonstances pouvons-nous le faire ? ;
- Qu'est-ce qui fait que les êtres humains sont heureux, créatifs, épanouis ? ;
- Comment pouvons-nous honorer notre extraordinaire potentiel ?

33. « Une vie heureuse est une création individuelle que ne peut pas être copie d'une recette tout faite ». Ce n'est pas quelque chose qui nous arrive... un coup de chance ou de la bonne fortune. C'est quelque chose pour laquelle il faut être préparé et prêt à la défendre et la cultiver dans son jardin secret. Ce n'est pas quelque chose qu'on puisse poursuivre directement, mais un sous produit des actions vouées ou dirigées par nos valeurs à dépasser nos limites. Atteindre un but est différent de vivre en fonction de ses valeurs et de défis personnels à affronter!

34. Pour chaque personne il existe un grand nombre d'occasions de se dépasser. Pour un enfant est de réussir à poser le dernier bloc dans une tour, pour un nageur essayer de dépasser son endurance, pour quelqu'un qui aime écrire de produire un texte, pour quelqu'un d'autre apprendre une nouvelle langue... Expériences qui ne sont pas nécessairement agréables au moment même qu'elles se déroulent, mais qu'à moyen et long terme laissent un sentiment énorme de satisfaction.

### Qualité de vie et mieux vivre

35. Csikszentmihalyi Mihaly 12 figure de proie de la psychologie positive, a passé sa vie à étudier de milliers d'individus et leur façon de vivre, des prix Nobel, des PDGs, Joe le retraité et Paul le mécanicien... pour répondre la question : que c'est qui constitue le bonheur, le bien vivre, une vie pleinement vécue ? Comment chaque personne peut-elle se créer la meilleure vie possible ?

36. Son raisonnement est simple.

Sa grande découverte ? « Le bonheur vient de l'intérieur » !

36. Le contenu de nos expériences détermine la qualité de notre vie. L'une de décisions les plus importantes concerne donc la façon d'occuper notre temps, entre travail - études, entretien - domestique, loisirs, relations espace public, famille, solitude.

<sup>11</sup> « Devenir le meilleur de soi-même ». Abraham Maslow. Edition Eyrolles 2008 (original en 1954).

<sup>12</sup> De Csikszentmihalyi Mihaly : « Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique ». (2004). Robert Laffont. /

---

Explorer son soi renvoie à notre système de valeurs. Explorer son soi, nous l'entendons comme un étude de blocages qui nous empêchent tirer profit de notre énergie psychique. L'énergie psychique n'est pas un concept ésotérique. Il renvoie à nos activités d'attention, concentration, motivation ou persistance dans la poursuite d'objectifs et de l'activité.

A suivre...

**III. Volée du projet PAIRS :** Comment façonner son moi ? A quel point notre vision du monde, nos manières de voir et réfléchir influencent les choses et leur manière de se comporter ?

### **Annexe**

#### **P. A. I. R. S.**

#### **promotion des potentiels d'action, d'intelligence, de relation, de rétablissement et de santé**

PAIRS s'inspire des concepts et d'applications thérapeutiques basés sur l'empowerment, la résilience, le rétablissement (recovery), les techniques de développement personnel.

PAIRS actualise le meilleur de soi.

PAIRS a travaillé avec des techniques du YOGA. Autre le bénéfice physique direct, le YOGA établit par excellence les connexions entre le corps et l'esprit. Ressentir cette harmonie entre le corps et l'esprit donne à la personne toute naturellement une affirmation de soi et prédispose au changement de zones inachevées

PAIRS intègre un grand nombre de techniques psychologiques simples pour habiter, embellir son espace intérieur

PAIRS parle d'action car sans action aucun rêve ou espoir peut devenir tangible

PAIRS permet de faire face à nos réactions, pensées, habitudes maladroites

PAIRS se passe entre pairs, en confidentialité, dans une ambiance de sécurité qui permet l'expression et la spontanéité

PAIRS est une construction collective

PAIRS permet le passage de résilient à tuteur de résilience

PAIRS questionne notre militance citoyenne

PAIRS est de l'entraide mutuelle et du leadership avec et pour les usagers/survivants de la psychiatrie

Les mots ont été créés pour nous ouvrir l'esprit et non pour nous enfermer. Le sens des mots sont comme des êtres vivants, ils peuvent évoluer.

Energie, Force, Synergie, Réflexion, Equilibre, Réalisation, Harmonie, Sagesse.