

*Le développement personnel, c'est quoi exactement ? Quelles techniques doit-on utiliser pour aller mieux, s'épanouir ? Qu'ont dit et écrit les thérapeutes fondateurs ? Qu'ont-ils découvert de si novateur pour nous ? Où faut-il s'adresser pour pratiquer ? Comment distinguer les bons des mauvais thérapeutes et éviter le piège des sectes ? Combien de temps durent vraiment les thérapies ? Pour quelle efficacité et quel coût ? Comment évaluer les résultats ? Doit-on être assisté par un thérapeute ou peut-on travailler en solo ?*

Recensement minutieux et mise en pratique des méthodes de développement personnel citées ont permis à Gilles Prod'homme de concocter cet ouvrage et de répondre de manière claire, simple et directe à ces questions essentielles.

*Le guide pratique offre :*

- un repérage historique précis sur l'apparition du développement personnel
- une présentation critique des concepts indispensables pour choisir ensuite la thérapie la mieux adaptée
- un regard objectif et lucide sur ce que chacun peut raisonnablement attendre de l'épanouissement personnel et de ses techniques
- des anecdotes, traits d'humour, conseils, retours d'expérience et des exercices à pratiquer chez soi.

En un mot, *Le Guide du mieux-être* est le livre-ami qu'on attendait tous.

Journaliste et sociologue de formation, **GILLES PROD'HOMME** travaille de longue date dans la presse économique et financière. Il est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages consacrés au développement personnel, au management et plus récemment, à la philosophie.



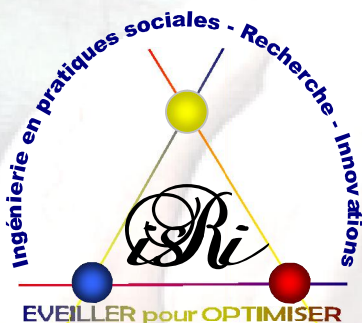
www.editions-eyrolles.com  
Groupe Eyrolles | Diffusion Ceadif | Distribution Sodis

24 €

## Sommaire

- Introduction - Développement personnel : de quoi parle-t-on au juste ?
- Les principes du développement personnel
- L'enfant terrible du vingtième siècle
- Définir et comprendre d'abord, pour mieux agir ensuite
- Les sept idées centrales du développement personnel
- Quatre outils clés au cœur de toutes les méthodes
- S'y retrouver parmi les psy-disciplines
- Les méthodes du développement personnel
- Panorama de la galaxie "DP"
- Faux prophètes et charlatans
- Méditation et développement personnel : deux chemins différents
- La gestion des objectifs : une si délicate question
- Conclusion - Pour une anthropologie du développement personnel

*Lire les premières pages du livre avec l'aimable autorisation de l'auteur →*



*L'optimisation d'une organisation dépend au jour d'hui de l'éveil de son potentiel humain*

## Prologue

### Comment est né ce livre

La scène se passe au cours d'un dîner entre amis dans un sympathique restaurant. Sont réunis : Éric, Olivia, Muriel et... l'auteur. Thème de la conversation : le développement personnel et ses techniques.

---

MURIEL. – Depuis la rentrée je me suis inscrite à un cours de yoga. Cela faisait longtemps que je voulais m'y mettre, mais vous savez ce que c'est, avec le boulot et les vies de dingues que l'on mène, on ne trouve jamais de temps pour soi. Malgré tout, j'ai franchi le cap. Incroyable ! En trois mois de pratique, j'ai appris à vider mon esprit, à retrouver mes marques et, du coup, je me sens moins stressée et irritable au quotidien. Vous savez, les amis, vous devriez essayer.

OLIVIA. – J'ai une copine au bureau qui en fait également. Il paraît que ça aide à maigrir et à moins fumer. On pourrait peut-être y aller ensemble, j'aimerais bien essayer une séance pour voir si cela peut m'intéresser. Tu m'invites ?

ÉRIC. – Le yoga, c'est pas un peu *New Age*<sup>1</sup> et fumeux pour une fille concrète et pragmatique comme toi, Muriel ?

---

1. Les termes suivis d'un astérisque sont repris au glossaire dans la partie « Annexes ».

## Matériel protégé par le droit d'auteur

### Le guide du mieux-être

MURIEL. – Je t'assure que non. Les techniques de respiration que l'on nous enseigne sont vraiment apaisantes. En tout cas, moi, ça m'aide à me sentir mieux, plus calme et même un peu plus sereine. Quand je conduis, je m'énerve moins facilement alors que je ne suis pas d'une nature patiente. Franchement, Éric, seul le résultat compte.

ÉRIC. – Tu as raison. C'est tout ce qui compte finalement. Et c'est cher, tes cours ?

MURIEL. – À mon avis, le club de fitness où tu t'entraînes est aussi onéreux. Si ça se trouve, ils doivent proposer des séances de yoga, dans ton club de sport. Tu devrais te renseigner.

L'AUTEUR. – À propos, Muriel, quelle méthode de yoga pratiques-tu au juste, car il existe beaucoup de courants et même de systèmes différents ?

MURIEL. – Comment ça, ben, je ne sais pas moi, c'est du yoga. C'est important ces distinctions ? Franchement, je ne vois pas trop l'intérêt de la démarche ?

L'AUTEUR. – Effectivement, dans ton cas, ce n'est pas réellement important, compte tenu de tes objectifs. En revanche, si ton désir était de réaliser le programme d'une certaine variété de yoga, disons le *batha-yoga*, très répandu chez nous, tu devrais en apprendre les fondements théoriques, puis les techniques, faute de quoi tu ne pourrais jamais mesurer tes progrès, par exemple.

MURIEL. – Je ne suis pas certaine de te suivre...

L'AUTEUR. – Pour prendre une métaphore, pratiquer une technique sans l'intégrer dans son contexte théorique revient à conduire sa voiture et rouler au hasard, sans carte routière ni destination précise.

OLIVIA. – En se laissant aller au hasard des routes, c'est-à-dire en suivant ses goûts et son instinct, on peut néanmoins découvrir de très beaux paysages. C'est tout l'intérêt du développement personnel, de faire ce que l'on veut comme on veut. Qu'en penses-tu ?

L'AUTEUR. – Que tu as entièrement raison, et je le dis sans ironie. Mais tu peux aussi te fourvoyer, perdre du temps inutilement. Question de



## Matériel protégé par le droit d'auteur

Comment est né ce livre

perspective. En revanche, sache que le yoga, par essence, est à peu près l'inverse du développement personnel !

ÉRIC. – Explique-nous ça !

L'AUTEUR. – Comme son nom l'indique, le développement personnel vise l'épanouissement de la personne\* et, dans un certain sens, de la personnalité, alors que le yoga repose sur une métaphysique\* complètement orientée vers le dépassement, justement, de la personnalité. Il faudrait beaucoup d'autres explications sur ces notions, mais c'est l'idée générale. Peu de gens sont conscients de cet aspect quand ils abordent l'étude du yoga. À leur décharge, leurs professeurs, ou plutôt leurs moniteurs, n'ont pas toujours les idées très claires sur tous ces points. Je l'ai expérimenté.

MURIEL. – Bon et les techniques genre sophrologie ou programmation neuro-linguistique dont on parle beaucoup, notamment dans les formations en entreprises, c'est bien du développement personnel, ça ?

L'AUTEUR. – Absolument. Même si leurs créateurs, avec l'enthousiasme propre aux pionniers, ont commis quelques confusions de concepts\* et souvent péché par manque d'esprit critique. Mais, au global, leur contribution est très positive. Pour rien au monde je ne voudrais les dénigrer, mais simplement rajouter quelques mises en perspective.

ÉRIC. – Attention, je sens que l'on va encore avoir droit au couplet sur la philo...

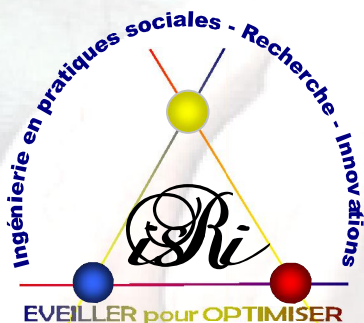
OLIVIA. – Finalement, le développement personnel, c'est une forme de thérapie\*, non ?

L'AUTEUR. – À un niveau général oui, mais très vite, il est nécessaire de distinguer entre thérapie, psychothérapie, voire psychiatrie, optimisation du potentiel personnel, relation avec un professionnel et d'autres choses encore, afin de savoir ce que l'on recherche et pourquoi. Le développement personnel doit se situer par rapport aux autres disciplines des sciences humaines, ce qui suppose d'en extraire les spécificités.

© Groupe Eyrolles

3

Matériel protégé par le droit d'auteur



*L'optimisation d'une organisation  
dépend au jour d'hui de  
l'éveil de son potentiel humain*

## Matériel protégé par le droit d'auteur

Le guide du mieux-être

MURIEL. – Et la psychanalyse dans tout ça ?

L'AUTEUR. – Passionnante question, mais la psychanalyse a ouvert un autre champ dans les sciences humaines, en général, et dans celui de la psychologie, en particulier. Là encore, on doit s'entendre sur les définitions, les principes et les méthodes avant de pouvoir discuter de manière valable sur la psychanalyse.

ÉRIC. – Qu'il est pénible celui-là avec ses définitions et ses précisions. Et le yoga, c'est quoi ? Et la psychothérapie, c'est quoi ? Et la psychanalyse, ça repose sur quels fondements ? Arrête un peu, tu nous fatigues.

L'AUTEUR. – C'est la pratique de la philosophie\* qui veut ça. Isoler pour relier, distinguer pour...

ÉRIC. – Distinguer pour unir, oui, je sais, tu me l'as assez répété ! Justement, la philosophie est-elle une forme de développement personnel ?

L'AUTEUR. – Pas du tout, mais la philosophie peut réfléchir utilement sur le sujet, comme sur tout le reste d'ailleurs, la science, l'art, l'homme, la nature, la vie... À mon sens, c'est tout l'intérêt de la pensée par concepts de pouvoir prendre en compte n'importe quelle activité humaine.

MURIEL. – Toi qui es si malin, tu pourrais peut-être pondre un bouquin pour expliquer ce qu'est le développement personnel, parce que, du coup, je ne comprends plus trop de quoi il s'agit au juste.

OLIVIA. – Et si, en plus, tu pouvais décrire les principales techniques, puis évoquer les auteurs clés, le tout dans un seul livre, mais pas trop gros, ce serait super-sympa. Et si tu proposais une liste d'adresses utiles à la fin, tu serais un amour.

MURIEL ET ÉRIC. – Bravo Olivia, bien envoyé. De cette façon, on va avoir la paix pour un moment !

L'AUTEUR (*visiblement pris de court...*). – Euh... Je vais étudier la question. Faut voir... Enfin, vous savez ce que c'est : relier des idées, enquêter, lire des tonnes de livres, pas mal de boulot, quoi. En atten-

Matériel protégé par le droit d'auteur

dant, pour prendre des forces, je vais me laisser tenter par la farandole de desserts. Tous ces gâteaux n'attendent que moi. À l'attaque !

ÉRIC. – Je n'ai jamais vu un type engoutir autant de pâtisseries et sans prendre un gramme de graisse. C'est sidérant.

L'AUTEUR. – Ma technique est imparable. J'émet des images mentales avant de m'endormir pour programmer mon corps à rester mince. Et je mange tout ce que je veux ensuite.

ÉRIC. – Tu es sérieux ?

L'AUTEUR. – Bien sûr que non ! Les images mentales m'aident simplement à orienter ma pensée vers un certain contrôle alimentaire. Pour le reste, il n'y a pas de miracle : quand j'abuse de la bonne chère, comme ce soir, je fais attention le lendemain et surtout je multiplie les séries d'« abdos ». On n'a pas trouvé mieux pour conserver un ventre plat, crois-moi !

---

C'est pour tenter d'éclairer la lanterne de ces amis, et plus largement des candidats à la croissance personnelle, que je me suis lancé dans la rédaction de ce livre. Le lecteur l'a compris, les conditions de ce dîner sont imaginaires, mais nullement le contenu des propos échangés, répétés, repris en de multiples occasions avec de nombreuses personnes, et souvent autour... d'une table copieusement garnie.

On trouvera dans cet ouvrage :

- une définition claire et précise du développement personnel en tant que concept et paradigme\* ;
- une explication précise de son contexte d'émergence ;
- une synthèse des techniques les plus couramment utilisées, leurs principes de fonctionnement et leurs applications ;
- une évocation du travail en solitaire et avec un thérapeute ;
- une perspective critique sur les idées véhiculées par les fondateurs des thérapies brèves ;



## Matériel protégé par le droit d'auteur

Le guide du mieux-être

- une bibliographie fournie offrant un panorama du domaine couvert pour orienter le lecteur dans ses éventuelles recherches ;
- un recensement commenté de sites Internet permettant d'organiser son propre système de veille.

Par ailleurs, au travers de mes lectures, de mes conversations et de ma pratique du développement personnel, plusieurs constats se sont progressivement imposés à moi :

1. Contrairement aux sciences humaines, le champ de cette discipline, en tant que concept, n'a pratiquement jamais été analysé, au moins dans le cadre d'un livre destiné à des non-spécialistes. Il est révélateur de noter que les rares tentatives en ce sens proviennent principalement de philosophes. Nous les signalerons au fil des pages. En particulier, les concepts spécifiques du développement personnel (nombreux) sont souvent insuffisamment définis par leurs créateurs eux-mêmes.
2. Le deuxième constat découle du premier : si les ouvrages sur les techniques abondent (il en existe d'excellents), ceux offrant une vision d'ensemble du phénomène « dev' perso » sont en nombre réduit. En réalité, cette discipline a rarement fait l'objet d'études consistant à la situer dans le cadre général des sciences de l'esprit, et plus encore dans le contexte historique qui a rendu possible son émergence. Les pages suivantes, modestement, vont contribuer à réparer cette omission.
3. La plupart – pour ne pas dire la totalité – des candidats au développement personnel se lancent dans la pratique d'une technique (seuls ou avec l'aide d'un thérapeute) sans se soucier le moins du monde d'une compréhension générale. Conséquence : faute d'une vision globale sur les fondements théoriques, les individus se condamnent, c'est ma conviction, à accumuler les méthodes et à multiplier les efforts dans des directions parfois contradictoires. Au risque, finalement, en cas d'insuccès, de jeter le bébé avec l'eau du bain.

Matériel protégé par le droit d'auteur

Matériel protégé par le droit d'auteur

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Du même auteur :

*Pensez positif*, LPM, 1993.

*Maîtrisez votre timidité*, LPM, 1993 (repris chez France Loisirs en 1994, réédité en 1997).

*Se faire des amis c'est facile*, coécrit avec Chantal Siebenfoercher, LPM, 1994 (repris dans Le Grand Livre du Mois en 1995).

*La visualisation positive*, LPM, 1994.

*S'affirmer sans s'imposer, techniques d'affirmation de soi pour gérer les conflits et établir des relations positives*, Dunod, 1999 (réédité en 2003 et 2007).

*Le Développement personnel, c'est quoi ?* InterÉditions, 2002.

*Métro, boulot... philo ! Pratiquer la philosophie au quotidien pour vivre mieux*, InterÉditions, 2004.

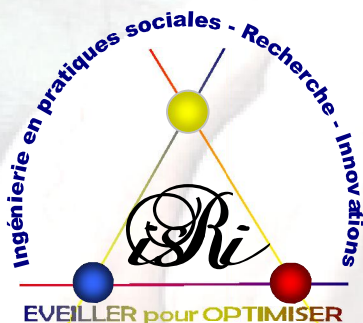
*S'exercer au bonheur, La voie des stoïciens*, Eyrolles, 2008.



Le code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2009  
ISBN : 978-2-212-54319-3

Matériel protégé par le droit d'auteur



*L'optimisation d'une organisation  
dépend au jour d'hui de  
l'éveil de son potentiel humain*