

Sommaire

Prologue – Comment est né ce livre	1
Introduction – Développement personnel : de quoi parle-t-on au juste ?	9
Laissez-moi vivre ma vie !	9
À bas les discours moralisateurs !	10
Quand la réalité rattrape les libertaires	11
De la philosophie pour percer la nature du développement personnel	13
Deux penseurs vont nous être bien utiles : Edgar Morin et Karl Jaspers	13
<i>Edgar Morin</i>	14
<i>Karl Jaspers</i>	17
Lancez-vous dans l’aventure	18

I. Les principes du développement personnel

1 – L’enfant terrible du vingtième siècle	23
Une étude de cas édifiante pour nous mettre en bouche	23
Les religions organisées ne répondent plus aux besoins existentiels	27
Souvent décevante, mais toujours indispensable : la politique	30
Le lent déclin de l’influence des intellectuels	31
Poids écrasant de la médiasphère dans les représentations collectives	33

Ces justiciables qui n'hésitent plus à aller en justice	35
Sans oublier la montée des valeurs féminines au travail, et pas seulement....	38
L'Ouest américain, épice du développement personnel	40
Abondance d'objectivité ne nuit pas, surtout avant de passer à l'action.....	44
2 – Définir et comprendre d'abord, pour mieux agir ensuite	47
Un curieux déficit de... curiosité	47
Les deux sources du développement personnel.....	48
<i>Une première source : le mouvement de la pensée positive</i>	48
<i>Une seconde source : les thérapies comportementales et cognitives ou TCC</i>	53
• Les approches comportementales exploitent les acquis des théories de l'apprentissage et du conditionnement.....	56
• Si le behaviorisme se concentre sur les mécanismes du comportement, la thérapie cognitive se focalise sur les stimulus (ou stimuli).....	58
Une revendication permanente : être plus et vivre mieux.....	61
Le macro-concept du développement personnel.....	65
<i>Le développement</i>	65
<i>La personne</i>	68
• Les auteurs parlent indifféremment d'individu et de personne, est-ce pareil ?.....	69
• Que dire de la personnalité et de l'individualité ?	71
• Mais quand les philosophes ou les mystiques parlent d'ego, de sujet pensant (Descartes, Schopenhauer, Husserl...) ou d'âme (Platon, Plotin...) parlent-ils de la personne ?.....	71
• L'épanouissement de soi, n'est-ce pas simplement boursoufler son ego, hypertrophier son Moi ?	72
• Le paradigme « DP » peut-il être dévoyé et comment ?.....	73
• Finalement, qu'est-ce qui se développe dans le développement personnel ?	74
• Un mot de conclusion ?.....	75
Pour une définition synthétique du développement personnel.....	75
3 – Les sept idées centrales du développement personnel.....	77
Des concepts pour y voir clair	77
L'optimisme	78
La culture du mieux-être	82

La réconciliation du corps et de l'esprit	84
L'estime de soi	87
L'assertivité	89
La communication interpersonnelle	92
La transformation de soi par l'usage conscient de la pensée	95
4 – Quatre outils clés au cœur de toutes les méthodes	99
Priorité à la pratique	99
La relaxation	101
La suggestion	104
La visualisation	111
Le dialogue thérapeutique	112
Socrate au pays des psys	117
5 – S'y retrouver parmi les psy-disciplines	121
Entrée en scène	121
La psychiatrie, pour commencer... ..	122
<i>La psychiatrie comme discipline</i>	122
<i>Le psychiatre comme praticien</i>	126
La psychologie pour continuer... ..	127
<i>La psychologie comme discipline</i>	127
<i>Le psychologue comme praticien</i>	129
L'inévitable détour par la psychanalyse... ..	130
<i>La psychanalyse comme discipline</i>	130
<i>Le psychanalyste comme praticien</i>	136
La psychothérapie, le bras armé du changement positif... ..	137
<i>Pas de définition officielle pour... de très bonnes raisons</i>	137
<i>Et le développement personnel dans tout ça ?</i>	146
Si vous optez pour l'auto-développement personnel... ..	148

II. Les méthodes du développement personnel

6 – Panorama de la galaxie « DP »	153
Cadrage liminaire	153
La Gestalt-thérapie	155

L'analyse transactionnelle.....	160
La Programmation neuro-linguistique.....	166
La sophrologie.....	171
L'ennéagramme.....	176
Le mind control.....	180
La méthode Alexander.....	180
La bioénergie.....	182
L'hypnose éricksonienne.....	183
La relaxation progressive de Jacobson.....	185
Le training autogène.....	186
La thérapie primale.....	187
Le rebirth.....	191
La méthode Vittoz.....	195
L'eutonie.....	196
D'autres approches psycho-corporelles.....	196
7 – Faux prophètes et charlatans.....	199
Un phénomène de société qui appelle la vigilance.....	199
Le public en attente d'une information exploitable.....	201
Priorité au discernement.....	202
Décoder les signes qui ne trompent pas.....	204
8 – Méditation et développement personnel : deux chemins différents.....	209
Méditation : une question à... méditer.....	209
Un terme, deux niveaux de signification.....	211
La méditation n'a pas sa finalité en elle-même.....	213
Passage progressif de la vie personnelle à la vie universelle.....	216
Mon point de vue pour finir.....	220
9 – La gestion des objectifs : une si délicate question.....	223
Dynamique du changement, dynamique de la vie.....	223
Préciser, préciser et préciser encore.....	227
Conjuguer développement personnel et relationnel, une nécessité plus qu'un objectif.....	230

Sommaire

Conclusion – Pour une anthropologie du développement personnel	235
L'histoire sans fin des sciences humaines	235
Le bénéfice caché des études statistiques	237
Un rôle pour chacun de nous	239

Annexes

Glossaire	243
Bibliographie	253
Le développement personnel sur Internet	259
Index des concepts	275
Index des noms propres	285