

*Ivan SCHMITT*



Petit traité pratique  
de développement  
personnel

Tome 1

Maîtrise de soi  
Jugement  
Communication

# Introduction

Il y a quelques années, alors en pleine écriture de ce livre, j'étais interviewé par une librairie en ligne. Voici ce que j'expliquais :

**ML :** - « Vous écrivez actuellement votre "Petit traité pratique de développement personnel". A qui s'adresse votre livre, de quoi parle-t-il ? »

**Ivan :** - « Il parle de développement personnel ! Bien que l'on range beaucoup d'idées douteuses sous cette expression, je vois dans le développement personnel **l'ensemble des méthodes permettant à un individu de progresser, de s'épanouir**. Si l'être humain n'a pas réellement d'autre choix que celui d'évoluer il ne parvient pas toujours à grandir comme il le souhaite : une personne peut se sentir biologiquement moins douée qu'une autre : - "Je suis moins capable, moins intelligent, je n'ai pas une bonne santé". Pour certains, ce sont les circonstances qui semblent difficiles : - "Ma famille n'était pas riche, je n'ai pas eu de chance" ou encore "je n'avais pas le bon entourage". Même des personnes à qui tout semble réussir en viennent à demander un peu plus à leur vie ! Il y a toujours un désir inachevé, quelque chose à accomplir et, d'ailleurs, il faudrait être vraiment déprimé pour croire l'inverse ! Mon livre se fonde sur ces constats et il s'adresse donc à tous ceux qui veulent mieux s'outiller pour avancer, pour augmenter leurs chances d'aller mieux et... plus loin ».

**ML :** - « Quelle est votre méthode ? Comment avez-vous élaboré le contenu de votre livre ? »

**Ivan :** - « Le plus sincèrement possible, j'ai tenté de comprendre ce qui se passe autour de moi. La méthode employée peut dès lors se résumer assez facilement. En fait, lorsqu'une personne aux prises à une situation particulière retenait mon attention je me demandais : - "A sa place, quelle serait ma réaction ? Que ferais-je ? Quels conseils m'adresserais-je ?" De cette manière, j'ai commencé à comprendre les autres tout en apprenant beaucoup de choses sur moi-même. Par exemple, l'un de mes amis s'énervait fréquemment, et parfois, sans raison. Je me souviens m'être demandé : - "Cela m'est-il déjà arrivé, au moins une fois, de m'énerver sans raison ? Qu'est-ce que j'ai ressenti ? Que faut-il penser pour se mettre dans un tel état ?" Et même : - "Comment se fait-il que cela ne me soit arrivé qu'une fois, alors que lui, c'est tout le temps ! Sur ce point particulier, qu'est-ce qui nous distingue réellement ?". C'est ainsi que j'ai appris comment je faisais pour spontanément contrôler mes nerfs. C'est également de cette manière que j'ai appris, grâce à d'autres personnes, des savoirs faire que je ne maîtrisais pas ! Au début je l'ignorais, mais en procédant ainsi je créais des modèles de solution, des modèles de performance. »

**ML :** - « Quelles sont vos références théoriques ? »

**Ivan :** - « J'ai étudié de nombreux courants de psychologie. Plus encore que la philosophie, la psychologie a le mérite d'avoir des implications concrètes et pratiques. Je me suis formé à la

*PNL et, directement ou indirectement, à toutes les disciplines qui me semblaient intéressantes : psychanalyse, comportementalisme, neurosciences, gestalt, analyse transactionnelle, hypnose et j'en passe. J'ai même cherché dans l'ésotérisme et la parapsychologie : astrologie, voyance, magnétisme, radiesthésie, haute magie etc. J'ai relu mes manuels de biologie et d'économie, revisité la physique. Au fil du temps, j'ai ainsi rassemblé de nombreux modèles conceptuels pour essayer de les harmoniser, et, qui sait, de les unifier. L'essentiel était pour moi de ne retenir que ce qui est vraiment utile, quelle que soit l'approche. Une théorie intéressante a une valeur pratique ou prédictive. Autrement, elle ne sert à rien ! »*

**ML** : - « Quels sont les grands chapitres de votre livre ? »

**Ivan** : - « Il est découpé suivant cinq grands thèmes. **La maîtrise de soi**, d'abord. Parce que c'est avec elle que tout commence. Fondamentalement, il s'agit d'apprendre à apprendre. De devenir capable de changer et d'adopter de nouveaux modèles de pensées. Pour cela, il faut parfois savoir dépasser ses peurs et c'est une partie importante de ce chapitre.

Ensuite, **Le jugement** : changer, c'est une bonne idée... à condition de changer dans la bonne direction. Il s'agit dès lors d'affiner son raisonnement, d'être capable de mieux appréhender les circonstances de la vie quotidienne. Puis **La communication** : bien sûr, cette question est centrale. Comment mieux communiquer ? Comment mieux gérer les conflits ?

Tout aurait pu s'arrêter là. Bien se maîtriser, bien juger et bien communiquer, voilà après tout l'essentiel de ce qu'il faut savoir lorsqu'il s'agit de se développer personnellement ou professionnellement. Comme les choses auraient été simples si j'avais pu mettre un point final après ces trois premiers chapitres ! En réalité, je devais découvrir que la soi-disant toute puissance de l'entraînement mental a ses limites ! Que, même armé de nombreux modèles d'efficacité, la volonté et le développement du sens de l'effort ne suffisent pas toujours ! Mes élans d'enthousiasme à la fin du troisième chapitre n'eurent la vie belle qu'un moment ! J'ai dû me résigner à entrevoir une réalité plus complexe et plus profonde... celle de l'énergie. Parce qu'à un moment ou un autre, le manque d'énergie pointe toujours le bout de son nez ! Cela se traduit par la fatigue d'abord ; mais également par le stress ou l'anxiété. D'ailleurs, c'est l'épuisement nerveux qui s'oppose le plus fondamentalement au bonheur et les stratégies classiques de l'entraînement mental font alors parfois plus de tort que de bien ! Ce quatrième chapitre s'intitule **Gestion des énergies**. Il est probablement l'apport le plus personnel de mon livre. Il intègre des éléments de physique et de physiologie mais toujours avec bon sens ! Il pose la question de ce qu'est l'énergie et de comment mieux la gérer. Il permet d'éviter ou de réduire le surmenage, le stress, la déprime. Bref, il encourage à vivre mieux !

Enfin, cinquième et dernier chapitre : **Influence et réussite**. Deux thèmes intimement liés qui convergent merveilleusement. Gérer l'énergie, se maîtriser, juger et bien communiquer, c'est une chose ! Mais dans quel but ? Pour influencer dans quelle direction ? Sûrement pas pour manipuler ou se faire manipuler ! Sûrement pas non plus pour rendre les autres malheureux ou même se rendre malheureux ! Mais alors puisque depuis gestion des énergies il n'y a plus de surhomme, réussir, qu'est-ce que c'est au juste ? Et... comment faire ? »

**Les débuts.**

Vingt ans ont passé entre la première idée de ce livre et le moment où j'ai donné cette interview. Je peux me souvenir, qu'adolescent j'étais déjà en quête de connaissances psychologiques. Parfois, je rêvais de rencontrer un expert, une sorte d'être idéal qui disposerait d'un immense savoir. Internet, la fois-là, n'existait pas et de toute manière, n'aurait pas remplacé le spécialiste dont j'avais besoin. Effectivement, je me l'imaginais capable d'expliquer et de démontrer son savoir. En quelques sortes, je le créais en train de me dire : - « *Ivan, pour atteindre ton but, il faut penser ceci et faire cela* ». Je le pensais psy ou éventuellement, philosophe. J'avais Freud et Descartes pour me consoler. Je ne connaissais pas encore Milton (Erickson !). Et les années passèrent. Je réfléchissais. Je lisais. Au fil du temps, peut-être à défaut d'avoir pu rencontrer mon expert, j'ai au moins tenté d'en acquérir ses connaissances. Ce livre dira si j'ai réussi...

Lorsqu'on cherche sincèrement, pour soi-même, quelques connaissances utiles, on finit forcément par se dire qu'elles pourraient également servir à d'autres. Mes parents par exemple, qui la fois-là avaient divorcés dans un climat de relative violence, étaient encore fréquemment l'objet de mes pensées. Je m'interrogeais : - « *Qu'auraient-ils du savoir et faire pour que cela se passe mieux ?* ». Et, même, je poussais la réflexion jusque dans ses derniers retranchement en me demandant : - « *D'ailleurs, si j'étais parvenu à détenir ce petit bout de vérité qui leurs manquait, comment aurais-je pu faire pour qu'ils m'écoutent ? Comment aurais-je pu les amener à prendre conscience de leurs possibilités de changement ?* »

Vérité ? Mais existe-t-il une vérité ? J'aimais Descartes et ce n'étais pas sans raison : j'étais presque né avec le doute cartésien ! Douter pour analyser, douter pour mieux comprendre, douter pour en savoir plus. Avais-je raison ou avais-je tort ? Qui pouvait me répondre ? Je remettais tout en cause dans le but d'atteindre cette vérité première, cette substantifique moelle, dont on pourrait assurément douter le moins possible. Telle a été ma recherche. La conséquence de tout cela coula de source : il fallait démontrer scientifiquement et rigoureusement mes propos et ainsi voulais-je ma preuve.

C'est dans ce contexte que j'apprenais à décortiquer l'enchaînement logique de mes pensées. C'est aussi de cette manière que j'ai commencé à découvrir l'inconscient. Si nos pensées s'associent par voies de ressemblances, si par exemple, le piano peut faire penser au solfège, et le solfège à la flute, je m'interrogeais sur ce qui autorisait l'existence d'associations de type piano → solfège → flute → table. Je ne comprenais pas comment il était possible de penser à une table en partant d'une flute ! Et si l'inconscient était intervenu, pourquoi ? Comment s'était-il immiscé dans mes pensées ? S'il devait exister une réponse à cette question, peut-être que tout simplement une flute était un jour posée sur une table et qu'il est ensuite devenu impossible d'évoquer consciemment l'image permettant l'association. En y réfléchissant, encore aujourd'hui, je procède de cette manière lorsque j'ai des difficultés à expliquer un phénomène : je pars des éléments, des contenus conscients, et j'échafaude des hypothèses sur la terra incognita inconsciente qui tourne autour...

### ***Hypnose, parapsychologie et EMDR***

L'expérimentation de l'hypnose, dès l'âge de 21 ans, amorça un tournant capital. Lorsqu'au cours d'une soirée entre amis, je parvins à hypnotiser deux personnes je fus autant surpris qu'elles du résultat ! Il était donc possible de faire exécuter une consigne à un individu sans que jamais il ne s'aperçoive de ce qui l'a motivé à agir ! J'avais endormi une personne, et en lui suggérant de mettre une veste lorsqu'elle se réveillerait, elle s'exécuta ! Lorsque je lui demandais si elle avait l'intention de partir, elle m'expliqua confusément qu'elle avait froid ! J'étais fasciné ! Dorénavant, je pourrais agir sur l'inconscient pour réorienter les pensées d'une personne ! Je pourrais, lorsqu'elle pense au solfège et à la flute, créer l'image inconsciente de cette flute posée sur la table afin de l'amener à penser table, bois, chaise. Je songeais à toutes ces personnes qui, en toute bonne foi, voulaient changer sans jamais y parvenir...

Dans la même période, je me lançais également dans un domaine dont j'ignorais tout : la parapsychologie. Etait-il possible que, comme avec l'hypnose, je trouve dans ce champ d'étude de nouveaux outils ? Que faut-il penser du magnétisme, de la radiesthésie, des phénomènes spirites ? Qu'en est-il de la voyance, de l'astrologie, de la numérologie ? Si je devais me faire une opinion de ces disciplines, avant tout, il fallait les expérimenter ! Il fallait mettre en veilleuse mon esprit critique, et un peu comme avec l'hypnose, croire que ça pouvait fonctionner pour maximiser les chances d'obtenir un résultat. L'incroyable cohérence interne des sciences parallèles m'y aida. En astrologie, par exemple, le bélier a pour planète mars et celui-ci est en maison 1. Or, l'arcane 1 du tarot de Marseille, le tarot des voyants, est dénommé le bateleur. Si d'un point de vue numérologique le bateleur et le bélier sont associés au chiffre 1, il y a certainement un rapport entre numérologie, cartomancie et astrologie ! D'une certaine manière, on pouvait même considérer qu'il y avait un rapport entre la planète mars et le bateleur ! En sciences occultes, on appelle cela le raisonnement analogique et d'ailleurs, mes intuitions furent bientôt confirmées, lorsque j'abordais l'étude de la haute magie : non seulement la convergence entre numérologie, astrologie, et cartomancie y était explicitement envisagée, mais en plus, l'hypnose, le magnétisme, la radiesthésie et le spiritisme s'y combinait également. Les anciens, tels qu'on les dénommait, connaissaient des mondes astraux qui tout en étant à l'origine de la matérialisation des esprits, fonctionnaient à l'égard du monde comme l'inconscient agissait sur l'homme. Petit à petit, je prédisais l'avenir et agissait télépathiquement sur mon entourage. J'hypnotisais par passes magnétiques et je tentais d'utiliser le pouvoir des entités astrales pour aider ceux qui me le demandaient.

L'une des découvertes les plus impressionnantes devait cependant se faire par le biais de la radiesthésie. Un psychiatre, qui plus est psychanalyste, m'avait un jour affirmé sa croyance en la possibilité d'exprimer l'inconscient au travers de l'oscillation d'un pendule. Il n'en fallait pas plus pour que je m'interroge : « *pourquoi alors ne pas se servir du pendule pour faire émerger les traumatismes inconscient ?* ». Un tel procédé serait bien plus rapide qu'une longue et couteuse psychanalyse !

C'est ainsi que j'ai commencé à faire tourner mon pendule au-dessus d'une feuille (que l'on nomme une charte) sur laquelle était annotés les différentes possibilités de réponse. Pourquoi mon ami Jacques ne parvenait-il jamais à se sentir digne de l'amour de sa femme ? Le pendule se dirige sur la case : "Le père". Quel rapport y a-t-il entre "Le père" et le problème de Jacques ? Réponse du pendule "Accomplissement"... Ainsi, par recoupements successifs, je ciblais le trauma inconscient. Et, de questions en questions, je

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### Petit Traité pratique

parvenais effectivement à le faire émerger... je dois dire, beaucoup mieux que prévu ! En effet, deux heures suffisaient pour que volent en éclats les problèmes qu'on me soumettait. Les personnes qui se sont prêtées à de telles "Radioanalyses" passaient d'ailleurs, le plus souvent, par plusieurs phases émotionnelles avant d'aboutir à la résolution complète de leur problème. D'abord elles devenaient confuses. Ensuite, plus l'on s'approchait du traumatisme, plus la confusion se transformait en anxiété, parfois avec un léger mal de tête. Mais, finalement, lorsqu'enfin le traumatisme parvenait à son ultime expression consciente, l'on observait une spectaculaire catharsis ! Toutes les tensions chutaient ; la confusion, l'anxiété, le mal de tête se volatilisaient d'une seconde à l'autre. L'individu, le regard éclairé s'exclamait : - « *Ca y est ! Oui c'est ça ! J'ai compris !* » et son visage arborait alors un délicieux sourire, comme s'il venait de parvenir à l'illumination ! Quand, en l'espace de deux heures de temps, je parvenais le plus souvent à obtenir de telles prises conscience, je savais aussi que, corrélativement, le problème avait également définitivement disparu.

Presque au même moment où je développais ma méthode de Radioanalyse, Francine Shapiro, de l'autre côté de l'atlantique, posait les bases d'une autre technique : l'EMDR. En effet, elle avait observé que lorsqu'une personne bougeait ses yeux de gauche à droite pendant que, conjointement, on l'amenait à se remémorer un traumatisme, cela permettait de soulager les désastreuses conséquences du trauma ! Shapiro dira que les mouvements oculaires permettent non seulement de se désensibiliser du traumatisme, mais également de retraiter l'information qu'il véhicule. Vingt ans plus tard, l'efficacité de sa méthode la rendit mondialement célèbre, notamment pour le traitement des syndromes de stress post-traumatiques. Shapiro obtint d'ailleurs le prix international Sigmund Freud de la ville de Vienne.

Vingt ans, c'est presque le temps qu'il m'a fallu pour comprendre que, lorsque les gens regardaient osciller mon pendule, le même phénomène se produisait...

Ma méthode de Radioanalyse me permis également de m'analyser moi-même, pendant les trois années qui suivirent. C'est à peu près le temps qu'il m'a fallu pour conclure, au moins provisoirement, mes recherches en parapsychologie. Je résume aujourd'hui mon expérience par ces quelques lignes : - « *Je ne parviens pas réellement à aider les gens avec les outils de la parapsychologie ! En outre, face à un phénomène incompréhensible je chercherais dorénavant l'explication la plus scientifique, la plus simple, la plus rationnelle. Huit fois sur dix, elle existe, et il n'est pas nécessaire d'envisager la parapsychologie ou l'ésotérisme. Quand elle n'existe pas, deux fois sur dix, l'explication parapsychologique ou ésotérique n'apporte pas forcément plus d'informations utiles. Bien sur, il y a toujours des exceptions et je les connais. Pour réellement se prétendre scientifique il faut rester ouvert à la discussion... du moins, lorsqu'elle est sincère !* ». Et surtout : « *Je veux bien vous entendre parler de résultats, à condition de savoir comment les reproduire ! Qu'on arrête le charlatanisme !* »

Bien sur, l'hypnose, n'avait rien d'un phénomène parapsychologique ! Pas plus d'ailleurs, que ma technique de Radioanalyse. Au contraire ! Beaucoup d'événements à priori de nature parapsychologique étaient en réalité hypnotique ! Quant à ma technique de Radioanalyse, je devais finalement lui trouver des raisons de croire qu'elle ne traitait pas les problèmes énergétiques, notamment, tels qu'ils sont décrits dans ce livre.

Au sortir du monde de la parapsychologie, la question du bien être devint l'axe centrale de mes réflexions. D'abord, parce que je me sentais assez armé pour comprendre et maîtriser le sujet ! Ensuite, parce que, tout compte fait, le thème du bien-être était au cœur de toutes les autres questions de psychologie ! L'équation pouvait se formuler ainsi : si pour certaines personnes le manque de bien être est un problème, donnons-leur les moyens de le résoudre ! « *Comment faire* » était donc la vraie question. Et, alors que la pratique de l'hypnose devenait une profonde source d'inspiration, la Radioanalyse quant à elle, céda peu à peu sa place à de nouveaux outils. Fondamentalement, ma visée devint stratégique.

Je consacrais alors les cinq années qui suivirent à l'accumulation de notes et de brouillons d'écriture de cet ouvrage. Puis, dix autres années encore, pour me permettre de d'affiner et de valider les techniques que j'avais rassemblés. Il s'agissait de prendre le temps d'améliorer l'accessibilité de mon enseignement...

#### **Une méthode**

Un jour, je formulais un petit procédé permettant de faire des rêves contrôlés (encore appelés rêves lucides). Alors que je tentais d'en décrire les contours à un ami, celui-ci m'interrompit, tranchant ex professo le sujet dont il ignorait tout : - « *Des rêve contrôlés ? Hum... Impossible !* ». Alors que je tentais de proposer une méthode, je ne parvenais même pas à lui faire croire qu'il était possible de contrôler les rêves ! J'étais agacé ! D'autant plus que ma technique pour provoquer de tels rêves demandait notamment « *d'y croire fortement pendant trois semaines pour y arriver* » ! Rétrospectivement, c'est peut-être même ce point qui l'avait le mieux rendu suspicieux : - « *Si j'y crois pour que cela fonctionne, ce n'est donc pas un rêve contrôlé ! Cela marchera parce que j'y crois !* ». Je ne sais pas comment il voyait les choses, mais pour lui, si ça marchait ce n'était pas un rêve contrôlé... puisqu'un rêve contrôlé ce n'était pas possible ! Question de vocabulaire et peut-être ne partageons-nous pas le même système de références. Peut-être aussi, simplement, qu'il avait juste le désir d'être en désaccord. En tout cas, je prenais conscience de l'importance d'une bonne communication.

Des années plus tard, lors d'une réunion de travail, un évènement similaire devait se produire. Une personne s'exprimait sur un sujet pendant qu'une autre la contredisait. J'intervenais : - « *Je crois que je vois ce qu'il veut dire...* ». Et, là encore, j'avais en face moi une personne qui voyaient seulement ce qui n'était pas dit ! Autant j'avais le sentiment de comprendre le point de vue de chacun de mes interlocuteurs, autant l'un d'eux était incapable d'en faire de même. Encore un vrai dialogue de sourd !

Communiquer, est effectivement un art subtil. Et, d'ailleurs, il devient d'autant plus raffiné qu'il s'agit d'exprimer des idées relatives à la complexité du développement personnel ! Expliquer logiquement mes points de vue semblait être une bonne manière de s'y prendre pour être compris, mais manifestement, il fallait plus que cela ! Il était nécessaire, d'avoir une sorte de *logique première*, c'est-à-dire, des idées vraiment évidentes, entièrement accessible et les plus simples possibles. Il fallait des concepts qui tiennent du bon sens et que ces derniers s'enchaînent pour ainsi dire, naturellement. Qui plus est, il était même plutôt scientifique de réfléchir en logique première, car cela signifiait pour moi : - « *a priori et compte tenu des éléments dont je dispose je peux donner telle signification à cet évènement* ». Ou encore : - « *Au plus simple, voilà ce que nous pouvons en déduire* ». Ou

même : - « *Voici à défaut de certitudes, ce que nous pourrions, ensemble, provisoirement conclure...* »

L'importance de la logique première, je la concevais réellement au détour d'une émission radiodiffusée où deux psychologues ne parvenaient décidément pas à s'entendre sur l'interprétation d'un rêve. D'abord je me suis demandé : ont-ils seulement lu l'interprétation des rêves de Freud ? Au sens de sa technique, il était pourtant impossible de trancher le débat ! D'ailleurs, l'on n'aurait même pas dû tenter une interprétation ! L'on aurait dû questionner l'auditeur, tester ses associations libres, morceler le rêve, retrouver les éléments de la veille ayant permis sa construction etc. Je pensais : « *Bon sang, ils savent bien que les rêves sont surdéterminés ! Ils n'ignorent pas que les éléments d'un rêve ont de multiples significations et que ce n'est qu'à lumière de toutes ces interprétations qu'on peut, à la fin du compte, formuler une vision générale du sens du rêve...* ». Je faisais ainsi allusion à l'un de mes rêves que j'avais un jour analysé. Il s'agissait d'un cauchemar très court, puisque j'en écrivais son résumé en deux lignes à peine. Son analyse, pourtant, qui finalement éclaira une zone d'ombre de ma vie, s'étala sur quatre longues pages ! Quatre pages d'inconscient, pour une ligne de conscience ! Voilà qui justifiait que la conversation entre ces deux psys était de toute évidence complètement stérile ! Faute d'éléments pour juger de la validité de leurs points de vues, tous les deux avaient autant torts que raisons ! Malgré tout, quelques jours plus tard, j'envisageais les choses très différemment : - « *Bien sur, que les rêves sont surdéterminés, mais, à ce compte là, toutes les pensées sont surdéterminées ! De fait, il faudrait éviter, toutes conversations ! Il faudrait éviter tout dialogue tant que celui-ci n'est pas assorti d'une ribambelle de chiffres et d'études contradictoires...Et il n'est pas possible d'envisager la vie de cette manière !* »

« *Mais non !* » me suis-je dit ! « *Il est tout à fait réaliste de trancher le débat, dès lors qu'on raisonne en logique première ! Ces psys auraient dû dire **à priori et compte tenu des éléments dont nous disposons nous pouvons interpréter ce rêve plutôt de cette manière que de celle là !** Il est bien évident que ce n'est pas une vérité définitive (si tant est qu'il en existe une) : c'est juste une **réalité provisoire** parce que la mieux plausible en utilisant les faits dont nous disposons* ».

Pourquoi je parle de cela ? Parce que la totalité de ce livre est écrit, autant qu'il m'a été possible, en logique première ! Parce que c'est là une excellente méthode d'investigation, permettant de se prémunir de bien des erreurs. Et, même s'il semble que cela ne remplace pas une étude scientifique digne de ce nom, quelques réalités provisoires valent parfois bien plus qu'une recherche fondamentale inutilisable !

Un dirigeant d'entreprise qui lirait cette introduction, qui serait soucieux de production et de rentabilité, pourrait toutefois commenter amèrement : - « *Peu importe les rêves ou la logique ; soyons pratique, recherchons les résultats !* ». Mais, qu'il le veuille ou non, faire marcher une entreprise, c'est fréquemment faire la différence entre d'une part, les rêvasseries, c'est-à-dire ce qu'on aimerait voir se réaliser et, d'autre part, ce qu'il est effectivement possible de faire. En outre, qu'il le veuille ou non, afin de ne pas étouffer le potentiel créatif de son entreprise, il aurait tout intérêt à comprendre comment il peut logiquement composer avec les rêves de ses collaborateurs plutôt que d'essayer, vainement, de les nier. Ainsi, la vraie question de notre entrepreneur, est plutôt : si je pense (ou que je rêve de A) et que je fais B (acte concret) est-ce que j'obtiendrais réellement C



(l'objectif) ? Ou, plus généralement encore : si tout le monde pense A (ou rêve de A) et qu'ils font tous B, est-ce qu'ils obtiendront chacun C ?

En logique première l'on pourrait presque essayer de répondre : - « *A priori et compte tenu des informations dont je dispose, compte tenu de l'énoncé, des éléments à ma disposition et des suppositions que je fais concernant tout le monde, il est probable que, si tout le monde pense A, fait B, tout le monde obtiendra C* ». Tout le monde en effet, peut, par exemple, penser à chercher une verre d'eau (A), prendre ce verre dans le placard et le remplir d'eau (B), afin qu'ils puissent boire (C). Bien sur, ce livre tentera également d'explorer les situations où cela ne fonctionne pas, afin de remédier au problème. Le lecteur découvrira ainsi qu'il peut être difficile de boire parce qu'une circonstance X est défavorable ; ou encore, à cause d'une émotion Y, ou même pour la raison d'une malchance Z. Toutefois, plus on reste dans une visée de logique première, avec un minimum de facteurs impliqués, plus il est possible d'affirmer que la plupart des principes énoncés dans cet ouvrage fonctionneront pour tous ! Et, bien sur, il ne s'agira pas seulement d'essayer de boire un verre d'eau !

Croire qu'est **valable ce qui marche, ce qui fonctionne, ce qui réussit**, est au centre des idées de ce livre. Au fond, il n'y a d'ailleurs même pas de véritable logique première possible si l'on ne se concentre pas sur un objectif et sur un résultat vérifiable. Néanmoins, afin que l'on ne se méprenne pas, il convient d'avertir le lecteur : si les exercices proposés dans ce livre ne donnaient pas les résultats escomptés, il est toujours possible de s'interroger :

- Ai-je mal compris ?

C'est souvent le cas. Il n'y a qu'un mince fil de réalité qui relie mon vocabulaire au votre. Ma recommandation : appropriiez-vous mes idées. Faites en sorte qu'elles deviennent les vôtres quitte à déformer mes propos ! L'essentiel est que ça marche !

- Est-ce que le concept présenté se prêtait bien à ma situation particulière ?

J'ai entendu beaucoup de gens dire : - « *Oui, ça marche, mais... pas pour moi !* »... Or, un tel point de vue, dans l'optique de ce livre, n'est pas possible. Soit, ce n'est pas l'exercice qui convient à votre problème et, dans ce cas, cela ne marchera pour personne dans votre situation. Soit, c'est le bon exercice mais il est mal compris, mal utilisé. Ma recommandation : évitez les conclusions hâtives et essayez de voir en quoi l'exercice ou la théorie pourrait s'adapter à votre situation ! Si ça ne fonctionne pas, cherchez pourquoi !

- Est-ce qu'il y a à négligé une dimension du problème qu'il traite ?

Malgré toute l'attention que j'ai portée à l'élaboration du contenu de ce livre, des améliorations sont toujours possible ! Toutefois, avant de m'écrire pour faire avancer la science, envisagez une solution plus utile que celle que j'ai proposée !

Une telle visée fonctionnelle et pragmatique, n'en reste pas moins ouverte et intégrative. J'ai toujours cherché, et je continuerais à chercher, ce qui aide les gens partout où il me sera possible de le trouver. Mon approche consiste à aller **du problème à la solution, du désir à sa réalisation**, et mes critères de science, de pragmatisme et d'objectivité ne s'amalgameront jamais avec une vision psychorigide ou réductrice de la psychologie. Aussi, en aucun cas, je ne me fermerais à aucune approche susceptible d'éclairer ma vision des choses. Bien au contraire, je reste toujours à l'affût de quelques promesses, quand bien

même elles émaneraient d'un gourou sectaire. Ainsi, modestement, je préfère penser que je ne comprends pas la manière d'appliquer utilement certaines théories. Je préfère penser cela quand bien même certaines idées dans ces domaines n'ont aucune application pratiques tout simplement parce qu'elles sont entachées d'erreurs. Il est à ce sujet un principe qui me suit depuis mon plus jeune âge et que j'entends bien respecter encore longtemps : **toute théorie, si stupide semble-t-elle, mérite d'être soigneusement étudiée et réfléchie**

Aujourd'hui consultant dans les domaines du développement personnels, j'ai déjà travaillé avec des publics de toutes les tranches d'âges. Mon parcours, parsemé de différentes professions, tel qu'éducateur, accompagnant social de personnes âgées, conseiller socioprofessionnel de jeune et d'adulte au cœur de quartiers sensibles, m'a permis de rester en contact avec les réalités de terrain. Mes observations, mes analyses, les formations que j'ai données et suivies ont confortées l'élaboration d'une compréhension synthétique des phénomènes psychiques. La recherche de changements écologiques inscrit aujourd'hui mes méthodes dans la droite ligne du développement durable.

#### ***Ce livre***

Avant d'aborder concrètement la lecture de ce livre, voici encore quelques remarques concernant sa structure. D'abord, je vous présente...

**L'étudiant** : - « *Bonjour ! J'ai une question à poser concernant...* »

L'étudiant, qui est en réalité plusieurs étudiants, nous suivra tout à long des chapitres de ce livre. Il reflètera les questions qui m'ont été posé. Ses interrogations permettront de mieux comprendre les exposés théoriques ou pratiques.

Ensuite, voici...

**Le professionnel** : - « *Bonjour ! Je voudrais préciser que...* »

Des professionnels, thérapeutes, éducateurs ou encore des experts d'un domaine particulier nous accompagneront également. Ils auront des questions plus pointues, parfois critiques. Leur questionnement soulèvera quelques fois des difficultés qu'il était important d'éclaircir.

A l'exception des dialogues, ce livre est essentiellement écrit à la troisième personne du singulier pour rappeler, autant que possible, le langage de l'objectivité, le souci d'une réflexion centrée sur les faits. Deux échelons d'étude y sont présentés : "Les bases" et le "Niveau avancé". A l'intérieur de ceux-ci, différents chapitres se construisent, plus ou moins, sur le modèle suivant :

- **Le point A** : constitue habituellement l'ensemble des éléments déclencheurs ; l'introduction de la théorie.
- **Le point B** : représente le cœur du sujet
- **Le point C** : présente les développements possibles.

Chaque point intègre :

- **Des exemples détaillés**, habituellement inspirés de la vie quotidienne (si mon entourage devait vraiment s'y reconnaître il ne pourra que se méprendre !). C'est de l'analyse des exemples que découle la théorie et la pratique que propose ce livre.
- **Des exercices d'entraînement**, qui favorisent l'intégration ainsi que la mise en pratique de la théorie
- **Des tableaux**, qui permettent une lecture plus rapide et plus synthétique

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### Petit Traité pratique

- **Des processus**, qui donnent une représentation schématique des mécanismes suggérés

A ceux qui aiment intégrer en profondeur leurs lectures je conseille un apprentissage en deux temps. D'abord une lecture rapide pour découvrir les principaux concepts de ce livre. Ensuite, une relecture approfondie de l'ouvrage. Cela, non seulement parce que votre inconscient pourra ainsi faire le cheminement nécessaire à une meilleure assimilation, mais aussi, parce que j'ai souvent pensé qu'un bon livre mérite une seconde lecture (espérons donc que celui-ci emportera votre adhésion !)

Comme l'arbre qui tourne à gauche pour mieux s'épanouir à droite, vous vous apercevrez également que certains propos nuances par là ce qui a été dit ici. C'est bien normal. Une véritable démarche de développement personnel ne peut faire l'économie d'entrevoir la complexité que suppose un cheminement mental. D'ailleurs - et nous en reparlerons - la route est aussi importante que son aboutissement.

Enfin, je garde le souvenir de cet excellent livre que j'achetais un jour de pluie, au détour d'une braderie. Je demandais à la boutiquière : - « *Il est intéressant ce livre ? Vous l'avez lu ?* ». Elle répondit : - « *Ah oui, très bien ! Je suis même étonnée de l'avoir mis en vente... Mais bon, prenez-le !* ». Et c'était vraiment un excellent ouvrage ! Il en est ainsi, de certains livres qui heurtent en profondeur nos convictions et notre sensibilité ; ils deviennent difficilement supportables. Et, sans qu'on le veuille réellement, on fini par essayer de s'en débarrasser. C'est bien dommage parce que ce sont justement ces livres-là qui sont les mieux féconds en apprentissages...

Vraiment, je n'ai pas envie de retrouver votre petit traité de développement personnel, un jour de pluie, dans une braderie. Alors, restez donc indulgent envers vous-même ! Donnez-vous, accordez-vous, le temps qu'il vous sera nécessaire pour apprendre, intégrer, maîtriser. N'allez pas trop vite parce que, parfois, cela augmente les chances d'arriver à bon port ! Et si, malgré tout, les contenus de ce livre devaient vous rendre anxieux, songez simplement que cela signifie que vous êtes en bonne voie pour le changement...

Bonne lecture !

*« A ceux qui souffrent, à ceux qui veulent s'épanouir »*

Ivan SCHMITT  
Mars 2012

# BIBLIOGRAPHIE

annotée, commentée et source d'inspiration...

## Quelques incontournables dont ce livre s'encourage :

### **Les prodigieuses victoires de la psychologie** – Pierre Daco, éditions Marabout

Pour bien débuter en psychologie : une analyse pertinente et diversifiée, de pavlov à la psychanalyse, de la caractérologie à la psychopathologie

### **Milton Erickson : un thérapeute hors du commun** – Jay Halley, éditions Desclée de Brouwer

Incontournable ! Découvrir Erickson, c'est découvrir l'aventure de la thérapie...

### **Se libérer de l'anxiété** – David Burns, éditions JC Lattès

L'un des meilleurs livres consacrés au traitement de la dépression : l'approche cognitive de Beck est exemplaire !

### **S'affirmer et communiquer** – Jean Marie Boisvert et Madeleine Beaudry – éditions de l'Homme

L'essentiel à savoir sur la communication

### **L'intelligence émotionnelle** – Daniel Goleman, éditions Robert Laffont

Un excellent résumé de psychologie moderne : de nombreux fondamentaux se trouvent, presque étonnamment, rassemblés dans ce petit livre !

### **Comment se faire des amis** – Dale Carnegie, éditions Le livre de Poche

Comprendre pour bien communiquer : D. Carnegie nous dit tout !

## PNL et Hypnose

### **La communication efficace par la PNL** – René De Lassus, éditions Marabout

Bien découvrir la PNL

### **Les secrets de la communication** – Richard Bandler et John Grinder, Le jour éditeur

Bien continuer avec la PNL...

### **L'esprit de la magie** – Josiane de Saint Paul et Sylvie Tenenbaum, InterEditions

L'essentiel des procédures de la PNL

### **Magnétisme personnel** – Paul Clément Jagot, éditions Dangles

Développer sa force de caractère !

### **Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion** – Paul Clément Jagot, éditions Dangles

Pour apprendre à pratiquer l'hypnose !

### **Erickson, Hypnose et psychothérapie** – Dominique Megglé, Editions Retz

Pour en savoir plus sur ce thérapeute hors du commun !

### **Traité pratique de l'hypnose** – Milton Erickson, Ernest L. Rossi, Sheila I. Rossi

### **Hypnose** – Olivier Lockert, IFHE éditions

Hypnose et PNL

### **Transe-formation** – John Grinder et Richard Bandler, InterEditions

PNL et hypnose

### **La méthode Coué** – Emile Coué, Editions Marabout

### **Psychologie sociale et systémie**

**La psychologie sociale** – Gustave Nicolas Fischer, éditions du Seuil

**Quatorze leçons de thérapie stratégique** – Jacques Antoine Malarewicz

**Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens** – R.V. Joule et J.L. Beauvois,  
Presses Universitaires de Grenoble

Si vous vous sentez libre d'agir, c'est peut-être parce qu'on vous manipule !

**La thérapie contextuelle de Boszormenyi-Nagy** – Pierre Michard, édition De Boeck

Avec notamment : le concept d'équité relationnelle...

**Une logique de la communication** – P. Watzlawick, J. Helmick Beavin, Don D. Jackson,  
Editions du Seuil

Pour mieux comprendre les paradoxes

**Thérapie du couple et de la famille** – Virginia Satir, éditions Desclée De Brouwer

### **Fatigue, stress et anxiété**

**Combattre la fatigue** – Hors série Sciences et santé n°4

Un excellent petit résumé de l'art de combattre la fatigue

**Comment dominer le stress et les soucis** – Dale Carnegie, Flammarion

**Le stress c'est la vie** – Dr Soly Bensabat, éditions Fixot

Par l'élève de Hans Selye, le père fondateur du concept de stress

**Les pièges de la perfection** – Steven J. Endlin, éditions Marabout

**La fatigue au quotidien** - Jean Paul Orth, éditions Odile Jacob

**Le livre blanc de la dépression** – Sous la direction de Frédéric Raffaitin, éditions Privat

**L'optimisme créateur** – Georges Barbarin, éditions Dangles

**Inhibition, symptôme et angoisse** – Sigmund Freud, Quadrige / Presse universitaire de  
France

### **Psychanalyse**

**L'interprétation des rêves** - Sigmund Freud, éditions Presses Universitaires de France

L'un des meilleurs écrits sur l'interprétation des rêves. Pour découvrir les origines de la psychanalyse.

**La psychanalyse** – C.-H. Favrod, éditions France Loisir

Excellent résumé : précis, général, structuré.

**Introduction à la psychanalyse** – Freud, éditions Petite Bibliothèque Payot

**Dictionnaire de la psychanalyse** – Sous la direction de Roland Chemama, éditions Larousse

La psychanalyse Lacanienne !

### **Biologie, éthologie et guérison**

**Psychobiologie de la guérison** – Ernest Lawrence Rossi, éditions Le Souffle d'or

Une approche biologique de l'hypnose et de la guérison. Technique !

**L'éthologie** – Jean Luc Renck et Véronique Servais, éditions du Seuil

L'homme est-il un animal ?

**Le gène égoïste** – Richard Dawkins, éditions Odile Jacob

En passant par l'origine de la vie : qu'est-ce qu'un animal ?

**Guérir** – David Servan Schreiber, éditions Robert Laffont

Aperçu des nouvelles méthodes favorisant la guérison

**Le corps médecin** – Andrew Weil, éditions Godefroy

Idem

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Petit Traité pratique

### **Neurosciences et comportementalisme**

**Les thérapies du comportement** – Simon Monneret, Editions Retz

Un bon état des lieux !

**Biologie des émotions** – Catherine Belzung, éditions De Boeck

**La neuropsychologie clinique (approche cognitive)** – Lilianne MANNING, éditions Armand Colin

**Neuro-anatomie** – James D. Fix, éditions De Boeck

Anatomie cérébrale

**La thérapie d'acceptation et d'engagement** – Benjamin Schoendorff, Jana Grand, Marie France Bolduc, éditions De Boeck

Un très bon ouvrage qui fait un excellent écho à gestion des énergies !

### **Approches complémentaires :**

**Le développement de la personne** – Carl Rogers, InterEditions

On en parle trop souvent sans vraiment le connaître ! Excellent !

**Manuel d'EMDR** – Francine Shapiro, InterEditions

Une méthode révolutionnaire pour liquider les traumatismes psychologique !

**Psychocybernétique** – Dr Maxwell Maltz, éditions Dangles

Psychologie et cybernétique : une approche originale et intéressante !

**Traité de magie pratique** – Papus, éditions Dangles

Des concepts de maîtrise de soi plutôt intéressant. Pour découvrir l'entraînement des anciens mages !

**Business Plans pour les nuls** – Paul Tiffany, Stefen D. Peterson, First éditions

Pour développer sa vision marketing : très bon résumé !

**Vouloir c'est pouvoir** – Raymond Hull, éditions de l'Homme

Pour avoir des objectifs qui guide la vie ! Très bon !

**Une approche psychosomatique : la bioénergie** – Françoise Elbaz, éditions Ellébore

**Que dites-vous après avoir dit bonjour ?** – Dr Eric Berne, Editions Tchou

Analyse transactionnelle et scénarios de vie

**La gestalt, l'art du contact** – Serge Ginger, éditions Marabout

Introduction à la gestalt thérapie

**Dictionnaire économique et social** – J. Bremond et A. Geledan, éditions Hatier

**Dictionnaire de la psychologie** – Norbert Sillamy, éditions Larousse

**Logique, informatique et paradoxes** – Jean Paul Delahaye, éditions Pour la science

Les grandes questions de l'informatique philosophique

# SOMMAIRE

---

## TOME 1

### Maîtrise de soi, jugement, communication

---

## CHAPITRE 1 : LA MAITRISE DE SOI

.....	1
<b>A. LA PEUR.....</b>	<b>24</b>
A1. LES PEURS.....	24
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT I.1 : Distinguer la peur de l'anxiété et de l'angoisse.....	25
<i>Peur et formes de peurs.....</i>	25
<i>Peurs camouflées.....</i>	25
▪ EXEMPLE I.1 : Quand la peur se dérobe à la conscience.....	25
<i>La fonction de la peur.....</i>	26
▪ PROCESSUS I.1 : La fonction positive de la peur.....	27
<i>Et quand la fuite n'est pas possible ?.....</i>	27
<i>La peur et ses manifestations.....</i>	28
▪ TABLEAU I.1 : Exemples de peurs.....	28
<i>Repérer et interpréter les peurs.....</i>	32
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT I.2 : Identifier la peur et l'utiliser.....	33
<i>La solution de fuite.....</i>	33
<i>Mentir et se mentir.....</i>	34
▪ EXEMPLE I.2 : Mentir et se mentir.....	34
<i>Mensonges, rationalisations et prétextes.....</i>	36
▪ EXEMPLE I.3 : Rationaliser.....	36
<i>Résistances. Le traitement suppressif des résistances et de la peur.....</i>	38
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT I.3 :.....	38
<i>Traitement suppressif des résistances et de la peur.....</i>	38
<i>Exemple d'application de l'exercice I.3 : le plaisir.....</i>	40
A2. DE LA PEUR A LA MAITRISE DE SOI.....	41
<i>Par delà la peur : la liberté.....</i>	41
<i>La liberté d'esprit.....</i>	41
<i>Accord entre pensées et ressentis. Définition de la liberté d'esprit.....</i>	42
<i>La flexibilité : apprendre à aimer.....</i>	44
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT 4 :.....	46
<i>Développer la flexibilité. Apprendre à aimer ce qu'on n'aime pas naturellement.....</i>	46
<i>Augmenter le sentiment de liberté d'esprit.....</i>	46
<i>Objectifs.....</i>	46
<i>Le bateau ivre.....</i>	46
<i>Définir ses objectifs.....</i>	47
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT 5 : Définir ses objectifs.....	48
<b>B. L'ENTRAINEMENT MENTAL.....</b>	<b>50</b>
B1. LA MECANIQUE REFLEXE.....	50
<i>Les réflexes.....</i>	50
<i>L'apprenti conducteur.....</i>	50
<i>Réflexion et conscience.....</i>	51
<i>La volonté et l'effort.....</i>	51
▪ EXEMPLE n°I.4.....	52
<i>L'entraînement mental.....</i>	53
<i>Principe général.....</i>	53
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT n°I.6 : Méthode simplifiée de l'entraînement mental.....	53
<i>Installation, stabilité des réflexes et résurgence des anciens réflexes.....</i>	54
<i>L'entraînement mental : la technique.....</i>	56
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT 7 : L'entraînement mental.....	56

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### Petit Traité pratique

B2. L'ENTRAINEMENT MENTAL : AUTRES OUTILS .....	58
<i>Trois leviers pour le changement</i> .....	58
<i>L'imitation</i> .....	58
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT 8 : L'imitation .....	60
<i>La foi</i> .....	60
▪ EXEMPLE I.5 : .....	60
<i>La transmission de pensée et l'influence à distance</i> .....	63
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT I.9 : La foi.....	64
<i>L'autosuggestion</i> .....	65
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT 10 : L'autosuggestion.....	67
▪ TABLEAU I.2 : Exemples d'autosuggestions.....	68
<b>C. DEVELOPPEMENTS ET APPLICATIONS.....</b>	<b>71</b>
C1. CARACTERES EXTRAVERTIS ET PEURS COMPENSEES .....	71
<i>Impulsivité</i> .....	72
<i>Description de l'impulsif</i> .....	72
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT n°I.11 : Repérer l'impulsivité. Auto-observation. ....	73
<i>L'impulsivité mentale et verbale</i> .....	73
▪ EXEMPLE I.6 : Du harcèlement psychologique .....	73
<i>Réduire l'impulsivité</i> .....	75
▪ TABLEAU 3 : Caractéristiques de l'impulsivité et entraînement mental.....	75
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT I.12 : Réduire l'impulsivité .....	79
<i>Agressivité et fuite en avant</i> .....	79
<i>Agressivité, impulsivité et peurs</i> .....	79
<i>Fuite en avant</i> .....	80
C2. CARACTERES INTROVERTIS ET SOLUTIONS DE FUITE .....	81
<i>Le timide</i> .....	81
<i>La timidité</i> .....	82
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT I.13 : Repérer la timidité. Auto-observation. ....	83
<i>La compensation</i> .....	83
<i>Réduire la timidité</i> .....	84
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT I.14 : Réduire la timidité.....	84
▪ TABLEAU I.4 : Caractéristiques de la timidité et entraînement mental .....	84
<i>L'obstiné</i> .....	86
<i>L'obstination</i> .....	86
<i>Obstination et perfectionnisme</i> .....	87

## CHAPITRE 2 : LE JUGEMENT

<b>A. COMPRENDRE ET SAVOIR.....</b>	<b>90</b>
A1. LIBERTES INTERINDIVIDUELLES ET OPINIONS .....	90
<i>La liberté individuelle</i> .....	90
<i>Caractéristiques et définition de la liberté individuelle</i> .....	90
▪ EXEMPLE II.1 : Ingrid et Damien... Un dimanche après-midi .....	90
<i>Empiètement de liberté</i> .....	92
<i>Contrats implicites et équité</i> .....	92
<i>Relation interdépendante ou autonome ?</i> .....	93
▪ TABLEAU II.1 : Liberté, équité, et contrats.....	95
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT°II.1 : La liberté individuelle .....	97
<i>L'opinion</i> .....	97
<i>De la liberté individuelle à la nécessité d'une opinion</i> .....	98
▪ EXEMPLE II.2 : Ingrid et Damien... La voiture en panne. ....	98
<i>L'opinion au cœur de l'éducation et de l'expérience</i> .....	99
<i>Opinions et conscience</i> .....	100
▪ EXEMPLE n°II.3 .....	100
<i>Construire une opinion</i> .....	102
▪ TABLEAU II.2 : construire ses opinions .....	102
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT II.2 : Construire des opinions .....	106
A2. DU RAISONNEMENT, DE L'ANALYSE.....	106
<i>Processus et facteurs de l'expérience</i> .....	106
<i>Du processus à la procédure</i> .....	106



## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### Petit Traité pratique

▪	TABLEAU II.3 : Bille de fer dans le mercure : exemples de processus / procédures .....	107
	<i>Formuler un processus.</i> .....	109
	<i>Schémas.</i> .....	111
	<i>Schémas répétitifs</i> .....	111
	<i>Comprendre en comparant les schémas</i> .....	112
▪	EXERCICE D'ENTRAINEMENT II.3 : Comprendre en comparant des schémas .....	112
▪	EXERCICE D'ENTRAINEMENT II. 4 : .....	113
<b>B.</b>	<b>LE JUGEMENT</b> .....	<b>115</b>
<b>B1.</b>	<b>COMPRENDRE POUR JUGER AVEC JUSTESSE</b> .....	<b>115</b>
	<i>Le processus du jugement</i> .....	115
	<i>Comprendre (première étape du jugement)</i> .....	115
	<i>Comprendre avant de juger</i> .....	116
▪	EXEMPLE II.4 : Le scooter de Frédéric .....	116
	<i>Comprendre le processus du point de vue de l'autre</i> .....	117
	<i>Accepter ou indiquer les pistes d'évolution (seconde étape du jugement)</i> .....	119
▪	PROCESSUS II.1 : le jugement .....	119
▪	TABLEAU II.4 : Le jugement, tableau de synthèse .....	120
▪	EXERCICE D'ENTRAINEMENT II.5 : Juger .....	121
	<i>Le juste jugement et la justice</i> .....	122
▪	EXERCICE D'ENTRAINEMENT II.6 : Le juste jugement et la justice .....	124
	<i>Juger lorsqu'on est soi-même impliqué</i> .....	125
▪	EXERCICE D'ENTRAINEMENT II.7 : Juger lorsqu'on est soi-même impliqué .....	125
	<i>Mécanismes défensifs et jugement.</i> .....	126
	<i>Attitudes défensives</i> .....	126
▪	EXEMPLE n°II.5 : Mécanismes de défense, ou : Rodolphe, le beau frère... ..	126
	<i>Déformations du jugement</i> .....	128
▪	TABLEAU II.8 : Les déformations négatives du jugement. ....	128
▪	EXERCICE D'ENTRAINEMENT II.8 : Déformer le jugement en fonction de l'objectif. Développez le choix d'une compréhension positive ou négative face à une difficulté.....	136
	<i>Positions mentales</i> .....	136
	<i>De l'opinion à la position mentale.</i> .....	136
	<i>Application pratique : opinions et positions mentales</i> .....	137
▪	TABLEAU II.8 : Avis et pistes d'opinions pour l'élaboration d'une position mentale .....	138
▪	EXERCICE D'ENTRAINEMENT II.9 : Clarifiez votre position mentale .....	140
	<i>En guise de conclusion</i> .....	141

## CHAPITRE 3 : LA COMMUNICATION

<b>A.</b>	<b>STRATEGIES DE COMMUNICATION</b> .....	<b>143</b>
<b>A1.</b>	<b>LE DESIR DE COMMUNIQUER</b> .....	<b>143</b>
	<i>Le besoin de se sentir important et valorisé</i> .....	144
	<i>Avoir de l'importance</i> .....	144
▪	EXEMPLE n°III.1 : Si Etienne le dit... ..	144
▪	TABLEAU III.1 : Valoriser l'autre, lui donner le sentiment de son importance.....	145
	<i>Personne n'aime avoir tort, personne n'aime se sentir commandé.</i> .....	148
▪	TABLEAU III.2 : Proposer, suggérer au lieu d'ordonner et de donner tort .....	151
	<i>Le besoin d'être compris et aidé</i> .....	154
	<i>De la solitude au désir d'être compris et aidé.</i> .....	154
	<i>Le respect de la sensibilité et de la fierté.</i> .....	155
▪	EXEMPLE n°III.2 : Une affaire en or .....	155
▪	TABLEAU III.3 : Ménager la sensibilité de vos interlocuteurs, comprendre et aider .....	157
	<i>Exercice de synthèse.</i> .....	160
▪	EXERCICE D'ENTRAINEMENT III.1 : Le besoin d'être important, compris et aidé. ....	160
<b>A2.</b>	<b>BESOINS, DESIRS ET STRATEGIES</b> .....	<b>161</b>
	<i>Le besoin de se détendre, de prendre plaisir</i> .....	161
	<i>Désirs et besoins, détente et plaisirs.</i> .....	161
	<i>Supports relationnels et communications</i> .....	164
	TABLEAU III.4 : Supports relationnels .....	166
▪	EXERCICE D'ENTRAINEMENT III.2 : Repérez et utilisez les supports relationnels .....	168
	<i>Le contact émotionnel.</i> .....	169

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## Petit Traité pratique

▪ EXEMPLE n°III.3 : Un dîner aux chandelles .....	169
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT III.3 : Favoriser les contacts émotionnels .....	170
<b>Stratégies.....</b>	<b>171</b>
<i>Stratégies conscientes et inconscientes.....</i>	171
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT III.4 : Pour introduire les stratégies .....	173
<i>Communications stratégiques .....</i>	173
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT III.5 : La communication stratégique (principes de base) .....	174
▪ EXEMPLE n°III.4 : Le papa de Jean-Elie.....	174
<i>Communications tempérées .....</i>	176
<i>Communications affirmatives .....</i>	177
▪ PROCEDURE III.1 : Un modèle de communication stratégique.....	178
Communication stratégique / tempérée / affirmée .....	178
<i>Autre stratégie.....</i>	179
▪ TABLEAU III.5 : Induire, approfondir, exploiter : principe généraux .....	179
<b>B. COMMUNIQUER .....</b>	<b>182</b>
<b>B1. INDIURE LA RELATION (AIMANTER) .....</b>	<b>182</b>
<i>Résistances à communiquer .....</i>	183
<i>Communiquer avec des inconnus et parler de soi.....</i>	183
▪ TABLEAU III.6 : Mécanismes de défense freinant la communication avec des inconnus .....	184
<i>L'importance de l'écoute.....</i>	185
<i>Induire.....</i>	185
<i>Ecouter, dire et induire.....</i>	185
▪ TABLEAU III.7 : Savoir quoi dire et induire la relation.....	186
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT III.6 : Induire ou aimanter une relation .....	193
<b>B2. APPROFONDIR LA RELATION .....</b>	<b>193</b>
<i>Faire attention à ce qui est dit et approfondir.....</i>	193
<i>Dévoiler progressivement ses sentiments .....</i>	193
▪ EXEMPLE n°III.5 : La décision de Laurence.....	193
<i>Comprendre, se faire comprendre et aider l'autre à mieux s'exprimer.....</i>	195
▪ TABLEAU III.8 : Comprendre, se faire comprendre et aider l'autre à mieux s'exprimer. ....	197
<i>La contre suggestion.....</i>	199
▪ EXEMPLE n°III.6 : Béatrice cherche-t-elle un emploi ? .....	199
<i>Hésiter, s'affirmer, formuler avec précision .....</i>	200
▪ TABLEAU III.9 : Formulations affirmatives, hésitantes ou précises .....	202
<i>Rattraper une parole .....</i>	203
▪ EXEMPLE n°III.7 : Une conversation qui se termine mal.....	203
<i>Exercice de synthèse.....</i>	205
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT III.7 : Approfondir ses relations. Communiquer avec précision .....	205
<i>Faire attention à ce qui est fait et approfondir .....</i>	205
<i>Un deuxième langage .....</i>	206
<i>Comprendre le non verbal : l'art de jouer juste.....</i>	208
▪ TABLEAU III.10 : S'exprimer avec le corps. Comprendre le langage non verbal.....	210
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT III.8 : Comprendre et utiliser la communication non verbale .....	215
<b>B3. DEVELOPPER LA RELATION (REALISER) .....</b>	<b>216</b>
<i>Demander, recevoir et développer la relation.....</i>	216
<i>La confiance.....</i>	216
▪ EXEMPLE n°III.8 : La confiance dans un couple. Etre digne de confiance. ....	217
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT III.9 : Développer une relation : visez la confiance et l'authenticité .....	218
<i>Demander et recevoir : la difficile question de l'équité.....</i>	219
▪ EXEMPLE n°III.9 : Karen et Franck ; demander et recevoir.....	220
<i>Qu'est-ce que demander ? Qu'est-ce que recevoir ? .....</i>	220
<i>Savoir demander comme recevoir et développer.....</i>	221
<i>Comment formuler une demande ? .....</i>	221
▪ TABLEAU III.11 : Demander .....	222
<i>Dramatisation progressive ou dramatisation directe.....</i>	223
▪ TABLEAU III.11 (bis) : Demander.....	224
<i>Qu'est-ce que recevoir ? Comment recevoir ? .....</i>	224
▪ TABLEAU III.12 : Recevoir .....	225
<b>C. LES CONFLITS.....</b>	<b>228</b>
<b>C1. LA RESOLUTION DE CONFLIT .....</b>	<b>228</b>
<i>Les grandes étapes de la résolution de conflit.....</i>	228
<i>Du conflit à sa résolution .....</i>	228
<i>Pour une vue d'ensemble... ..</i>	233

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

### Petit Traité pratique

▪ PROCESSUS III.1 : Processus et procédure de résolution de conflit .....	234
<i>Résoudre un conflit : ce qu'il faut encore préciser</i> .....	236
Contourner le système défensif .....	236
▪ EXEMPLE III.10 : Un certain monsieur D., fournisseur. ....	236
<i>Opinion et compréhension du problème</i> .....	239
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT III.10 : Elaborer une opinion du conflit et du problème. ....	240
<b>C2. CONSEILLER SANS CRITIQUER ET RECEVOIR DES CRITIQUES</b> .....	241
<i>Communiquer sans agresser</i> .....	242
<i>De l'opinion personnelle à l'opinion commune</i> .....	242
<i>Recherchez la négociation</i> .....	242
▪ EXEMPLE III.11 : Conflit de générations .....	246
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT III.11 : Contrats et précision .....	249
<i>Conseiller sans critiquer et recevoir des critiques</i> .....	251
Critiques et conseils .....	251
▪ TABLEAU III.13 : Transformer les critiques vagues ou négatives en conseils positifs .....	253
<i>Recevoir des critiques</i> .....	256
▪ EXEMPLE III.12 : Je n'en peux plus. ....	256
▪ TABLEAU III.14 : Questionner pour résoudre le problème posé par une critique. Recevoir des critiques. ....	257
▪ PROCESSUS III.2 : Procédure de réponse à la critique .....	259

---

## TOME 2

### Gestion des énergies, influence et réussite

---

## CHAPITRE 4 : GESTION DES ENERGIES

<b>A. ENERGIE ET FATIGUE</b> .....	<b>263</b>
A1. L'ENERGIE .....	265
<i>Du concept d'énergie à la fatigue</i> .....	265
<i>De la dépression au mal de vivre</i> .....	266
<i>L'énergie</i> .....	267
<i>Fatigue, énergie musculaire et mentale</i> .....	273
<i>De l'énergie musculaire à l'énergie mentale</i> .....	273
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.1 : Fatigue et conditionnements .....	273
▪ TABLEAU IV.1 : Parallèles entre muscles, énergie et psychisme .....	274
▪ EXEMPLE IV.1 : Un stylo pour deux .....	275
<i>Les fatigues masquées</i> .....	277
▪ TABLEAU IV.2 : Conséquences du manque d'énergie .....	279
A2. MANQUE D'ENERGIE : FATIGUE, STRESS, ANXIETE... ET TRISTESSE .....	281
<i>Interactions entre fatigue, stress et anxiété</i> .....	281
<i>De la fatigue au stress, de l'anxiété à la tristesse</i> .....	281
<i>Classification des états</i> .....	282
▪ TABLEAU IV.3 : Stress, anxiété, fatigue : mécanismes défensifs et normaux. ....	283
▪ TABLEAU IV.4 : classification des états d'épuisement .....	285
<i>Gestion de la fatigue</i> .....	296
<i>Une fatigue presque compréhensible</i> .....	296
▪ EXEMPLE IV.3 : Un travail à la chaîne .....	296
<i>Réduire la fatigue</i> .....	299
▪ TABLEAU IV.5 : réduire la fatigue .....	299
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.2 : Réduire la fatigue .....	304
<b>B. CONDITIONNEMENTS ET MECANISMES DE DEFENSE</b> .....	<b>305</b>
B1. ENERGIE ET CONDITIONNEMENTS .....	306
<i>Du conditionnement à l'énergie</i> .....	306
<i>Inhibitions et excitations</i> .....	306
<i>Volonté, acquisitions manquantes et entraînement</i> .....	308
▪ EXEMPLE IV.4 : Anne marie est dyslexique .....	310
<i>Energie et échecs</i> .....	312
<i>Manque d'énergie et rupture d'énergie</i> .....	313
<i>La rupture d'énergie</i> .....	313

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## Petit Traité pratique

<i>Les idées qui fatiguent</i> .....	315
▪ TABLEAU IV.6 : Pensées et dépense d'énergie .....	315
▪ EXEMPLE IV.5 : Natacha et Pierrot.....	316
<i>Accumulation de fatigue et d'énergie</i> .....	317
▪ PROCESSUS IV.3 : Accumulation d'idées épuisantes.....	319
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.3 : Repérer les accumulations et exprimez-vous .....	320
<i>L'effondrement psychique : deuils</i> .....	320
▪ TABLEAU IV.6 : Sublimation de la douleur du deuil .....	323
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.4 : Alléger la souffrance d'un deuil. Sublimez.....	325
<i>Conditionnements, manques et rupture d'énergie : résumé</i> .....	325
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.5 : comprendre et intégrer les rapports entre l'énergie et les conditionnements .....	326
<b>B2. L'ANXIETE</b> .....	327
<i>Peurs, anxiété et angoisses</i> .....	327
<i>De la peur à l'anxiété... à la tristesse</i> .....	327
▪ EXEMPLE IV.6 : Quand la peur se transforme en anxiété... (Marianne : seconde version) .....	328
▪ TABLEAU IV.7 : L'anxiété, une peur du manque d'énergie .....	329
▪ PROCESSUS IV.4 : De la peur à l'anxiété.....	332
<i>Le plaisir dans la douleur et... la nostalgie</i> .....	333
▪ EXEMPLE IV.7 : Douleurs et plaisirs de Viviane.....	333
▪ PROCESSUS IV.5 : Plaisir et douleur : une compensation pleine de contraste.....	334
<i>Du bien-être au mal-être : anxiété et processus de négativation</i> .....	336
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.6 : Rechercher le plaisir dans la souffrance et briser le cercle vicieux d'autoentretien du mal-être.....	339
<i>Réflexions anxieuses</i> .....	339
<i>Réflexion anxieuse : culpabilité et anxiété d'anticipation</i> .....	339
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.7 : Se libérer de la culpabilité. Transformer la culpabilité en anxiété d'anticipation .....	341
<i>Saturation et surmenage de la conscience</i> .....	342
<i>Emotions et sentiments</i> .....	343
<i>Etiquetages</i> .....	344
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.8 : Retrouver les émotions et les sentiments pour se libérer de l'anxiété .....	346
▪ TABLEAU IV.8 : Conscience, inconscience et dépense d'énergie .....	347
<i>Réduire l'anxiété</i> .....	348
▪ TABLEAU IV.8 : réduire l'anxiété .....	348
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.9 : Réduire l'anxiété .....	358
<b>B3. LE STRESS</b> .....	359
<i>Stress</i> .....	360
<i>Tensions, surtensions. Et l'hypothèse d'un excès d'énergie</i> .....	360
<i>Surtension, expansivité et pseudos bien-être</i> .....	363
▪ EXEMPLE IV.8 : Un beau dimanche après midi .....	363
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.10 : Distinguer les faux plaisir du bien-être. Réduire l'expansivité.....	366
<i>Causes et conséquences du surmenage</i> .....	366
<i>Le surmenage</i> .....	366
<i>Obstination, perfectionnisme et surmenage</i> .....	368
▪ EXEMPLE IV.8 : Une réussite hors norme .....	370
<i>Réduire le stress (surtout le mauvais !)</i> .....	371
▪ TABLEAU IV.9 : réduire le stress .....	371
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.11 : Réduire le stress.....	380
<b>C. SOURCES D'ENERGIE ET METHODE DE RECUPERATION</b> .....	381
<b>C1. D+ ET D- LES DYNAMIQUES POSITIVES ET NEGATIVES</b> .....	382
<i>Le concept de dynamique négative et positive</i> .....	382
<i>La pensée positive</i> .....	382
<i>La santé ; et l'alternance, comme solution au problème de l'énergie</i> .....	383
<i>Les dynamiques positives et négatives (D+/D-)</i> .....	386
▪ TABLEAU IV.10 : Fatigue, anxiété, stress et dynamique positive .....	388
▪ TABLEAU IV.10 (bis) : Fatigue, anxiété, stress et dynamique positive .....	389
▪ EXERCICE D'ENTRAINEMENT IV.12 : comment distinguer une dynamique positives d'une dynamique négative ? Les critères.....	390
<i>Positif ou négatif ? Dilemmes au cœur des dynamiques</i> .....	391
▪ TABLEAU IV.11 : Caractéristique du positif et du négatif .....	392
<i>D+ et D- Tableau synthétique et exemples</i> .....	395
▪ TABLEAU IV.12 : Dynamique positive et négative, tableau synthétique .....	396
▪ EXEMPLE IV.9 : Qu'est-ce qui ne va pas ? .....	397

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## Petit Traité pratique

<i>D+ et D- : quelques conflits dynamiques analysés pour tendre vers D+ .....</i>	<i>401</i>
<i>Pensées positives (D+)/ Pensées négatives (D-) .....</i>	<i>402</i>
<i>Basculer de D- Pensées négatives sur D+ Pensées positives .....</i>	<i>405</i>
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.13 : Economiser de l'énergie en devenant positif (D+ pensées positives).....	406
<i>Basculer de D- (pseudo) Volonté sur D+ désir .....</i>	<i>408</i>
▪ TABLEAU IV.13 : Désir – Volonté, quelques dynamiques associées .....	408
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.14 : Economisez de l'énergie en retrouvant vos désirs (D+) (pour favoriser la spontanéité (D+) et la volonté réelle (D+)).....	409
<i>Basculer de D- Altruisme sur D+ Egoïsme .....</i>	<i>410</i>
▪ TABLEAU IV.14 : Egoïsme – Altruisme, quelques dynamiques associées .....	414
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.15 : Economisez de l'énergie en devenant plus égoïste (D+) pour vivre mieux (avec les autres...) .....	414
<i>Basculer de D- Paraître sur D+ Etre .....</i>	<i>416</i>
▪ TABLEAU IV.15 : Etre – Paraître, quelques dynamiques associées.....	416
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.16 : Economisez de l'énergie en développant votre capacité à être (D+ Etre - Paraître).....	417
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.17 : Economisez de l'énergie en développant votre dynamique positive.....	418
<i>Résoudre les conflits dynamiques .....</i>	<i>418</i>
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.18 : Résoudre les conflits en développant la flexibilité. Récupérer de l'énergie .....	420
<i>Rendement énergétique et transductions .....</i>	<i>421</i>
<b>C2. SOURCES D'ÉNERGIE, TECHNIQUES DE RECUPERATION DE L'ÉNERGIE ET BIEN-ETRE .....</b>	<b>422</b>
<i>Des sources de l'énergie aux techniques de récupération qui en découlent .....</i>	<i>422</i>
<i>Le sommeil .....</i>	<i>422</i>
<i>Conditions de la récupération d'énergie avec le sommeil .....</i>	<i>424</i>
<i>Le problème de l'insomnie .....</i>	<i>425</i>
<i>Réapprendre à dormir .....</i>	<i>427</i>
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.19 : Lutter contre l'insomnie .....	429
<i>La respiration .....</i>	<i>431</i>
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.20 : Lutter contre l'insuffisance respiratoire .....	432
<i>Le sport .....</i>	<i>434</i>
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.20 : Faites du sport : notamment de la marche ou de la natation .....	436
<i>L'alimentation.....</i>	<i>436</i>
▪ TABLEAU IV.16 : Réduire la dépense d'énergie par l'alimentation .....	437
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.21 : Bien s'alimenter en diminuant la dépense d'énergie .....	441
<i>Isolement et gestion des priorités .....</i>	<i>443</i>
<i>S'isoler .....</i>	<i>443</i>
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.22 : L'isolement.....	445
<i>Priorités et objectifs.....</i>	<i>446</i>
▪ EXEMPLE IV.10 : Léa, téléopératrice.....	446
▪ TABLEAU IV.17 : Prioriser l'importance d'une relation et communiquer en gérant son énergie .....	450
▪ TABLEAU IV.18 : Prioriser l'importance d'une agression et communiquer en gérant son énergie .....	450
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.23 : Objectifs et priorités .....	451
<i>Energie circonstancielle : circonstances du mal-être.....</i>	<i>451</i>
<i>Maladies et énergie circonstancielle .....</i>	<i>454</i>
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.24 : Mieux vivre une maladie, potentialiser la capacité à guérir .....	458
<i>Rapports d'équivalences énergétiques. Le rapport TAE.....</i>	<i>459</i>
▪ EXEMPLE IV.11 : L'ordinateur de Jérôme.....	460
<i>Adéquation au contexte .....</i>	<i>461</i>
▪ EXEMPLE IV. 16 : Christelle souffre.....	461
<i>Les personnes épuisantes .....</i>	<i>466</i>
▪ TABLEAU IV.17 : Exemple de personnalités épuisantes .....	467
<i>Exercice de synthèse.....</i>	<i>469</i>
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.25 : Gérer l'énergie circonstancielle .....	469
<i>Le bonheur.....</i>	<i>472</i>
<i>Les gens heureux et les caractéristiques du bonheur .....</i>	<i>472</i>
<i>La peur d'être heureux .....</i>	<i>475</i>
▪ EXEMPLE IV.17 : Jalousie contrôlée.....	475
<i>Devenir heureux.....</i>	<i>477</i>
▪ EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT IV.26 : Devenir heureux .....	478