



<http://processuscroissance-blog.com>



Publié par :

Madeline Moreau - Crêt-Vaillant 23 - CH 2400 Le Locle
+41 76 376 35 04 – pro.croissance@gmail.com



<http://processuscroissance-blog.com>

**Ce livre est gratuit et n'a qu'un but :
vous permettre une réflexion et/ou une
découverte autour du thème :**

**comment une formation en
développement personnel peut apporter
des résultats sur la croissance
personnelle.**

Vous pouvez l'offrir à toute personne qui
pourrait être intéressée par ce sujet.

Les conditions suivantes sont à respecter :

- ➔ ne pas changer le contenu, images,
copyright,
- ➔ demander toute autorisation à l'auteur
si vous désirez vous servir du contenu
ou d'une partie pour une autre
utilisation.

Merci d'en tenir compte et de les respecter.



<http://processuscroissance-blog.com>

Table des matières

| | | |
|---|--|----------|
| Introduction | 3 | |
| Qui êtes-vous ? | Quel intérêt de le savoir ? | 7 |
| A la rencontre de votre monde intérieur | 10 | |
| A la rencontre de votre personnalité..... | 15 | |
| La croissance personnelle demande d'entrer dans un processus | 20 | |
| Quand commencer un processus de croissance ? | 22 | |
| Les étapes d'un processus de croissance | 25 | |
| Trouver la méthode qui convient | 28 | |
| Conclusion | 34 | |
| Présentation de l'auteur..... | 39 | |



<http://processuscroissance-blog.com>

Introduction

1991 Cela faisait quelques années que j'entendais parler de développement personnel et plus spécialement d'une école de formation (PRH – Personnalité et Relations Humaines) qui donnait des cours pour mieux se connaître, être mieux dans sa vie, vivre autrement, à partir de sa personnalité.

Il me semblait que tout le monde avait, un jour ou l'autre, fait un stage et que, depuis leur vie, en était transformée.

Je n'en étais pas là. La vie ne me posait pas de problèmes et, de plus, je n'avais pas de problèmes avec moi. Donc, le développement personnel, c'était pour les autres !

C'était sans compter que la vie peut nous réserver parfois de drôles de surprises. Il a fallu que je m'inscrive à un stage. Je dis bien, **il a fallu** ... c'était la condition unique pour pouvoir accompagner des adolescents lors d'un camp d'été.

J'ai parcouru un prospectus. Je me souviens ... page après page je me disais : « **Ce n'est pas pour moi, j'ai pas de problèmes dans ce secteur, et puis, je me connais bien, on ne va pas me dire comment je devrais être** ». J'ai donc choisi un thème qui titillait ma curiosité, parce que le seul problème, que je voulais bien me reconnaître, était que je ne me sentais pas bien dans mon corps.

Je me suis inscrite pour une semaine de stage.

**"Celui qui dit qu'il est arrivé,
c'est qu'il n'est pas allé bien loin."**

Jean Carmet.



<http://processuscroissance-blog.com>

La formation a bien commencé... Nous étions plus de 10 personnes et je me disais que j'allais pouvoir rester un peu à l'ombre, observer ce qui se passait et essayer de comprendre ce qu'on nous demandait de faire.

J'ai vécu cette formation comme cela m'était possible, c'est-à-dire, sans vraiment comprendre le vocabulaire; j'avais l'impression d'être dans un autre monde, ce qui avait pour effet de me vivre le plus possible à reculons, sans me dévoiler plus que nécessaire.

A la fin, je me suis dit que j'avais fait ce qu'il fallait et que le développement personnel, ce n'était pas un truc pour moi.

Au moins j'avais mon ticket pour participer au camp.

Et c'est là que tout s'est déclenché. Les ados, ça ne fait pas de cadeaux. Ils n'ont pas peur de vous remettre en place si vous vous comportez comme leurs parents.

Il a fallu moins d'une semaine pour que je ne sache plus qui j'étais, pour que je ressente de manière vive : mon manque de confiance, ma peur d'affronter la vie, mon autoritarisme puissance ++ et une rigidité à toute épreuve.

Il fallait que je fasse quelque chose.

En une semaine je me suis rendue compte qu'en fait, je ne me connaissais pas. Je n'avais aucune idée de ce que je valais.

Là où je croyais avoir des compétences se révélait l'incompétence.

Là où croyais pouvoir apporter la vie j'étais prise par le doute, l'incertitude, la maladresse.

J'essayais de compenser tout cela par mon besoin d'être reconnue et estimée. Donc, j'avais des problèmes ... moi qui croyais ne pas en avoir !



<http://processuscroissance-blog.com>

De retour à la maison, je me suis inscrite à un autre stage.

Ce deuxième stage a provoqué un déclic : **je ne pouvais pas ne pas m'engager dans un processus de croissance**, il y avait tant de choses que je ne connaissais pas et elles étaient enfouies en moi, ne demandant qu'à se dévoiler.



Bien sûr, au départ, je me suis fixé une date limite : En deux ans, tout devait être terminé. Deux ans pour traverser toutes les méandres, pour construire une solidité intérieure, pour me vivre avec plus d'autonomie et de liberté, pour monter une à une les marches qui allaient me conduire vers ma pleine dimension, cela me semblait tellement réalisable !

Aujourd'hui je continue mon chemin de croissance et j'ai trouvé mieux ... ma voie ... mon agir ... ma vocation. Si j'étais canadienne, je dirais : « *Je suis tombée en amour* pour tout ce qui concerne le déploiement de la personnalité, la croissance humaine. »

2001 L'année où j'ai animé mon premier stage. Onze ans maintenant que je suis formatrice d'adultes en développement personnel. 11 ans que j'accompagne des personnes, des groupes et où je suis toujours émerveillée de voir comment la



<http://processuscroissance-blog.com>

vie agit en chaque personne, quel que soit son âge.

Mon agir ce n'est pas un travail, c'est une passion. Cette passion je la vis en transmettant ce qui, d'un côté m'a permis d'être qui je suis aujourd'hui, et de l'autre tout ce qui a été observé par d'autres approches psychologiques.



<http://processuscroissance-blog.com>

Qui êtes-vous ? Quel intérêt de le savoir ?

Il y a souvent, un moment, une étape, dans la vie qui fait que vous vous posez la question de savoir pourquoi, pour quoi, pour qui, vous vivez.

Vous pensez peut-être que ces questions vont se poser au moment d'une épreuve, d'une difficulté.

Vous vous dites peut-être que cela viendra avec l'âge, lorsque vous prendrez conscience de votre réalité d'être mortel.

Vous faites sans doute partie de ces personnes qui pensent que cette question a toujours été présente, un peu comme si vous vous la posiez déjà dans le ventre de notre mère.

Qui êtes-vous et quel intérêt de le savoir ?

Question pertinente, embêtante à souhait.

Qui êtes-vous ?

La réponse est en vous, encore faut-il savoir où aller la chercher !

Des psychiatres, des psychologues ont tentés de répondre à la question. Ils ont observé, cherché et ils apportent un éclairage sur une complexité immense, celle de la personnalité.

- ◆ Pour **Freud**, tout (ou presque) est joué vers 6 ans.
- ◆ Pour **Jung**, le début de l'âge adulte, est situé vers 35 ans. Commence alors la transition vers la seconde partie de la vie. Les préoccupations plus spirituelles et



<http://processuscroissance-blog.com>

culturelles arrivent après 40-50 ans.

◆ **Erikson** donne une théorie générale du développement sur la vie entière dans laquelle les crises permettent des réorganisations de la personnalité.

◆ **Abraham Maslow**, psychologue célèbre est considéré comme le principal meneur de l'approche humaniste. Il est surtout connu pour son explication de la motivation par la hiérarchie des besoins, représentée par la pyramide des besoins.

◆ **Karl Rogers**, ouvre l'approche humaniste de la personnalité en créant l'Approche Centrée sur la Personne – ACP. Cette psychologie humaniste est apparue dans les années 60 aux États-Unis.

◆ Dans les années 70, en France, **André Rochais** met au point au sein de l'association PRH, une formation humaine (stages et aide individuelle) fondée sur une approche humaniste de la personne, en vue de sa croissance et de son développement.

◆ Le Dr **Marshall B. Rosenberg** est le créateur du processus de communication CNV (Communication non violente)

◆ **Thomas Gordon** crée une méthode qui s'appuie sur les recherches d'Abraham Maslow. Il conjugue la relation de reconnaissance, la recherche de compréhension de l'autre et l'affirmation de soi par une conception de la résolution sans perdant.

(données tirées de Wikipédia)



<http://processuscroissance-blog.com>

Qui êtes-vous ? Pour vous approcher de la réponse il est nécessaire de vous approcher de votre personnalité.

Vous avez une personnalité qui vous est propre, une manière de vivre ce que vous êtes ou ce vous croyez être.

Vous avez des réactions, des pensées qui motivent vos actes, vos choix.

Et si la réponse était :
« Devenir soi, tout soi, rien que soi ! »
André Rochais



<http://processuscroissance-blog.com>

A la rencontre de votre monde intérieur

C'est un fait, commencer à chercher qui vous êtes profondément, c'est aller à la rencontre d'un premier obstacle: **où chercher ?**

La réponse est simple. Ne cherchez pas dans les livres, dans l'avis des autres. **Cherchez en vous-même.**

Cette recherche vous permettra de découvrir bien plus que ce que vous pouvez imaginer.

- ◆ Au-delà des systèmes de défenses qui ont été mis en place, il y a au profond de vous un monde intérieur, un espace qui est à découvrir, à explorer.. Ce qui semblait acquis ne l'est plus tout à fait.
- ◆ Vous découvrez soudain que vous avez des capacités, des ressources qui montent à la conscience et vous laisse dans un premier temps un peu septique quand à leurs réalités.
- ◆ Ce que vous croyiez faire partie de votre tempérament, de votre caractère, même si c'est bien ce que vous vivez, se révèle être d'un autre ordre.
- ◆ Il est bien possible que vous ayez vécu de nombreuses années en pensant que vos explosions de colère font partie de votre caractère. Vous découvrez qu'il y a en vous des espaces de conciliation, de l'indulgence, de l'amour sans retour.
- ◆ Il vous devient difficile, à partir de là, de concilier ce que vous découvrez avec vos explosions de colère. A chaque fois, vous ressentez que ce n'est pas la colère que vous voulez vivre mais ce qui au-delà de la colère.

L'image que l'on croit, bien souvent être cette part de nous-



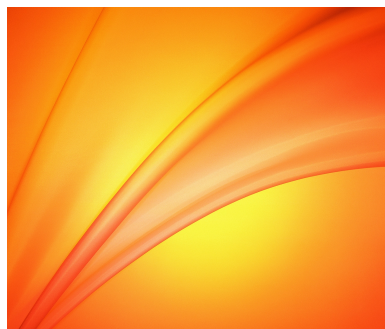
<http://processuscroissance-blog.com>

même, se révèle être une chose qui ne reflète pas totalement notre spécificité. D'ailleurs, nous le ressentons lorsque nous disons : « je montre ce que les autres veulent que je sois ». Elle laisse simplement transparaître des mouvements inscrits dans notre sensibilité, mouvements qui remontent au moment où nous avons appris à nous défendre, à nous protéger, de toute forme de danger.

Personnellement, j'ai encore cette difficulté de m'insérer dans un groupe que je ne connais pas. Longtemps, j'ai mis cela sur mon côté introvertie, ce qui est une réalité, mais mon moi profond me dit que j'aime les relations. Peu à peu, je laisse monter à la surface ce mouvement sensible et je découvre que je me protège de toute intrusion dans ma sphère privée, la protégeant j'ai acquis cette croyance que si je m'insère dans un groupe sans y être invitée, je force cette sphère qui appartient aux autres.

♦ En allant vers la connaissance de soi, il est possible que des capacités qui, jusque là, semblaient vous manquer fassent surface. Un travail d'introspection peut alors vous apprendre que vous viviez cette ressource lorsque vous étiez enfant.

J'ai connu un homme qui a découvert combien il aimait travailler le cuir, pourtant, sa profession était tout autre. Sa capacité est devenue quelque chose mise au service de sa croissance dans ses temps de loisirs. Il trouvait de cette manière comment se connecter à son monde intérieur.





<http://processuscroissance-blog.com>

Ce monde intérieur m'a longtemps interpellée, parce que je ne savais pas trop comment l'aborder et comment en parler d'une manière simple et abordable.

Il est vrai qu'il est plus aisé de parler du monde « extérieur », ce que nous voyons, ce que nous interprétons, ce que nous touchons ... Le monde intérieur n'en est pas moins riche ou moins intéressant.

◆ Vous pouvez vous en approcher votre regard vers l'intérieur; comme si vous cherchiez à voir l'intérieur de vous.

Cet exercice est difficile pour plusieurs personnes.

Nous ne pouvons l'interpréter, mais le ressentir, nous ne pouvons le toucher au sens propre du mot mais le laisser se déployer... tout cela est bien complexe.

C'est en lisant un extrait du discours de Nelson Mandela que j'ai mieux compris comment apprivoiser ce monde intérieur.

**Extrait du discours d'investiture de
Nelson Mandela le 10 mai 1994 ⁽¹⁾**

Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites.

C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question... Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ?

[...]

Vous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde.



<http://processuscroissance-blog.com>

L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter
d'insécuriser les autres.

[...]

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques
élus, elle est en chacun de nous,
Et, au fur et à mesure que nous laissons briller
notre propre lumière, nous donnons
inconsciemment aux autres la permission de faire
de même.

(1) Marianne Williamson, "A Return to Love : Reflections on
the Principles of A Course in Miracles" Edition de 1992,
Harper Collins

Nous sommes dans un monde où il faut être des gagnants et
tout est construit pour que cela se passe ainsi.

Cependant tout le monde ne peut en sortir gagnant, donc, il y a
les perdants, les oubliés, ceux qui « rament » pour pouvoir s'en
sortir.

En rester à cette vision et croire qu'il n'est pas possible de faire
autrement serait bien triste.

Beaucoup de personnes craignent de commencer un travail
sur elles.

Que vont-elles découvrir ?

Comment les choses pourraient-elles changer alors qu'elles se
sont habituées depuis si longtemps que ce soit ainsi ?

Alors, elles continuent dans ce qu'elles connaissent. Elles
aimeraient bien que la situation change, mais à moins d'un
miracle, rien ne peut changer; ou alors elles entrent dans une
relative acceptation de leur situation tout en continuant à en
vouloir au monde entier si ce n'est à elles-mêmes.



<http://processuscroissance-blog.com>

« Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites ... »

- ◆ Apprivoiser cette réalité, vous rencontrer dans votre monde intérieur, en fait, cela risque de faire de vous « le capitaine ».
- ◆ Il vous appartiendra alors de tenir la barre, de naviguer dans les océans par tous les temps, au milieu des tempêtes comme dans le calme et l'absence de vents.
- ◆ Alors oui, ça peut faire peur; ne pas être capable, de ne pas savoir, ne pas réussir ... et douter de la puissance de vie qui vous habite !

Il y a plusieurs avantages à être « capitaine » à la barre de notre vie :



- ★ Nous choisissons la direction où nous désirons aller
- ★ Nous fixons nos objectifs
- ★ Nous nous arrêtons dans des ports qui nous ressemblent
- ★ Nous laissons derrière nous les tempêtes foudroyantes
- ★ Nous connaissons les reliefs du fond marin

...



<http://processuscroissance-blog.com>

A la rencontre de votre personnalité

Votre personnalité se perçoit à travers vos actes, la manière de vous présenter, vos capacités intellectuelles. ... et votre **unicité**.

Vous faites partie d'une humanité qui a franchi en 2011 la barre des 7 milliards d'habitants, et cependant vous êtes unique ! Voilà de quoi avoir le vertige.



La globalité de votre personnalité s'imbrique dans le corporel, le psychologique, le spirituel ainsi que l'environnement humain et matériel.

C'est ainsi pour tout homme, toute femme.



<http://processuscroissance-blog.com>

Vous connaissez l'ADN ?



ADN est l'abréviation d'acide désoxyribonucléique. C'est la molécule de l'hérédité. Elle contient sous forme codée toutes les informations relatives à la vie d'un organisme vivant, du plus simple au plus complexe, animal, végétal, bactérien, viral.

La fonction de l'ADN est de fabriquer les protéines dont l'organisme a besoin. Les protéines ainsi formées ont différentes fonctions que l'on peut simplifier en les ramenant à deux essentielles :

- l'autonomie de l'organisme (sa croissance, sa défense)
- sa reproduction

L'ADN contient donc toutes les informations susceptibles de créer et de faire vivre un organisme. Si le contenu de l'ADN humaine était mis sous forme d'une encyclopédie, il faudrait à peu près 500 volumes de 800 pages chacun.

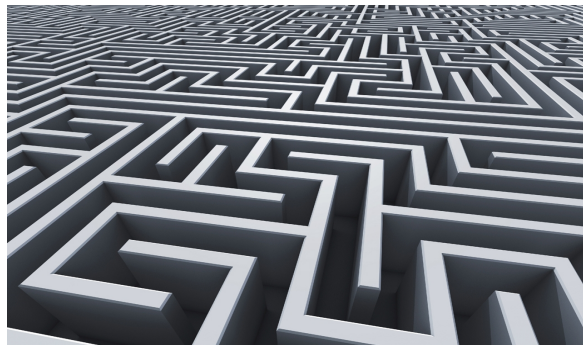
chimie.scola.ac-paris.fr

Cette comparaison avec l'ADN souligne assez bien le fait que tout n'est pas si simple lorsque nous nous approchons du fait qu'au coeur même de la globalité humaine nous portons des caractéristiques qui nous sont propres.



<http://processuscroissance-blog.com>

Lorsque vous commencez à vous engager dans un processus de croissance, c'est dans un véritable labyrinthe que vous entrez.



Au début le chemin semble facile, l'engagement est relativement aisé parce que vous reconnaissez les différentes portes qui se présentent. Vous pouvez les ouvrir, faire le tour, trouver d'autres points de repères et continuer d'avancer.

Au début du parcours, vous cueillez les fruits qui vous sont familiers, vous vous intéressez à d'autres qui vous sont étrangers.

Peu à peu vous goûtez à une nouvelle dimension de liberté et d'espace ...

Vous commencez à vous connaître et à ressentir vos contours.

A ce moment là, il est possible de revenir sur vos pas et de commencer à vivre avec tout ce que vous avez découvert.

Ce sera le début d'une prise d'indépendance, d'autonomie. Cela ne veut pas dire que vous avez trouvé votre unicité.

Vous pourrez à tout moment revenir sur le chemin, aller un peu plus loin.



<http://processuscroissance-blog.com>

Le terme de « recherche », tel qu'il est vécu par la science, s'applique également à une approche de connaissance de soi.

Avant de continuer, je vous propose un exercice.

Arrêtez-vous un moment.
Concentrez-vous sur vous-même.
Tournez votre regard non pas sur ce qui vous entoure, mais à l'intérieur de vous.

- ◆ *Comment percevez-vous votre monde intérieur ?*
- ◆ *Qu'est-ce que vous percevez de vos richesses, de vos qualités, de vos forces ?*
- ◆ *Qu'est-ce qui vous différencie des autres ?*

Vous aurez, en répondant, les premiers éléments qui vont vous permettre de découvrir qu'il y a en vous plein de choses importantes.



Nous avons, souvent, un regard brut sur notre personnalité. C'est un peu comme si nous étions noyés dans la roche. Nous ne connaissons pas la densité des reflets qui sont en nous.



<http://processuscroissance-blog.com>



Découvrir les contours de notre personnalité, permet de nous détacher de ce qui nous emprisonne pour vivre pleinement les différentes facettes qui nous constituent

L'intérêt que vous pouvez trouver à vous connaître et de savoir qui vous êtes.

Vous avez ce pouvoir de quitter la glaise dans laquelle vous êtes si souvent emprisonné, de libérer ce qui vous empêche de vous déployer et de vivre dans toute la beauté de votre monde intérieur.



<http://processuscroissance-blog.com>

La croissance personnelle demande d'entrer dans un processus

Le but de la connaissance de soi n'est pas de devenir des êtres supérieurs aux autres.

Le but est de vivre en harmonie avec soi et avec les autres.

Cependant, il faut bien le reconnaître, même si le développement personnel a vu le jour il y a plus de 30 ans, ses applications et son objectif ne sont pas bien connus du public.

Je le vois au nombre de fois où l'on me demande en quoi consiste mon travail.

Il est souvent perçu comme une thérapie, un traitement. Il est aussi, bien souvent, employé pour désigner un mélange de pratiques visant à donner rapidement la solution recherchée depuis des mois, voire des années.

L'objectif du développement personnel est de permettre une croissance personnelle.

Le développement personnel est un outil qui permet à toute personne d'**entrer dans un processus** qui va améliorer sa vie, lui donner des outils pour qu'elle puisse **atteindre ses objectifs** privés et/ou professionnels, de **se libérer** de certaines difficultés, de **mieux se connaître** pour **actualiser** tout son potentiel.

Que ce soit par des stages, des formations en journées ou du coaching de vie, **il repose sur des moyens concrets et réalistes pour y parvenir.**

La croissance se vérifie et se produit grâce à l'outil du développement personnel. Elle demande que la personne se prenne en charge et accepte d'entrer dans un processus qui va l'aider à :



<http://processuscroissance-blog.com>

- ➔ Mieux se connaître et s'accepter telle qu'elle est.
- ➔ Actualiser dans sa vie ses potentialités et capacités personnelles.
- ➔ Libérer ce qui entrave et freine son épanouissement
- ➔ Canaliser ses ressources pour atteindre plus facilement ses objectifs.

Le but du développement personnel

Le processus de croissance agit différemment de la psychothérapie ou des pratiques de la pensée positive.

La plupart des psychothérapeutes s'attachent le plus souvent à "travailler" sur les points douloureux.

Ce n'est pas le but premier du développement personnel. Le but premier du développement personnel c'est la croissance. Cela ne veut pas dire qu'il n'y aura pas un travail à effectuer sur les points douloureux.

Si, par exemple, le problème est un manque de confiance qui empêche de réaliser ses projets, il sera important de regarder à quoi est dû ce manque de confiance, ce qui l'a favorisé, ce qui s'est passé en amont dans sa vie. Ce travail permettra d'entrer dans la compréhension de certaines souffrances ressenties dans le réel d'aujourd'hui. Ce qui est aussi important est de regarder ce qui a été réalisé avec confiance, les secteurs où celle-ci peut se vivre, les ressources qu'a la personne et comment elle peut transférer ses acquis. Il sera aussi peut-être nécessaire de développer certaines potentialités ou simplement d'entrer dans un nouvel apprentissage de vie qui va permettre de vivre cette confiance.

Nous le voyons, travailler à sa croissance demande d'entrer dans un processus et celui-ci ne se fait pas sans le consentement de la personne.



<http://processuscroissance-blog.com>

Quand commencer un processus de croissance ?

Faut-il obligatoirement vivre un processus de croissance pour commencer à actualiser ses potentialités ?

C'est une question qui m'est souvent posée par les personnes qui viennent faire un bout de chemin en entretien individuel.

A un moment donné, elles se sentent comme prises dans une grande pelote de laine emmêlée, elles ne savent plus s'il faut travailler sur leur passé ou regarder vers l'avenir. Elles se demandent si ça en vaut la peine et quel sera le prix à payer ... (au propre comme au figuré). Elles sont devant un choix difficile.

Il est important de le souligner :

Commencer à actualiser ses potentialités n'oblige pas à entrer dans un processus de croissance.

- ◆ Au moment d'une difficulté ou lors d'une étape de vie où des questions existentielles se posent, prendre le temps pour regarder où vous en êtes et comment continuer peut être suffisant.
- ◆ Par contre, lorsque le manque de confiance, d'estime et d'affirmation provoque des conséquences néfastes dans le désir d'avancer dans la vie, un processus peut être envisager.
- ◆ Lorsque les fonctionnements mis en place pour avancer dans la vie deviennent des entraves importantes pour vous réaliser, ceux-ci peuvent révéler des dysfonctionnements, (par exemple : le fonctionnement imaginaire, le volontarisme, l'attentisme, etc). Retrouver un fonctionnement ajusté demande d'entrer dans une introspection plus importante de votre histoire de vie pour retrouver : quand, qui, quoi, s'est



<http://processuscroissance-blog.com>

passé pour que soit mis en place ces fonctionnements. Cela ne peut se faire en quelques jours. A chaque découverte il sera important et essentiel de mettre en oeuvre une autre manière de vivre.

◆ Suivant le parcours de votre histoire de vie et lorsqu'il y a eu maltraitance physique ou sexuelle, un processus peut vous permettre de restaurer une partie de ce qui a été blessé. Plusieurs possibilités sont proposées : une psychanalyse, un groupe de soutien, une psychothérapie ou cheminement d'entretiens d'aide. Ces possibilités peuvent se chevaucher ou être complémentaires.

◆ Mais, si vous êtes heureux dans votre vie, si vous vous réalisez dans votre vie personnelle, familiale, professionnelle, si vous sentez qu'il y a en vous une solidité vous permettant de traverser les épreuves de la vie, alors, vous n'avez pas forcément besoin de vous engager dans un long processus. Profitez de mettre en ordre ce qui ne l'est pas.





<http://processuscroissance-blog.com>

Prendre soin de votre monde intérieur c'est comme prendre soin de votre santé physique. Lorsque vous avez un rhume qui vous dérange jour et nuit vous allez consulter ! Il devrait en être de même pour votre santé psychologique.

Enfin, il y a le chemin que vous pouvez faire seul.

Voici une histoire qui dit bien que le fait de regarder en soi permet parfois de reprendre la barre de sa vie et d'aller vers son accomplissement.

Georges Sand (de son vrai nom Amandine Dupin), la célèbre romancière, passait par une période très difficile.

Portant des pantalons, ayant changé son nom pour un nom d'homme afin qu'on ne sache pas qu'elle écrivait, et connue pour ses nombreux amants, était l'objet de critiques et d'attaques sévères. Sa vie personnelle allait elle aussi à vau-l'eau.

Elle avait de nombreuses attaques de mélancolie - un nom d'époque pour la déprime.

Un jour, désespérée, elle se rend dans les bois où elle jouait toute petite.

Elle s'assoit sur un tronc d'arbre et médite sur son passé, son présent, son futur.

Elle revoit ses succès, ses échecs, ses convictions, ses valeurs.

"Je vais accepter ce que je suis – et ce que je ne suis pas."

"J'ai des limites et des talents. Je vais en tirer le meilleur parti possible tant que je vis - et même au-delà."

"Parce que ne pas exploiter mes talents, ne pas vivre pleinement, c'est mourir."

Après cette prise de conscience, elle écrivit plus de 50 romans et pièces de théâtre...



<http://processuscroissance-blog.com>

Les étapes d'un processus de croissance

La première chose à ressentir avant d'entrer dans un processus, et c'est sans doute la plus importante:

Avoir le désir de changer

Bien souvent, ce qui est souhaité, ce sont des résultats rapides, des solutions à appliquer rapidement.

Vouloir que la situation change est une chose, entrer dans un désir de changer pour vivre autrement dans la situation en est une autre.

Si vous n'avez pas le désir de changer, c'est-à-dire de regarder en vous ce qui va permettre le changement, et si vous attendez que les autres vous disent ce que vous devez faire, vous obtiendrez certes des résultats mais ceux-ci ne seront pas forcément sur le long terme.

Il en est de même si vous vous contentez de lire tous les livres traitants du développement personnel, sans un travail d'introspection vous aurez, au bout du compte, un savoir important sans forcément trouver en vous la motivation du changement.

Pour vivre lui-même et s'accomplir, l'être humain a besoin d'un certain nombre de choses. Chacun est juge de ce qui est bon pour lui. Il est le premier artisan de son propre développement, quelles que soient les influences qui s'exercent sur lui. Il y a en toute personne des trésors, des puits d'énergie, un volcan de créativité, des réserves inimaginables d'amour

(André Rochais)



<http://processuscroissance-blog.com>

Le processus de croissance en 5 étapes :

Étape 1 : Renforcer le désir de changer.

◆ Confronté/e à un problème, à une difficulté ou désirant actualiser vos capacités, vous venez avec un souhait : trouver une réponse. Pour cela, vous êtes prêt /e à entrer dans une réflexion. Cela ne veut pas dire que vous êtes d'accord de changer.

◆ Renforcer votre désir de changer, c'est donner l'impulsion nécessaire qui vous permettra d'avancer là où vous voulez aller, avec les ressources qui sont en vous.

Étape 2 : Permettre à la personne de découvrir les ressources, les capacités, les richesses qui lui sont propres.

◆ Cette étape va déjà vous réconcilier avec de nombreux "lutins" qui vous empêchaient de vivre en paix.

Étape 3 : Entrer dans l'apprentissage de la lecture de son réel d'aujourd'hui.

◆ La difficulté majeure que vous pourrez rencontrer sera de parler de la situation, de ce qui est autour de la situation, de ce que vous percevez de la situation.

◆ Apprendre à lire ce qui se passe en vous, dans la situation, va être une aide pour prendre connaissance du potentiel extraordinaire que vous a donné la vie.

Étape 4 : Découvrir son potentiel et, en parallèle, regarder ce qui fait mal, pour progresser vers l'actualisation de ses aspirations et réaliser ses objectifs.

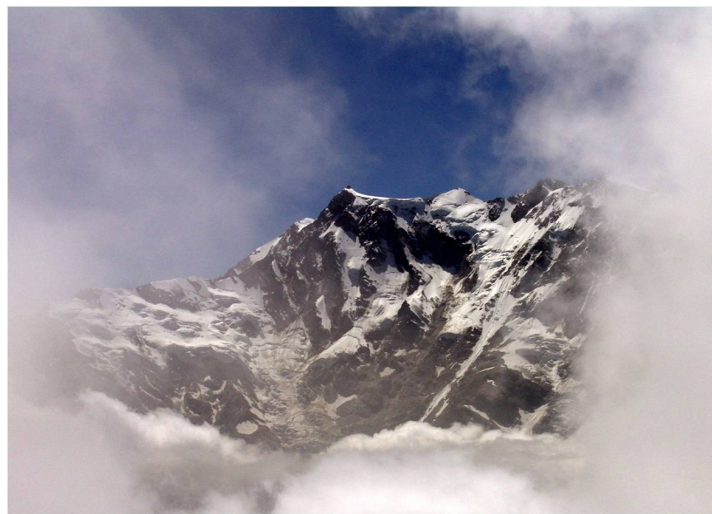
◆ Vous prendrez progressivement congé des "gardiens" qui vous protégeaient de toutes difficultés; venant de l'extérieur, comme de l'intérieur.



<http://processuscroissance-blog.com>

Étape 5 : Vivre autrement

◆ Installé/e dans votre nouveau territoire, vous pourrez visiter et revisiter votre passé, vous réconcilier avec ce qu'il a été, vous libérer de ce qui peut encore l'emprisonner et vous empêcher de vous réaliser pleinement.



Toutes ces étapes sont importantes. Il y aura des allées et retours au fil du cheminement.

C'est ce processus que vivent les alpinistes qui s'aventurent sur les plus hautes montagnes. Pour s'adapter au manque d'oxygène ou à la pression, ils avancent pas étapes, par paliers.



<http://processuscroissance-blog.com>

Trouver la méthode qui convient

Il ne faut pas croire qu'il n'y a qu'une seule méthode de développement personnel.

Tout comme il y a plusieurs marques de voitures, il y a également plusieurs « marques » de développement personnel. J'ai un ami qui n'aime pas conduire lorsqu'il a une petite voiture, il préfère être un peu en hauteur, une amie se sent in-sécurisée lorsqu'elle est dans une petite voiture, ma twingo par exemple et qui préfère sa berline plus puissante.

Il en est de même en ce qui concerne les méthodes de développement personnel.

Telle personne a besoin d'un groupe pour se sentir en sécurité, une autre souhaite avancer dans sa problématique sans devoir écouter les problèmes des autres.

Certaines personnes ont besoin d'être aidées, guidées par un conseiller ou un thérapeute pour apprendre à ressentir et à mettre des mots sur leurs sensations.

Les outils peuvent également être différents :

Certaines personnes ont besoin d'avoir du temps devant elles pour écrire, analyser, d'autres sont un peu perdues devant ces espaces temps.

Celles qui ont un blocage face à l'écriture se trouvent plus à l'aise dans la créativité.

Celles qui ne parviennent pas à parler d'elles préféreront recevoir des apports ou travailler en individuel.

Celles qui veulent avancer rapidement chercheront de préférence des coachs (sport, maintien, gestuelle, apparence, etc.) qui vont leur permettre d'aller rapidement vers une



<http://processuscroissance-blog.com>

résolution de problème plus qu'une recherche des causes. Cette dernière solution, même si elle est à même de retrouver une confiance en soi et de se sentir mieux dans sa vie, ne constitue pas un travail de fond.

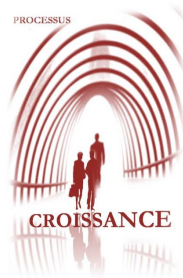
Pour commencer une démarche de connaissance de soi, la première chose essentielle à trouver, c'est, celle qui va répondre à votre besoin, à votre attente. Ensuite restera à trouver quelles sont les formations qui peuvent répondre à ce que vous recherchez.

C'est sans doute ce qui est le plus difficile car l'approche du travail demandé n'est pas toujours mis en évidence dans les prospectus ou les sites internet. Souvent, nous y trouvons les objectifs, les concepts mais peu de choses sur la méthodologie.

Lorsque l'on recherche une formation et que l'on « tombe » sur un titre qui interpelle, il serait normal au moment de l'inscription de demander comment le cours se déroule, ceci pour vérifier qu'il correspond bien au besoin. Peu de personnes le font ce qui occasionne parfois déception et blocage.



<http://processuscroissance-blog.com>



**La formation personnelle ...
une valeur sûre pour un changement à long terme
dans ce qui constitue votre personnalité**

Que se cache-t-il derrière ce logo, cette signature ?

Processus Croissance a vu le jour le : 1er janvier 2009.

Il y a en amont un long cheminement, une réflexion importante. Je n'ai pas créé mon entreprise parce que j'avais envie de faire autre chose ou d'inventer une nouvelle technique.

Processus Croissance ... Me réaliser, m'épanouir, être moi c'est tout un processus. Pas un processus pour produire quelque chose, mais un processus pour entrer dans mon humanité, dans ma terre d'origine.

Ce processus de croissance, je l'ai expérimenté tout au long de ma formation au sein de PRH. J'ai ainsi plus de 2000h de formation en approche psychopédagogique.

Je l'ai, ensuite vécu durant 8 ans, en tant que formatrice au sein de cette école. J'ai poursuivi en parallèle une formation continue et obtenu un brevet fédéral de formatrice d'adultes.



<http://processuscroissance-blog.com>

Une palette d'outils et des méthodes pédagogiques

Aller vers la connaissance de soi demande des outils adaptés à chaque situation.

C'est la raison pour laquelle Processus Croissance met à votre disposition :

- ✓ Des formations qui ne peuvent être données que dans des groupes, ceci pour faciliter le cheminement et la réflexion dans une thématique ciblée.
- ✓ Des formations qui peuvent être données dans des groupes, individuellement, ou encore avec un support numérique.
- ✓ Des parcours permettant aux personnes de rester en éveil dans le dynamisme de leur croissance
- ✓ Des ateliers de créativité et groupes de parole, conçus pour exprimer une souffrance de vie et permettre d'avancer avec elle
- ✓ Des stages (5 jours), qui sont des temps forts de croissance
- ✓ Le coaching de vie, pour progresser dans son quotidien
- ✓ La supervision professionnelle, pour se réaliser dans ce secteur
- ✓ L'entretien d'aide, pour se réconcilier avec son histoire et restaurer ce qui a été blessé
- ✓ Des livres numériques, qui sont des approches de la personnalité pouvant permettre d'entrer différemment dans la connaissance de soi.

Les méthodes pédagogiques varient selon les thèmes et le profil du / des participant/s.

Dans les formations il y a toujours :

- ✓ Un regard global, porté sur la situation



<http://processuscroissance-blog.com>

- ✓ Une lecture du réel, par l'analyse du ressenti
- ✓ Une recherche de pistes de progression
- ✓ Une vision tournée vers l'avenir, comportant les objectifs que l'on peut se donner et la manière de les mettre en oeuvre.

Les moyens peuvent être différents selon le thème :

- ✓ Analyse de la situation et du vécu personnel par l'écriture et/ou la créativité
- ✓ Carte mentale pour progresser dans la problématique
- ✓ Apports et observations venus d'autres courants psychologiques (AT – MBTI – PRH)
- ✓ Courriel
- ✓ Entretiens téléphoniques (skype ou fixe)
- ✓ Accompagnement individuel
- ✓ ... ou selon une demande spécifique

Le processus de croissance est une démarche très complète qui aborde tous les points nécessaires pour aider la personne à se libérer de ses difficultés et connaître un plein épanouissement personnel.



<http://processuscroissance-blog.com>

Conclusion

Aller vers votre personnalité, c'est commencer à vivre en ayant conscience de vos ressources

Au fur et mesure des lignes et des pages je repensais aux paroles d'une amie : « Pourquoi est-ce qu'on apprend pas à l'école toutes ces choses? »

C'est vrai, nous n'apprenons pas, à l'école, que nous avons en nous des ressources inépuisables, nous n'apprenons pas comment nous pouvons devenir le capitaine du bateau de notre vie, nous n'apprenons pas comment nous approvisionner dans ce potentiel fabuleux que nous a donné la vie.

Pourquoi ?

Ce n'est pas à l'école que nous devrions apprendre cela. Nous devrions l'apprendre de nos parents, des personnes qui nous sont proches dans notre enfance. Encore faudrait-il que nos parents aient eu cette connaissance ! Ce n'est pas toujours le cas. N'oublions pas que l'approche de la connaissance de soi est bien souvent plus jeune que nous.

Aujourd'hui il est possible d'entrer dans cette connaissance de soi, d'entrer dans une formation personnelle. Ainsi, nous pourrions transmettre cet éveil de la vie autour de nous, à nos enfants. Il n'est jamais trop tard pour éveiller la curiosité d'aller vers une meilleure connaissance de qui nous sommes.

Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de sa croissance.

Je ne sais pas ce que j'aurais fait, si j'avais reçu un tel livre il y a 20 ans.

Je pense que j'aurais cherché une personne qui aurait pu être intéressée par son contenu. C'est bien connu, ... il y a toujours quelqu'un, dans notre entourage, à qui ça ferait du bien



<http://processuscroissance-blog.com>

d'entreprendre un travail sur elle !

Il y a toujours une personne qui serait heureuse de trouver la réponse au pourquoi elle se lève chaque matin, au sens qu'elle aimerait donner à sa vie, au comment faire de sa vie quelque chose qui lui apporte l'épanouissement qu'elle recherche ... Cette personne c'est peut-être votre meilleur/e ami/e, votre voisin/e ou encore simplement **vous** !

Bâisseur de cathédrale

Ce temps nous paraît lointain et pourtant les hommes d'alors vivaient, comme nous, dans un monde où tout était en train de changer.

Là, où pendant longtemps il n'y avait dans les campagnes, que des villages peuplés de paysans, apparaissaient maintenant, des villes où s'installait un peuple nombreux.

Dans ces villes, hommes, femmes et enfants, trouvaient tout ce dont ils avaient besoin : protection contre les brigands et voleurs, instruction des enfants, nourriture mais aussi maison, vêtements.

C'était pour cela que venaient s'y installer beaucoup d'artisans : forgerons, maréchal-ferrant, charpentiers, menuisiers, commerçants. Ils permettaient le développement d'une vie intense entre les hauts murs d'enceinte.

Parmi ces artisans, certains étaient particulièrement respectés car leur art était plus rare, plus précieux aux yeux de ces nouveaux citadins. C'était le cas des tailleurs de pierre ... Grâce à eux, on construisait des maisons solides, de belle apparence ... Grâce à eux aussi, les cités se lançaient dans un projet inouï, magnifique, bâtir au coeur de leur ville un bâtiment plus haut que tous les autres, plus grand aussi, un édifice qui rende visible leur Foi, leur Espérance et, bien sûr, en même temps... La



<http://processuscroissance-blog.com>

grandeur et la puissance de leur cité.

En ce temps-là, habitants et voyageurs s'arrêtaient devant le chantier de la cathédrale ...Ils regardaient les tailleurs de pierre à l'ouvrage.

Aujourd'hui, Ils étaient 3 à donner forme à des blocs ...

Oh, ce n'était pas très spectaculaire, car on était au tout début du chantier...

Les premiers murs s'élevaient lentement.

L'argent était difficile à trouver... Bien des habitants avaient d'autres soucis que de prendre soin de leur âme...

Un de ces voyageurs, qui venaient de loin, s'était arrêté plus longtemps que les autres.

Il était curieux...Il se demandait : « Pour quoi les tailleurs de pierre mettent-ils tant d'ardeur à leur tâche ? »

Pour en savoir plus, le voilà qui s'approche de l'un des trois artisans et lui demande : « Que fais-tu ? » « ça ne se voit pas ? Je taille une pierre. » Cette réponse, l'homme l'a faite sans relever la tête.

Le voyageur se dit : « C'est vrai, il taille, il travaille dur... ça n'a pas l'air de l'enchanter. Il ne m'a même pas regardé. Il a l'air d'être ailleurs, d'être absent . »

Il s'approche du deuxième ouvrier et lui pose la même question : « Que fais-tu ? » Le tailleur lui répond sans hésiter : « Je gagne ma vie ! »

L'homme se dit : « Voilà une raison importante de se donner à son travail. Il a l'air heureux quand il me répond ... Mais comment fait-il pour supporter toute cette poussière, ces éclats



<http://processuscroissance-blog.com>

de pierre qui lui sautent aux yeux...le bruit des marteaux...le maître d'oeuvre qui attend ses pierres... ? » Attend-il la fin de la journée pour vivre vraiment ? »

Tout à ses pensées, il s'approche du troisième. Il semble travailler autrement . On le voit à sa façon de manier son ciseau et au soin qu'il a de bien dessiner l'arrête de sa pierre . Le voyageur lui demande : « Et toi que fais-tu ? » L'homme s'arrête de travailler...Regarde celui qui l'interroge et lui répond avec dans les yeux une lueur de joie : « Moi, je construis une cathédrale ! »

Alors l'homme se dit : « Celui-ci a compris, il sait ce qu'il fait et pour quoi il le fait »

Il repart pensif ... Lui, le voyageur , pour quoi souhaite-il travailler dans la cité?

Et de se poser cette question : « Au fait, pour quoi est-ce que je me lève le matin ? »





<http://processuscroissance-blog.com>

Arrivée au terme de l'écriture, il me reste à vous souhaiter de vivre un chemin de vie plein de découvertes et de projets à réaliser.

Prenez soin de vous, de votre croissance. **Vous valez plus que ce que vous croyez être.**



<http://processuscroissance-blog.com>

Présentation de l'auteur

A l'âge de 15 ans je commence un apprentissage dans l'horlogerie.

Quelques années plus tard, la naissance de mes enfants est une longue période réservée à l'éducation.

Lorsque vient le moment de reprendre une activité professionnelle, c'est tout naturellement que je me dirige vers un secteur qui va me permettre de vivre le côté relations et croissance de la personne.

J'entreprends une formation en psychopédagogie et deviens formatrice. Durant 8 ans, j'anime des journées, des stages et accompagne des personnes au sein d'un organisme international.

A 50 ans je commence la formation conduisant au brevet fédéral de formateurs d'adultes.

Je prends mon indépendance au 1^{er} janvier 2009, avec un créneau spécifique, celui de la Formation en relations humaines.



Le nom de mon entreprise

**«Processus
Croissance»**,

est venu spontanément. Il met en relief mon propre cheminement.

Aujourd'hui je propose mes propres cours.

Ceux-ci sont empreints de tout ce que j'ai reçu et portent la couleur, la créativité de ce qui m'anime intérieurement.

Proposer une formation avec comme support un livret numérique est une manière nouvelle d'offrir les bienfaits que l'on peut recevoir grâce à un travail qui engage un processus de croissance.



<http://processuscroissance-blog.com>

Processus Croissance : cours de développement personnel

Formations – Stages – Ateliers d'expression et groupes de parole

Accompagnement personnalisé

Coaching

Supervision

Formation numérique

Madeleine Moreau

Crêt-Vaillant 23

CH 2400 Le Locle

+41 76 376 35 04

pro.croissance@gmail.com