

Gilles PROD'HOMME

# **Le guide du mieux-être**

## **Bien choisir sa thérapie**

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

**EYROLLES**



# Sommaire

**Prologue – Comment est né ce livre** ..... 1

**Introduction – Développement personnel :  
de quoi parle-t-on au juste ?** ..... 9

Laissez-moi vivre ma vie ! ..... 9

À bas les discours moralisateurs ! ..... 10

Quand la réalité rattrape les libertaires ..... 11

De la philosophie pour percer la nature du développement personnel ..... 13

Deux penseurs vont nous être bien utiles : Edgar Morin et Karl Jaspers ..... 13

*Edgar Morin* ..... 14

*Karl Jaspers* ..... 17

Lancez-vous dans l'aventure ..... 18

## I. Les principes du développement personnel

**1 – L'enfant terrible du vingtième siècle** ..... 23

Une étude de cas édifiante pour nous mettre en bouche ..... 23

Les religions organisées ne répondent plus aux besoins existentiels ..... 27

Souvent décevante, mais toujours indispensable : la politique ..... 30

Le lent déclin de l'influence des intellectuels ..... 31

Poids écrasant de la médiasphère dans les représentations collectives ..... 33

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

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

## II. Les méthodes du développement personnel

<b>6 – Panorama de la galaxie « DP »</b> .....	153
Cadrage liminaire .....	153
La Gestalt-thérapie .....	155

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

## Sommaire

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

## Annexes

<b>Glossaire</b> .....	243
<b>Bibliographie</b> .....	253
<b>Le développement personnel sur Internet</b> .....	259
<b>Index des concepts</b> .....	275
<b>Index des noms propres</b> .....	285