

Module : développement personnel

Ce module va vous permettre d'apprendre à gérer votre stress ou vos émotions en toute circonstance, à mieux vous connaître, à développer votre intuition ou votre capacité à appréhender au mieux toute situation.

Le **DVP** va vous permettre également :

- **la prise de parole en public**
- **d'optimiser votre communication avec les autres**
- **de s'affirmer dans toute situation avec les autres**

Chapitre I :

Définition du concept du développement personnel

Relativement récente, la notion de DVP s'applique à tout ce qui est ou peut être mis en œuvre par chacun de nous, spontanément ou par des techniques diverses, pour acquérir une maturité psychique toujours plus grande.

Le DVP permet de développer la possibilité de :

- ❖ **créativité;**
- ❖ **libérer ou libération de sa vraie personnalité;**
- ❖ **se libérer des soucis, des apparences**

La tendance actuelle du développement personnel est de considérer que cette recherche de maturité psychique concerne le **corps** et **l'esprit**.

Remarque : **Comment vous définissez-vous ?**

Traits de la personnalité :

Décrivez-vous ?

Caractère ouvert, bavard, fermé, rigide, timide, peureux, rêveur, victime, plaintif, moqueur(se), fumeur

Définition de la personnalité :

La personnalité, ce sont tous les traits spécifiques qui composent l'individualité d'une personne : son attitude, son comportement, etc.

La personnalité est un noyau relativement stable chez le sujet, même si elle change d'environnement ou cercle social. Selon le scientifique **Richard Harré**, on définit la personnalité ainsi :

«Notre personnalité serait innée en hauteur de 50 %, composée de tempérament acquis dans l'environnement familial à hauteur de 10 % (on parle de caractère), et de 40 % à cause de traits inexplicables».

Notre personnalité est ce qui nous rend uniques.

Le DVP, c'est la régulation de soi. C'est le développement de ses capacités mentales et comportementales ainsi que émotionnel.

Le DVP prend en considération la culture, les représentations, les pressions sociales.

Il faut reconnaître que **la joie** est un sentiment passager, alors que **le bonheur** est un état durable.

Le DVP cherche à savoir :

- Communiquer;
- Convaincre;
- Écouter pour être écouté (écoute active);
- Se respecter pour être respecté;
- Développer sa personnalité, et son charisme,

L'apprentissage est un facteur important dans le développement personnel, il faut changer les habitudes qui constituent un blocage de notre esprit (sortir de la zone de confort).

Qu'es ce que les facettes du DVP ?

- La réussite: aspiration, un rêve et une idée
- L'efficacité
- La performance

Que'es ce que les modes du DVP ?

- L'affirmation de soi
- Développer son estime de soi
- Développer l'écoute active

En **psychologie** le DVP signifie **amélioration de la connaissance de soi, valorisation des talents et potentiel, réalisation des aspirations, amélioration de la qualité de vie.**

La revue de science sociale, science humaine, définit le DVP comme: « les techniques du DVP vise à la transformation de soi pour faire de certains aspects pathologiques: (la peur, la prise de parole en, anxiété, phobie, stress, trac, timidité, déprime...).

Comment changer ?

Est-il possible de changer pour comprendre et de faire comprendre?

Beaucoup de personnes pensent qu'ils ne peuvent pas changer, comme s'ils étaient sous l'emprise d'une force extérieure ou mystique face à laquelle toute résistance serait vaine. pour eux changer demande du temps, C'est une fausse croyance.

Pour que vous changez il faut d'abord que vous le vouliez.

Il faut aussi donner les moyens du changement. Deux principes : toutes nos actions et nos intentions sont dictées par deux principes:

- La fuite du mal être (la douleur)
- La recherche du bien être (le plaisir)
- La recherche du mieux être (l'objectif)

Chapitre II : l'intelligence émotionnelle

Le terme émotion vient du mot latin amover, mettre en mouvement. **C'est la réaction rapide issue du traitement de l'information de notre environnement par notre cerveau**, elle nous permet de passer à l'action pour réagir face à une situation c'est l'émotion. Selon **paule Kemane** un professeur de psychologie a distingué **6 émotions primaire:**

- **La joie**
- **La tristesse**
- **La colère**
- **La peur**
- **La surprise**
- **Le dégoût**

La gestion de l'intelligence émotionnelle

Manager avec l'intelligence émotionnelle devient une nécessité de réussite professionnelle et personnelle. La notion du management de l'intelligence émotionnelle se concentre donc sur la manière dont une personne peut utiliser ces compétences pour mieux gérer ces émotions dans des situations difficiles ou pour améliorer ces relations professionnelles et personnelles.

Les fondements théoriques de l'intelligence émotionnelle

Le modèle de Daniel Goleman est un psychologue américain qui a publié en 1985 le livre de (empathie, comment la développer et l'utiliser pour être efficace).

Ce livre a été traduit en français par **Dil Jacob** sous le **titre intelligence émotionnelle** où il décrit les mécanismes psychologiques qui permettent à l'être humain d'interagir avec le monde **Goldman propose 5 composants** dans son livre permettant de mieux vivre dans un contexte professionnel et personnel.

- **La conscience de soi** : la capacité à reconnaître ses propres émotions et comprendre comment ils affectent notre comportement
- **La maîtrise de soi:** la capacité à gérer ces émotions et ces impulsions plutôt que de les laisser prendre le contrôle.

La relation entre l'intelligence émotionnelle et les autres intelligences

En général l'intelligence émotionnelle est considérée comme **l'une des intelligence humaine** au côté des **intelligence sociales, intelligence linguistique** et autres **types d'intelligence.**

L'intelligence émotionnelle est souvent considérée comme complémentaire car elle permet à une personne d'utiliser ces compétences émotionnelles pour améliorer sa capacité à se concentrer, à résoudre les problèmes, améliorer la relation et de mieux communiquer.

Chapitre III : technique de la confiance en soi et de l'estime de soi

L'estime de soi se rapporte à la façon dont un individu évalue son **degré de compétence**, son **importance**, **sa réussite** et **sa valeur**.

Une autre estime de soi et particulièrement importante car elle traduit une perception positive de notre valeur personnelle. Elle est déterminée par des expériences intérieures et par des pensées positives. Des expériences malheureuses à l'enfance, des critiques par des professeurs, camarades....

Peuvent provoquer un sentiment d'infériorité et une perte de soi.

L'estime de soi ne reste pas figée lorsqu'on atteint l'âge adulte au contraire elle continue d'évoluer et de changer.

Comment améliorer l'estime de soi ?

Voici donc des moyens que vous pouvez dès aujourd'hui mettre en pratique pour vous permettre de vous épanouir davantage.

1. Se connaître et s'accepter:

La première règle en matière d'estime de soi est de se connaître. Il faut être capable d'identifier ce que j'aime, ce que j'aime pas.

Il faut pouvoir parler de nos réussites mais également de nos échecs il faut aussi pouvoir reconnaître nos défauts et nos qualités, se connaître ne pas suffisamment il faut avant tout d'accepter. Il n'est pas nécessaire d'avoir que des qualités pour avoir une bonne estime de soi. Mais il faut pouvoir savoir assumer ces défauts ou encore vouloir les changer. Nous vous proposons l'exercice suivant « **qui suis-je** »

Pour vous aider dans cette démarche de connaissances en soi.

2. Se fixer des objectifs

Un bon moyen de prendre conscience de son potentiel et d'accomplir un défi quelconque. Nous vous invitons à vous choisir un défi.

3. Recherche des liens positifs

Entourez-vous des gens qui vous amènent à vous sentir bien, éloignez-vous des personnes qui minent votre confiance.

Le soutien social c'est-à-dire l'ensemble de relations que nous entretenons avec les personnes de notre entourage est un élément essentiel de l'estime de soi, c'est ce soutien social qui procure le sentiment d'être aimé et d'être aidé qui est si important de l'estime.

Chapitre IV : L'intérêt de la confiance en soi dans le DVP

La confiance en soi consiste à croire à ses propres capacités et en sa valeur personnelle et donc à connaître ces points forts, ces compétences mais aussi ses limites et ces faiblesses.

Le DVP quant à lui est un processus par lequel une personne cherche à mieux se connaître, à améliorer ses compétences et atteindre ces objectifs. Dans ce parcours, la confiance en soi est une qualité essentielle, elle permet de croire à ces capacités et d'avancer malgré les tâches.

1. La confiance en soi permet d'oser et de progresser

La première qualité d'une personne confiante est sa capacité d'oser, oser parler, tenter, prendre, changer...

Lorsqu'on croit en soi, on sort plus facilement de sa zone de confort ce qui est indispensable pour évoluer, elle me pousse à agir sans avoir peur de l'échec.

2. La confiance en soi renforce la résistance face aux difficultés

Le DVP n'est pas un chemin facile, il est fait d'échecs, d'erreurs et de critiques grâce à la confiance en soi on ne se laisse pas abattre au contraire on apprend de ces erreurs et on continue d'avancer c'est ce qu'on appelle la résilience.

3. Une meilleure estime de soi améliore la vie sociale

La confiance en soi améliore aussi la relation avec les autres, elle aide à mieux s'exprimer à affirmer ses opinions et se faire respecter cela permet de créer des relations saines et équilibrées, tout en développant une image positive de soi.

En conclusion

La confiance en soi est une force intérieure indispensable pour réussir à se développer personnellement, il nous aide à passer à l'action, à dépasser les obstacles et à vivre avec nous même. C'est pourquoi il est essentiel de la cultiver chaque jour.