

Ce que signifie le développement personnel !

*Le présent article vous raconte une histoire- à mi-chemin entre le journal intime et le compte rendu pédagogique- d'une élève inspectrice, celle qui a vécu l'expérience de l'apprentissage au centre de formation des futurs inspecteurs. L'auteur nous livre, sans artifice aucun, dans une sorte de porte folio, ses doutes, ses angoisses, ses interrogations ou ses aspirations au milieu d'une communauté d'apprenants, eux-mêmes en quête de repères préconisés par l'exercice du métier. En un mot il s'agit de définir le sens du **développement personnel**.*

Etant stricte et sérieuse, du moins ce qu'on m'a toujours dit, la première séance de développement personnel était pour moi une dérive dangereuse.

Je me disais: Ah bon! Après l'appellation minimisante d'élève inspecteur, voilà maintenant qu'on m'invite à jouer, comme des élèves du primaire. Est-ce une régression pour moi ? Ai-je vraiment laissé ma famille pour faire cette thérapie ? Suis-je malade ? Suis-je complexée ? Ai-je vraiment besoin de ces séances là ? Que suis-je par rapport aux autres ? Ma tête était bourrée de questions, sans le cacher j'étais très agitée.

Heureusement la voix rassurante de Mme Emna Ben Miled réussit peu à peu à me calmer, à me faire comprendre le vrai sens du développement personnel.

I- Qu'est-ce que le développement personnel?

Il n'est pas la psychothérapie. Il est d'un autre ordre que la psychologie clinique. Le développement personnel se pratique dans des séminaires et des stages qui sont souvent de courte durée. Il se laisse circonscrire par des mots comme *épanouissement, réalisation de soi, créativité, accomplissement, plénitude ou bonheur*.

II- l'expression de l'émotion dans l'ici et le maintenant

a- La colère:

Je commençais alors à me découvrir et à éclairer des coins et des recoins sombres au fond de moi-même. J'avais pour longtemps subi des injustices sans pouvoir crier, que ce soit à la face d'un enseignant sans conscience, d'un inspecteur qui s'avère trop rigide ou aussi à la face d'une amie trop prétentieuse et agressive. Mon professeur de développement personnel m'a aidée à le faire en

m'apprenant comment unir toute mon énergie, tout mon potentiel humain pour affirmer mon moi et crier à la face d'un type qui m'a tracassée. D'ailleurs, les cris de vingt six élèves inspecteurs n'étaient pas les mêmes; à chacun sa façon d'extérioriser sa colère. Pour moi, c'était un cri violent, aigu, chargé de toutes mes angoisses, après lequel je me sentais très à l'aise.

Un moi qui s'affirme « Je crie donc je suis »

b- La tristesse

J'étais assise sur une chaise, la voix douce de mon professeur m'aidait à m'enfoncer dans mes souvenirs les plus tristes. Je fermais les yeux, et un écran géant apparaissait devant moi, un écran sur lequel je voyais les funérailles de ma sœur morte à 27 ans, elle dormait paisiblement, elle était très belle et j'étais très triste, les larmes brûlaient mes joues, cependant j'extériorisais le mauvais souvenir pour pouvoir le regarder de loin et l'affronter avec courage.

c- La joie

Toujours assise sur ma chaise, le corps relâché, les yeux fermés, je m'évadais dans mes plus beaux souvenirs, un écran réapparaissait, je regardais à travers mes paupières closes : c'était une petite écolière de sept ans, avec deux belles tresses garnies par des rubans roses. Elle était vêtue d'un tablier rose couronné par un faux col blanc, serré par des rubans pourpres. Cette écolière s'appelait Najet Ben Amor. La vie était rose, pas le moindre souci.

III- La relaxation du corps ; une arme puissante pour faire face

a- Le stress

C'est un mot anglais utilisé depuis 1936 par Selye médecin canadien pour désigner l'état dans lequel se trouve un organisme menacé de déséquilibre sous l'action de conditions qui mettent en danger ses mécanismes homéostatiques.

Le stress peut provoquer:

- * Une tension musculaire
- * Un rythme cardiaque accéléré
- * Une hypertension artérielle

b- La relaxation comme moyen efficace pour combattre le stress

- La relaxation

Je marche lentement dans la salle 15 au CENAFFE et je croise ma collègue Amel, je la regarde dans les yeux. Je le fais pour la première fois, alors je me perturbe. Peu à peu, je sens que je découvre cette personne pour la première fois et qu'elle devient de plus en plus proche de moi.

- la décontraction

Ou encore, je me fais masser la nuque et le dos par une collègue, peu à peu, ces deux parties de mon corps se dénoueront.

Mon moi, se dissout donc progressivement, c'est une fusion avec le monde et chez moi il y a un grand désir de répondre à l'appel de l'extérieur et de mettre fin à l'incarcération de ma conscience.

- La respiration

Un autre jour, je me trouve dans la même salle 15, mes pieds pèsent très lourd sur la terre, mes mains pèsent très lourd sur les accoudoirs de ma chaise, la voix paisible du professeur nous incite à respirer du fond du ventre, c'était formidable.

Tout mon corps respire et tous mes ennuis s'expriment

IV- La différence entre le pouvoir saint et le pouvoir malsain

a- Un pouvoir sain du côté des membres du groupe

Un exercice proposé par le professeur m'a permis de me voir positivement dans les yeux des autres. En effet, les 25 membres de notre fameux groupe 3 vont écrire leurs avis à mon propos sur une feuille collée sur mon dos; J'étais très heureuse de voir la récurrence des termes (bonne, sérieuse, honnête...).

C'est là un pouvoir sain que me donnent les autres et c'est très constructif. J'aimais tout le monde. J'avais aussi écrit pour les autres et je n'avais pas peur de dire mon avis qui n'a cependant pas excédé les normes de la politesse et de la bienséance.

b- Du côté de l'enseignant

J'avais une seule mauvaise expérience, c'était quand j'étais enseignante avec un inspecteur trop rigide. Cette expérience m'a déstabilisée. Je connais une collègue qui après sa mauvaise expérience avec ce même inspecteur a sombré dans une dépression nerveuse. Mais, je ne nie pas que j'ai eu plusieurs autres bonnes expériences qui m'ont encouragée à travailler dur pour avoir plus de confiance en moi-même.

c- Du côté de l'inspecteur

J'avais longtemps ambitionné le statut d'inspectrice pour changer cette manière de faire et opter plutôt pour un pouvoir sain. Dieu a exaucé mon vœu et je

vais donc respecter le côté humain chez l'enseignant qui subit toutes sortes de pressions que je n'essayerai pas d'augmenter, au contraire je vais essayer de l'aider, de l'écouter et de le valoriser, de lui donner des chances pour se perfectionner et non pour se dégrader et se déprimer.

Allégeons la charge des enseignants pour que leur tâche devienne supportable

V- La projection et le transfert

a- Définition

Tout être humain a besoin d'être bien conscient des défauts de sa personnalité, or l'un des défauts les plus courants est le mécanisme de transfert et de projection, opération par laquelle un individu expulse de lui et place dans une autre personne des pensées, des sentiments et des attitudes.

c- Exercices

Nous, les membres de notre groupe, nous assoyons en cercle, un élève inspecteur s'assoit au milieu. Chacun va venir devant lui pour dire:

"Je vois que tu es soucieux..."

"J'imagine que tu as des problèmes"

" Cela me fait penser à mon père qui est trop sévère"

Ce que l'on voit sur l'autre, c'est ce que tout le monde peut voir, c'est l'objectif. Par contre, ce que l'on imagine, c'est quelque chose qui vient surtout de soi et qu'on projette sur l'autre.

VI- Le changement de la personnalité

L'être humain est naturellement dynamique et évolutif. Il existe plusieurs techniques qui facilitent le changement humain.

a- Le psychodrame

Il s'agit de débarrasser la personnalité des conflits psychologiques que l'on traîne avec soi depuis l'enfance et qui donne un faux-moi, c'est la "Catharsis", dirait Aristote. Il s'agit d'achever l'inachevé.

A cet égard, j'ai écouté raconter par mes collègues des histoires de souffrance que ce soit avec un père dictateur ou un enseignant sadique ou aussi des frères de caractère difficile. Je n'ai pas voulu participer à cet exercice, parce que j'aime trop mes parents pour pouvoir dénoncer leurs défauts.

c- La P.N.L

C'est la programmation neurolinguistique. Elle a été fondée par deux chercheurs américains Bandler et Grinder, qui ont cherché à comprendre pourquoi certaines personnes sont excellentes dans leurs professions, tandis que d'autres le sont moins, bien qu'elles soient à diplôme égal. Ils ont tiré deux conclusions:

a- La synchronisation

C'est la façon dont on établit un contact avec les niveaux conscients et inconscients de son interlocuteur.

b- La positivité

Faire attention uniquement à ce qui est positif pour réussir un dialogue.

c- Les exercices

Je ferme les yeux et je pense à un événement positif dans ma vie: c'est la réussite de mon fils aîné au baccalauréat, cette réussite va lui permettre d'aller étudier en Allemagne, un vœu qu'il a tant souhaité.

Invention d'un événement positif qui m'arrivera dans le futur.
Je ferme les yeux pour me voir enfin inspectrice, loin du stress des examens et de l'éloignement de mes enfants.

Je rédige sur un papier un objectif que je veux réaliser: en effet, mon objectif est d'acheter une voiture dans six mois, les obstacles sont:

- Le manque d'argent

-Le manque de courage pour pouvoir conduire dans les grandes villes. Avec mes amis, j'ai collecté les termes qui vont nous permettre de neutraliser les obstacles : le courage, l'ambition, l'initiative, l'estime de soi, le goût de l'aventure...etc.

Ce que j'ai transcrit au tableau:

La bonne volonté trouve le moyen et l'opportunité

J'ai intériorisé la plus part de ces qualités et je me sens à présent capable d'acheter une voiture et de la conduire. L'effet est imminent, 3 jours plus tard, j'ai inscrit mon nom auprès d'un concessionnaire pour acheter une voiture.

VII- Je change ! C'est extraordinaire !

Auparavant, j'avais peur de me confronter à des instituteurs et des institutrices, d'oraliser un discours devant eux. A présent, je suis très confiante en

moi. J'ai pu animer 5 journées de formation dans ma circonscription et avec l'encouragement de mon encadreur j'ai excellé. J'ai vu ma réussite se concrétiser dans les yeux de mon public. Ma stratégie était de favoriser l'autonomie et l'estime de soi chez les enseignants en les invitant à faire des simulations et en valorisant leurs travaux, mais en les incitant également à s'auto évaluer. Les résultats étaient formidables ; les enseignants excellaient de façon remarquable. Tout le monde voudrait me donner un coup de main.

Pour moi le futur ne peut être que positif, ce n'est pas un pouvoir abusif, stressant, favorisant la tension. Il ne s'agit nullement de projection malade.

Conclusion

En guise de conclusion, je peux dire que les séances de développement personnel n'étaient pas sans profit. J'ai vu ma personnalité se transformer positivement. Ce changement positif ira à coup sûr se répercuter sur ma profession future.

Ce que j'espère construire à présent, c'est une communauté pédagogique (inspecteur, assistants, enseignants, élèves) où tout le monde s'entraide de bon gré pour pouvoir relever le défi qui incombe à l'école de demain, à nous tous.

Je vous invite à lire mon expérience en condensée dans ce poème que j'ai griffonné en l'occurrence:

*Avancer vers l'avenir
D'un pas plus sur
Etre toujours humain
Exercer un pouvoir sain
Faire parler vos souvenirs
Avec le plus grand plaisir
Vider un cœur plein
Ça vous fera du bien
Stress, laisser-le partir !
Vos espoirs, laisser-les jaillir !
N'ayez crainte de demain !
L'espoir n'a jamais de frein
Eduquer, valoriser, réussir
Un but qu'on ne doit jamais trahir.*

Najet Ben Amor
Elève inspectrice des écoles primaires