



Développement personnel

LES 3 "BONNES RAISONS" DE NE PAS S'INSCRIRE À UN PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Publié le 13 mai 2016



Christine
Lewicki

Christine Lewicki est l'auteure des best-sellers *J'arrête de râler* et *WAKE UP : 4 principes fondamentaux pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi* (Eyrolles). Sa passion : nous aider à devenir entrepreneures de nos vies pour incarner notre brillance et notre puissance. Découvrez ses ateliers et séminaires sur Christinelewicki.com



Et si vous tentiez un stage de développement personnel ?

© Pixabay

Peut-être que vous vous êtes déjà dit que vous aimeriez

Peut-être que vous vous êtes déjà dit que vous aimeriez participer à un stage de développement personnel... et vous avez immédiatement chassé cette idée de votre tête. C'est vrai, quoi, il y a tellement de bonnes raisons de dire non ! Christine Lewicki en décrypte 3 rien que pour nous... Et si elle nous faisait changer d'avis ?

Combien de fois avons-nous vu passer dans un magazine ou sur internet des informations concernant un programme de développement personnel bien tentant et inspirant pour finalement laisser passer la date limite des inscriptions ?

Pourquoi avons-nous tant de résistance ? Pourquoi n'arrivons-nous pas à franchir le pas ? C'est probablement parce que nous avons plein de "bonnes raisons" ! En voici trois que j'ai voulu explorer avec vous.

1 - La première est que "c'est trop cher."

C'est clair, dépenser 300, 500, 1500, 3000 euros dans notre développement personnel "c'est franchement n'importe quoi !". Mais finalement, est-ce vraiment parce que nous n'en n'avons pas les moyens que nous ne nous inscrivons pas ?

Nous n'avons pas l'habitude de faire ce type de dépenses. Nous savons dépenser pour des biens matériels, pour des cadeaux pour nos enfants, pour nos vacances ... mais dépenser pour se développer personnellement nous n'y sommes tout simplement pas habitués et du coup, cela nous semble superflu... et donc trop cher !

En général quand nous voulons nous ressourcer nous avons plutôt tendance à chercher un coin sympa en bord de mer ou à la montagne, idéalement dans un endroit où nous pourrions profiter de quelques apéros et revenir bronzés. Mais si soudain nous avons envie de vacances qui aient plus de sens, qui laisseront plus de trace dans notre vie (alors que les traces de notre bronzage seront estompées) alors nous perdons nos repères. Soudain nous avons peur de "gâcher" notre argent et nous appréhendons le jugement des autres sur notre investissement.

2. C'est culotté d'investir en soi-même

S'inscrire c'est dépasser ce tiraillement intérieur et faire un choix qui peut sembler "égoïste". En effet, les participants des programmes s'inscrivent souvent seuls et doivent donc

accepter de faire quelque chose (qui coûte) en laissant leurs proches à la maison. C'est un choix "inspiré" où nous devons oser croire que ce qui nous fait envie est important. C'est oser se dire "je fais ce que je veux avec mon argent, je mérite cet investissement" et parvenir à ne pas écouter notre voix rabat-joie (ni celle de notre entourage) qui nous fait douter de notre capacité à transformer cette dépense en quelque chose qui aura de la valeur dans notre vie. D'ailleurs parfois on peut se demander si nous doutons de la valeur du programme ou si finalement nous doutons plutôt de notre propre valeur.

Réserver sa place c'est oser croire qu'investir en notre développement personnel est probablement le meilleur choix que nous pouvons faire pour activer les richesses de notre vie.

3 - Je n'ose pas y aller seul(e)

Faire le trajet seul, aller dans un endroit que nous ne connaissons pas, parfois même à des centaines de km en voiture, en train, en avion, ce n'est pas facile. Ce trajet devient d'ailleurs souvent un parcours initiatique, le début de notre transformation.

Une fois sur place nous pouvons aussi avoir peur d'intégrer un groupe d'inconnus. Nous avons peur d'être "trop" ou "pas assez" - pour découvrir finalement que les autres sont comme nous, merveilleux et imparfaits, brillants et fragiles, que c'est justement cette dualité qui fait toute notre humanité.

Dans un programme de développement personnel on vient seul mais la première personne que nous allons retrouver c'est nous-même. On fait un travail intérieur entouré de personnes qui sont sur le même chemin et l'on développe souvent des amitiés pour la vie. Nombreuses sont les personnes qui ont pu témoigner qu'il est souvent plus facile de s'ouvrir, de se livrer, de faire un "nettoyage intérieur quand nous sommes entourés d'inconnus bienveillants plutôt que de nos proches qui, sans le vouloir, contribuent parfois à nous garder enfermé dans une vision limitée que nous avons de nous-même, de nos ressources et de nos capacités à rayonner sur notre vie.

Nous prenons l'excuse de l'argent, de la logistique ou de la distance mais ne pensez-vous pas que ce que nous résistons souvent le plus c'est le changement, la transformation qui pourrait résulter de notre participation? Vivre un stage, une retraite, c'est la possibilité de nous confronter à nos doutes, à nos croyances limitantes et de se laisser guider afin de laisser émerger ce que nous gardons enfoui au fond de nous-même : nos ressources, notre sagesse, nos valeurs, notre brillance, nos rêves, nos ambitions.

Lire des livres de développement personnel et faire les exercices chez soi c'est un premier pas mais trop souvent nous n'obtenons pas la transformation que nous recherchons car nous restons “raisonnables” dans nos réponses et nous passons à côté de la merveilleuse opportunité de toucher du doigt ce qui “résonne” vraiment dans le fond de notre être.

L'acte de se retirer de notre quotidien, de se plonger dans un travail intérieur et de s'entourer d'hommes et de femmes qui ont l'audace d'emprunter le même chemin nous “force” à nous impliquer autrement. Ce chemin pourtant si riche peut faire peur alors nous cherchons des “excuses” pour rester là où nous sommes, dans l'impasse de notre zone de confort.

Depuis plus de 10 ans que j'exerce mon métier de coach je dis souvent que si les gens sont normalement constitués ils feront “tout” pour ne pas s'inscrire à un atelier ou à une retraite de développement personnel car il est souvent plus simple de rester à la surface des choses plutôt que d'oser prendre le risque de se transformer.

Peut-être sentez-vous qu'il est temps de prendre ce “risque” d'investir dans votre développement pour révéler le meilleur de vous-même. Alors regardez les programmes qui se présentent à vous et si vous vous sentez appelé, osez réserver votre place. Oui, c'est peut-être franchement n'importe quoi... mais après tout pourquoi pas ?!

Retrouvez Christine sur son site internet : christinelewicki.com. Ses livres sont parus aux éditions Eyrolles.

Thèmes Développement personnel Psychologie

Mots-clés stage de développement personnel Christine Lewicki
