

Processus Croissance

Complexité de la personnalité

Edito

Nous venons d'entrer dans

**l'an 2009
9 ou neuf !**

Vous recevez le premier numéro du bulletin mensuel que j'ai à cœur de proposer dans ma nouvelle orientation professionnelle.

Tel un enfant faisant ces premiers pas, celui-ci est

peut-être encore balbutiant, quelque peu timide.

Ce premier numéro, axé sur la complexité de la personnalité est une invitation à entrer dans un processus de croissance en y découvrant les multiples chemins possibles.

L'occasion également de vous souhaiter:

- du neuf dans ce que vous vivrez
- du neuf dans ce que vous réaliserez
- du neuf dans votre croissance
- du neuf dans vos relations
- du neuf dans votre agir
- du neuf en tout ...

Développement de la personnalité

Personnalité

Définitions (Larousse)

- nom féminin
- ensemble des caractères permanents constituant l'individualité d'une personne
- originalité, singularité d'une personne (« avoir de la personnalité »)
- personnage célèbre ou important
- caractère de ce qui est personnel

Les caractéristiques d'une personnalité

- ◇ caractéristiques physiques, mentales, émotionnelles et sociales.
- ◇ les traits de la personnalité sont durables, stables, longs à changer,
- ◇ Certains traits de la personnalité sont conscients, d'autres sont inconscients.



**Et si la personnalité
c'était :
devenir soi, tout soi,
rien que soi !**

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

Avoir une personnalité démontre tout d'abord une complexité qu'il est nécessaire d'aborder.

Tout être humain a une personnalité qui lui est propre, une manière de vivre ce qu'il est ou ce qu'il croit être, des réactions, des pensées qui motivent ses actes, ses choix.

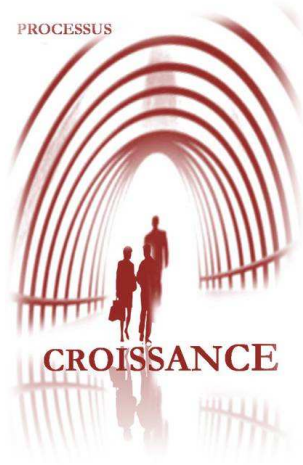
Ce que pensent les « grands » psychanalystes

Pour Freud, tout (ou presque) est joué vers 6 ans.

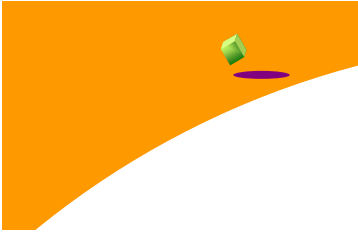
Pour Jung, le début de l'âge adulte, est situé vers 35 ans. Commence alors la transition vers la seconde partie de la vie. Les préoccupations plus spirituelles et culturelles arrivent après 40-50 ans.

Et si notre personnalité était de devenir soi, tout soi, rien que soi ?

PROCESSUS



CROISSANCE



Nous sommes plus que ce que nous montrons ...

« Chaque être humain joue un rôle important, parfois à son insu, mais jamais en vain. Ce n'est qu'après les rebondissements que l'on peut comprendre et saisir la portée de nos actions. »

Marthe Gagnon-Thibaudeau



Que serait un arbre sans racines?

Avoir une personnalité, c'est quoi?

J'aime me promener et poser mon regard sur la nature si généreuse en toute saison.

Je compare souvent la diversité de la flore, de la faune à la complexité de l'être humain.

Je ne suis pas à la fois tous les arbres, toutes les fleurs, toutes les herbes.

Je ne suis pas mésange et écureuil, renard et tortue.

Je ne suis pas perce-neige du printemps et colchique d'automne.

Qu'est-ce qui me caractérise ?

Qu'est-ce qui fait que je me sens être moi ?

Connaître et reconnaître sa couleur, conduit à grandir en harmonie et à rechercher ce qui va favoriser sa croissance.

Connaître et reconnaître sa couleur, permet de vivre dans la diversité humaine et de trouver sa place dans la société.

Connaître et reconnaître sa couleur, c'est vivre son unicité dans un monde aux visages multiples.



Au fond, qui suis-je?

Connaître ses contours

De quoi se compose notre personnalité ?

Si la personnalité d'un individu se perçoit au travers de ses actes, la manière de se dire, ses capacités intellectuelles, il lui reste à découvrir ce qui le définit dans son unicité.

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

Tout ce qui fait notre personnalité agit en interaction. Ce-

pendant, certaines instances peuvent rester autonomes si elles n'ont pas conscience des autres instances qui tendent vers une harmonie globale de qui nous sommes.

Aussi, qu'en est-il de mon intelligence ? De ma volonté ? De ma liberté ? Qu'en est-il de ma manière de me voir, de me percevoir ?

Comment est ma sensibilité ? Est-elle harmonieuse ? Tempétueuse ? À fleur de peau ? Comment est-ce que je vis

avec mon corps ?

Comment est-ce que je prends les décisions ? Celles qui sont importantes, mais aussi celles qui le sont moins ?

Quelle conscience ai-je de mes richesses intérieures ? De mes qualités ? De mes potentialités ? De ce qui me permet de rester debout dans les coups durs ?

Autant de questions sur lesquelles il est important de s'arrêter pour aller vers la découverte de sa personnalité.

Vivre en harmonie

Avez-vous déjà porté votre regard sur un arbre ?

Regardez comment il est construit. Regardez ses branches. D'où partent-elles ? Comment sont-elles organisées ?

Regardez son déploiement. Est-il étouffé par d'autres trop proches ? Est-il situé dans un environnement qui lui permet de grandir ? Fait-il partie d'une forêt à espèces multiples ?

Regardez son tronc. S'affirme-t-il dans son épaisseur ? Dans sa texture ?

Regardez ses racines. Sont-elles à fleur du sol, donnant la sensation qu'il peut se coucher à tout instant ? Sont-elles enfoncées profondément dans le sol ? Cherchent-elles à se cramponner au sol pour tenir une verticalité ?

Nous sommes à l'image d'un arbre : nous nous déployons

si nous avons suffisamment d'espace. Chaque branche peut signifier la mesure des richesses qui sont en nous.

Nous nous déployons plus ou moins harmonieusement, ceci, pour autant que notre environnement humain et/ou matériel soit aidant.

Nous nous déployons si nous avons appris à nous enraciner dans ce qui nous nourrit intérieurement.

Vivre en liberté dans tous les domaines de sa vie

La liberté induit des choix.
Qu'est-ce que le bon choix ?
C'est une volonté d'action qui nous conduit à nous vivre en fidélité, avec ce qui est en nous, avec ce qui nous constitue. Il y a une intelligence en nous qui nous dit si le choix que nous allons faire va nous permettre de croître sans nous aliéner aux vœux des autres ou à une image sociétale.
Le bon choix est celui qui va nous aider à composer avec

nos limites et qui va permettre à notre être de s'exprimer pleinement.
Cela implique de porter un regard sur le réel, sur l'environnement, sur ce que cela produit intérieurement en nous .
Prendre une bonne décision nous laisse en paix avec nous-mêmes et avec les autres.
Le bon choix c'est celui que nous faisons de façon décisive, en ne nous encombrant

pas de doutes et de regrets.
Le bon choix c'est celui qui fait que nous sommes **où nous sommes** aujourd'hui et non pas ailleurs.



Et si cette année j'apprenais à faire des choix qui me construisent ?

**Vivre en toute liberté en respectant le territoire de l'autre :
C'est possible.**

Vivre en ayant conscience de ses ressources

Il y a en nous beaucoup plus que ce que nous pouvons en percevoir.
André Rochais, fondateur de PRH, disait :
« Nous dormons sur des trésors, sur des puits d'énergie, sur un volcan de créativité, sur des réserves incroyables d'amour vrai. »
Lorsque nous nous approchons de tout ce qui est beau et bon en nous, nous

découvrons tout ce qui ne demande qu'à se déployer. Nos énergies intérieures sont revivifiées. Notre créativité est décuplée. Nous entrons dans un dynamisme de vie qui nous conduit à aller vers les autres avec bienveillance et sans jugement.
La prise de conscience de nos ressources intérieures nous permet de traverser les moments difficiles, de rester

debout dans les épreuves, de regarder l'avenir sans nous enfoncer dans la déprime ou la négativité face à ce qui est.
Nos ressources sont nos amies pour apprendre à sourire même dans les difficultés.

L'éclat de rire est la dernière ressource de la rage et du désespoir.

Victor Hugo
Extrait de *Faits et croyances*

Vivre en relation

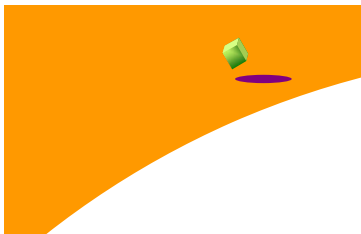
Etre soi mais être avec ...
Tout un art à développer.
Etre en relation avec soi-même est le premier pôle à développer en vue d'une bonne communication avec l'autre.
Comment les différents aspects de moi-même sont-ils en cohérence avec qui je suis ? Envoyent-ils des messages contradictoires, pour moi en premier lieu, pour l'autre ensuite ?

Etre en relation avec l'autre tout en me respectant est le deuxième pôle.
Connaître et/ou reconnaître le mode de relation que je veux établir est également important.
Je ne vis pas de la même manière mes relations affectives, professionnelles, amoureuses.
Il est ainsi important de décoder ce que je recherche lorsque j'entre en relation. Il

sera ainsi, plus facile de décoder ce que recherche l'autre.
La communication se vivra ainsi avec plus d'authenticité, et moins de dépendance.

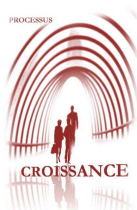


Osons vivre nos relations sans cacher derrière le masque de l'indifférence.



La formation personnelle...

une valeur sûre pour un changement à long terme dans ce qui constitue ma personnalité.



Retrouvez-moi sur le site :
www.mmdeveloppement.ch

PROCHAINES FORMATIONS

**Mieux vivre les tensions;
découvrir comment gérer les
situations conflictuelles**

samedi 17 janvier 2009 [9h30-17h]
Genève

Quel sens, quel but donner à ma vie ?

samedi 7 février 2009 [9h-16h30]
Montfaucon (JU)

APPRENDRE LE DISCERNEMENT

**Résolution de problèmes
et prise de décisions**

samedi 14 février 2009 [9h30-17h]
Neuchâtel

CET AUTOMNE

**Découvrir mon potentiel
de créativité**

Stage et découverte d'une région

du samedi 3 [15h] au vendredi 9 octobre 2009 - [15h]
Le Peu-Péquignot (Jura)

Tarif : CHF 1350.-

Compris : frais de cours - visites - entrée piscine (centre de loisirs Saignelégier) - pension/chambre double. Boissons en sus.

Inscriptions avant le 31 août 2009

Possibilité de payer par mensualités

