

Préambule

Ce livre est avant tout un ouvrage de vulgarisation scientifique : il propose, dans le cadre d'une approche multidisciplinaire, une palette de concepts éclairants, de théories, de techniques, et d'approches « corps-esprit ». Celles-ci ont des retombées considérables, tant sur la lutte contre certains phénomènes et situations embarrassantes (comme la procrastination, le stress, ou la dépression) pouvant entraver le succès de l'humain, que sur la préservation de sa bonne santé mentale et psychologique.

Pour ce faire, cet ouvrage pratique tente de mieux démystifier les aspects biologiques et physiologiques de l'homme, et d'éclairer la nature de ses besoins, ressentis, états et processus internes, afin de comprendre les rouages de sa personnalité et de celle d'autrui.

Or, chemin faisant, il se trouve que se connaître et travailler sur soi-même n'est plus pour autant suffisant pour garantir l'excellence humaine. Il importe donc de dévoiler les interactions qui pourraient exister entre l'esprit, le cerveau, et le corps humain afin de se synchroniser avec soi-même. L'humain est de ce fait convié à communiquer avec bienveillance, sereinement, et positivement avec ses vis-à-vis dans le cadre d'un processus de socialisation humain réussi.

*Rêvez grand, ambitionnez, osez agir, persévérez,
entourez-vous de personnes « étoiles » prédisposées à vous
embellir la vie ; mais n'abandonnez jamais dans vos efforts
d'agir ensemble, de vivre ensemble,
et de progresser ensemble.*

Introduction

« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. » (Nelson Mandela, 1918-2013)

Dans ce monde gangrené par la volatilité et l'incertitude, les organisations peinent à suivre la cadence des changements rapides et successifs qui s'y produisent.

Des problématiques ne cessent de surgir au sein de ces organismes d'une manière récurrente et sont dues, dans leur ensemble à : (1) un parcours académique faisant l'éloge du « système d'évaluation », dopant la créativité humaine, l'étouffant, et cantonnant l'apprentissage humain à un « processus noté ». Celui-ci tend à valoriser l'obtention de certificats et de diplômes « prestigieux » assimilés à des filets de sécurité susceptibles de sauver l'humanité sans pour autant l'épanouir ; (2) une société qui déverse en nous certains stéréotypes et préjugés rétrogrades et des coutumes limitantes immuables pénalisant l'échec personnel et/ou professionnel. Pensant nous aider à évoluer, ce monde a plutôt bridé en nous notre inclination à réapprendre à apprendre, ce qui pourrait aboutir à une socialisation conformiste déformante et avilissante ; (3) une hyper-individualité galopante et une consolidation de l'ego qui refuse de tendre la main à l'autre afin de mieux vivre, agir et prospérer ensemble ; (4) une perte d'identité et de sens, dans le cadre d'un métissage culturel abolissant toutes les frontières entre les pays/nations et pouvant mener à la désappropriation et l'inhibition des sentiments d'implication et d'appartenance ; et (5) des chambardements d'ordre technologique, organisationnel, et humain faits en cascade promptement, soudainement, et obligeant de ce fait les différents acteurs au sein des organismes de s'y adapter, entraînant leur déconcentration.

Au regard de ces différentes mutations et phénomènes qui ne cessent de transcender au sein de ce contexte actuel pour soumettre les hommes et les femmes à des pressions et des remises en question continuelles, ce livre vous offre un creuset de réflexions et de projections en matière de développement personnel.

Le développement personnel et humain (dans une approche englobante) se veut être à la fois un art et une science qui outille ses porteurs d'une palette large de méthodes, de techniques, et d'habiletés requises afin de pouvoir s'adapter, interagir, et progresser. Dans cette perspective, cet ouvrage vise à accompagner tout processus de changement et d'évolution prôné dans le cadre d'une démarche éthique et bienveillante d'amélioration continue.

Tout au long de cette balise, vous trouverez également les meilleurs moyens susceptibles de répondre à vos quêtes, en vous apportant un éclairage sur les rouages de l'humain, dans ses différentes facettes. Vous apprendrez également à mieux échanger avec autrui et à étendre l'horizon de vos connaissances en matière de communication et de développement des compétences interpersonnelles.

Au travers de cet ouvrage, vous serez souverain de vos acquis en toute sérénité, capable de dépeindre ce monde et de désamorcer la tyrannie de la socialisation poussée pouvant en dériver.

Ravivez-en vous votre joie d'apprendre. Apprenez à penser « out of the box limitations » et chassez en vous toute sorte de stéréotype passéiste condamné à cataloguer l'humain, à dénigrer sa valeur ou à l'humilier.

Ainsi, afin d'appréhender l'homme dans toutes ses facettes, découvrir ses rouages et assurer son développement personnel et professionnel, on se propose d'apporter des éléments de réponse à vos interrogations comme suit :

- Dans un premier temps, l'apprentissage, dans toutes ses formes et ses théories, vous sera mieux éclairé, en ce qu'il demeure une clé de voûte du développement du comportement et de la formation de la personnalité

de tout apprenant. Celui-ci, au regard de toutes ses spécificités et particularismes, ne cesse de s'engager dans les voies prometteuses qui aboutissent à son bien-être, ainsi qu'à son épanouissement tant interne qu'externe. Par ailleurs, des techniques motivationnelles se trouvent à sa disposition afin de booster sa créativité.

- Dans le même ordre d'idées, il sera judicieux de voyager, dans un deuxième temps, au cœur de la biologie humaine et de la psychosociologie, afin de pouvoir démystifier les différents pôles, processus et états internes et externes de l'homme. Au terme de ce voyage, s'offre une meilleure compréhension de soi et d'autrui, susceptible d'enrichir vos connaissances sur vous-même et d'assurer un creuset de réflexions autour des fondamentaux préalables au développement personnel et professionnel.
- Chemin faisant, il se trouve que les aptitudes de l'humain en communication interpersonnelle ont tant gagné en valeur ces derniers temps, pour se targuer de leurs retombées sur l'excellence humaine et la gestion des conflits. Dans cette perspective, de telles habiletés seront démystifiées, dans un troisième temps, tant qu'elles jouent un rôle déterminant dans le développement du processus de socialisation humain.

Soyez l'acteur, l'architecte et l'orchestre de votre vie.

« Personne ne peut vous enlever votre liberté de penser. Vous pouvez être conseillé, éclairé par d'autres, mais ne laissez jamais quelqu'un penser pour vous. » (Baruch Spinoza, 1632-1677)

« La gloire se donne seulement à ceux qui l'ont toujours rêvée. » (Charles de Gaulle, 1890-1970)