

Guide rapide de la matrice 3S

Le point de départ du développement personnel

Philippe Korn

Guide rapide
de la
matrice 3S

Dans la même collection :

Guide rapide de
confiance en soi

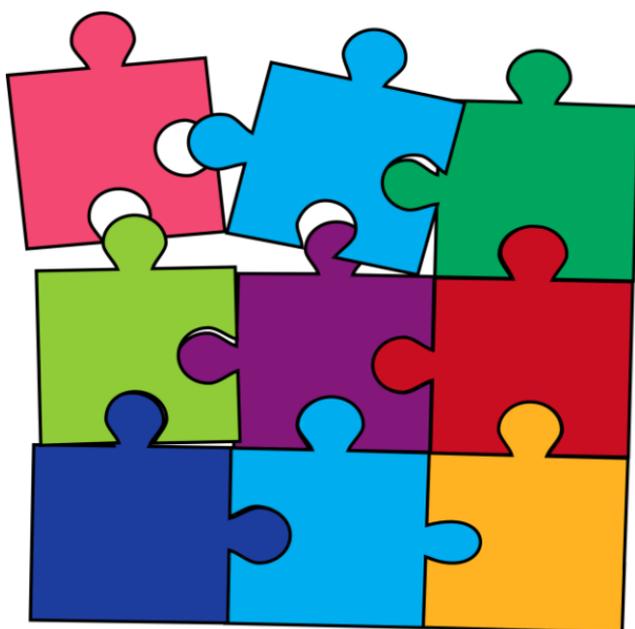
Guide rapide
d'auto-hypnose

Guide rapide des
petites pensées à emporter

Guide rapide
anti-stress

Guide rapide pour
arrêter de fumer

Guide rapide
de la
matrice 3S



Philippe Korn

© Philippe Korn 2023
Tous droits réservés

« Le seul, le vrai, l'unique voyage,
c'est de changer de regard. »
-Marcel Proust-

Remerciements à
Jacqueline Mudry
et
Élisa Chaillou
pour leurs relectures
et leurs corrections.

Sommaire :

Préambule

Le développement personnel

La matrice 3S

Conclusion

Annexes

Préambule

Bonjour,

Merci encore une fois de m'accorder votre confiance et votre intérêt.

Dans ma pratique en cabinet comme durant mes discussions à l'extérieur, il n'est pas rare de constater comme il est difficile pour ceux qui souhaitent effectuer un travail sur eux-mêmes, de trouver *les bonnes méthodes pour pouvoir progresser*.

J'ai comme exemple un monsieur qui après m'avoir raconté sa vie (plutôt triste) pendant plus de quarante minutes, est incapable de me dire la raison de sa présence dans mon bureau.

Ou que penser de cette dame qui pratique assidûment le yoga depuis vingt ans mais qui exprime toutes les deux phrases des névroses surdimensionnées ?

Progresser ? J'entends par là tout simplement avancer vers ce qu'on souhaite de positif : se soulager d'un mal, améliorer des performances sportives, ou

intellectuelles, apprendre quelque chose de nouveau (y compris et surtout à propos de soi-même), etc.

Les bonnes méthodes ? Je devrais plutôt écrire, la méthode qui convient spécifiquement à chaque individu. Il en existe des centaines, mais elles ne conviennent pas à tous les caractères, ni à toutes les situations¹.

Ces pages ont pour vocation de vous aider à vous orienter le plus facilement possible vers ce qui va vous convenir. C'est au moyen d'un petit exercice de réflexion très simple, que je vous propose de comprendre le point de départ de vos soucis ou de vos besoins et de vous donner des pistes utiles à votre cheminement à venir.

Vous limiterez ainsi les pertes de temps (et d'argent), le découragement ou les doutes qui peuvent surgir lorsqu'on se perd à expérimenter des techniques inappropriées.

¹ Et si on vous prétend le contraire, méfiez-vous...

Vous avez décidé d'entreprendre votre voyage vers « du mieux », je vais donc vous aider à choisir les bonnes chaussures pour arpenter ce chemin.

Philippe Korn

Le développement personnel

À ma gauche : une société construite sur la compétition, la vitesse, la technologie, le paraître, le prêt-à-penser et les pressions sociales, financières, écologiques et politiques.

À ma droite, un bric-à-brac insensé de gadgets en tous genres pour vous donner l'illusion de tenir le coup : téléphones mobiles dernier cri, influenceuses « hyaluronisées », images photoshopées, réseaux sociaux « miroirs aux alouettes », fantômes professionnels, loisirs débilitants, fast fashion, etc.

Et comme le dit la chanson² : « au milieu de tout ça, y'a nous, y'a moi ».

Autour de nous, une grande majorité de personnes passera sa vie à croire que tout ce qui brille est en or, et je vais ajouter, tant mieux pour eux.

Une autre partie se dira toute sa vie : « c'est comme ça ».

² Bandolero : Paris Latino

Bon.

Mais une bonne partie de ces individus va connaître un « accident de la vie » (divorce, accident, maladie, chômage, trahison et j'en passe) qui va les précipiter souvent brutalement dans une réalité moins dorée. Hélas, certains vont y sombrer, mais heureusement, d'autres vont découvrir leur capacité de résilience.

La résilience, c'est le pouvoir dont chacun dispose pour encaisser les coups, et se rétablir.

Cette aptitude à encaisser les chocs varie entre les personnes, mais elle peut s'entretenir et s'entraîner.

Parfois, une prise de conscience survient sans « accident », par exemple pendant la fameuse « crise de la quarantaine », ou lors de périodes singulières comme celle que le COVID nous a fait vivre.

Les confinements ont permis à beaucoup de personnes de réaliser la vacuité de leurs existences, la stupidité de leurs jobs, ou de comprendre tout ce qui peut leur manquer réellement.

Se confronter à des épreuves douloureuses justifie largement de chercher des soutiens, des conseils, des solutions pour se rétablir, si possible sans retomber dans le même contexte que celui à l'origine du problème.

Un problème créé ne peut être résolu en réfléchissant de la même manière qu'il a été créé.

-Albert Einstein-

Peu importe si votre raisonnement consiste à zoomer du très large jusqu'à vous ou à dézoomer de vous-même vers votre environnement : il ne faut jamais négliger les modifications salutaires à apporter au système dans lequel on vit.

C'est évidemment très pénible de découvrir que l'on a été exploité durant des années par un employeur, trompé par un(e) conjoint(e) ou trahi par des amis, mais si cela provoque une blessure insupportable, il faut alors envisager des moyens à la hauteur pour se relever et se rétablir.

Démissionner, s'éloigner de ses proches, changer de région, de métier, divorcer, etc. sont des décisions lourdes à assumer, mais souvent indispensables.

C'est rare qu'une boîte de pilules règle à elle seule le problème³.

C'est aussi évident que ce genre de changement demande du temps, de l'organisation, de l'argent et des soutiens. Dans ce cas, l'impulsivité sera toujours une très mauvaise conseillère.

Travailler sur son environnement ne doit pas vous faire négliger un autre aspect important dans la résolution des problèmes : travailler sur soi.

³ Mais ça peut aider parfois.

Chacun pense à changer le monde,
mais personne ne pense à se
changer soi-même.

-Léon Tolstoï-

Un aphorisme le confirme : « la seule chose
que l'on puisse changer, c'est soi-même ».

Ne pas se remettre en question est la
meilleure garantie de revivre
perpétuellement des situations pénibles.
Mais alors que faire pour progresser ?

On arrive là devant la boîte de Pandore du
développement personnel.

*

Selon le dictionnaire :

Le « développement personnel » n'a pas de
définition institutionnelle et cette formule
peut être utilisée pour légitimer des
méthodes très variées.

La notion de « développement personnel » recouvre plusieurs domaines, selon qu'elle est utilisée par des formateurs en management ou en vente, des promoteurs de philosophies New Age, certains courants du coaching, des éducateurs et spécialistes du travail, voire par certains thérapeutes. Les techniques de « développement personnel » visent à la transformation de soi : soit pour se défaire de certains aspects pathologiques (phobie, anxiété, déprime, timidité, etc.), soit pour améliorer ses performances (mieux communiquer, gérer son temps, s'affirmer, entre autres).

*

Selon moi :

Le développement personnel permet de cheminer pour être en accord avec soi et son environnement.

C'est tout.

*

Vous comprendrez donc que, vus par le bout de ma lorgnette, ceux qui pensent que tout ce qui brille est en or sont des bienheureux sans besoin de cheminement ... Ils restent là où on les a posés.

La définition du dictionnaire relève bien le mélange de tout et de n'importe quoi que constitue le développement personnel, je crois cependant qu'une partie de cette définition est déjà erronée.

En effet, il me semble incompatible de parler de développement personnel dans le cadre du management ou de la vente : c'est alors du développement d'entreprise, c'est faire de l'argent et formater les esprits. Notez que ceci concerne aussi certaines religions ou philosophies et des mouvements plus ou moins nauséabonds.

*

Il n'est donc tout simplement pas possible de lister les outils disponibles pour « cheminer » tant ils sont disparates :

PNL, yoga , méthode Shutz, analyse transactionnelle, méthode Franklin Covey, MBTI, ennéagramme, hypnose, qi gong, TCC, Access Consciousness, bols tibétains, psycho-généalogie, training autogène, pleine conscience, zazen, thérapie par les anges, psychanalyse, quantum therapy, chant, sophrologie, ikigai, méthode Tomatis, ho'oponopono, psychologie positive, yoga du rire, chromothérapie, Reiki, CNV, protocole Simpson, méthode cohérence, méthode Gestalt, méthode alpha & you, zéro mental, constellation familiale, etc.

C'est sans oublier tous les arrivistes qui « inventent » tout et n'importe quoi pourvu que ça fasse tourner le tiroir-caisse.

Et puis bien sûr il y a la religion, le sport, les loisirs, l'art, et tout et tout.

Voilà : bonne chance pour vous y retrouver.

Pour commencer, vous pouvez écouter les témoignages des gens autour de vous, en gardant à l'esprit que ce qui convient à untel ne vous conviendra pas forcément.

Ensuite, il existe des milliers de livres, de sites et de forums pour vous documenter.

Freud a peut-être fait des dégâts en nous laissant croire que tout vient de notre passé et de derrière notre braguette.

Même si c'est assez vrai, je me retrouve aussi souvent confronté à des client(e)s qui veulent obsessionnellement s'inventer un traumatisme dans leur enfance pour se justifier de leurs problèmes. Ou à d'autres qui imaginent qu'en me récitant avec force détails tout leur passé, celui de leurs parents, des oncles, des voisins, des chats et des canaris, une illumination va surgir dans *mon* esprit pour les exorciser instantanément de tous leurs maux.

Un poncif commun à tous les thérapeutes d'internet est « les mots soignent les maux », oui mais bon, faut un peu se calmer : ces mots ne sont pas tous des péroraisons sans fin.

*

-Ma cliente, très fière⁴ : « Je connais bien l'hypnose, j'ai fait 56 séances avec le *PAPE* de l'hypnose genevoise ! ».

⁴ Histoire véridique, bien entendu.

-Moi : « Le Pape ? Ah... bon... Bravo ! Donc vous allez parfaitement bien, qu'est ce qui vous amène ici alors ? »

-Ma cliente : « Euh... non... en fait, ça n'a pas du tout été efficace⁵ ».

J'ai donc rencontré plusieurs personnes qui ont fait machine arrière après s'être engagées dans des soins ou des coachings qui ne leur convenaient pas, ou pire encore, celles qui, lasses de vains tâtonnements, ont renoncé à s'occuper d'elles-mêmes.

Voilà pourquoi je souhaite vous proposer avec la matrice 3S une méthode très simple pour vous aider à mieux identifier votre besoin immédiat.

C'est d'une certaine manière « l'étape 0 » du développement personnel.

J'espère ainsi ajouter un peu de pertinence à vos choix.

*

⁵ Budget estimé : 7000€

La matrice 3S

Avant de commencer quoique ce soit, je crois qu'il est toujours utile de se poser des questions.

Des questions simples.

Le genre de questions dont les réponses seront évidemment tout aussi simples :

- Est-ce que j'aime mon travail ?
- Est-ce que je me sens heureux ?
- Est-ce que je me sens bien dans mon logement ?
- Est-ce que je me sens bien entouré ?
- Est-ce que j'aime la ville où j'habite ?
- Etc.

C'est avec ce principe que l'exploration commence.

Notre vie se déroule avec l'écoulement du temps.

Bien entendu, nous vivons uniquement dans le présent, mais ce moment présent est la résultante de milliers de moments passés. Et cet instant présent nous prépare à toutes sortes de projections plus ou moins concrètes qui sont autant de potentiels futurs.

Je vais maintenant piquer quelques idées à Abraham Maslow⁶.

Et je vais très arbitrairement réduire son concept de « besoins fondamentaux » sous la forme de quelques cases à cocher :

- Êtes-vous vivant ?
Vous avez de l'air, de l'eau, vous faites vos besoins, vous pouvez manger, dormir, votre corps peut fonctionner.
- Êtes-vous en mesure de le rester ?
Vous avez accès aux soins, à un travail, à un logement, votre environnement est stable et sans menace imminente.
- Faites-vous partie de groupes ?
Vous êtes en couple, vous faites partie d'une famille, d'un groupe d'amis, d'un village, d'une association ou d'une entreprise.

⁶ Google est votre ami.

- Êtes-vous remarqué dans ces groupes ?
Les autres vous respectent, vous vous sentez mis en avant, valorisé, on vous donne des responsabilités, vous brillez par vos résultats.
- Avez-vous réalisé vos rêves ?
Vous avez accompli ce qui vous tient à cœur, votre travail et vos loisirs sont ceux que vous avez choisi, vous vous sentez épanoui et pleinement connecté à votre vie.

En principe, si vous vivez dans un pays occidental, vous avez pu cocher au moins les trois premiers points.

Si ce n'est pas le cas, vous êtes dans une situation très inconfortable qui nécessite peut-être avant tout de l'aide médicale, psychologique ou sociale.
Pensez-y rapidement.

Je vous ai offert
les 35 premières pages de ce livre.

Pour lire la suite :

Disponible sur
amazon

et



magnetisme.ch