

Développement personnel et spirituel

Franck Jaotombo

DANS **LEADERSHIP SPIRITUEL EN PRATIQUES 2021**, PAGES 274 À 279
ÉDITIONS **EMS ÉDITIONS**

ISBN 9782376874591

DOI 10.3917/ems.voyenn.2021.01.0274

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/leadership-spirituel-en-pratiques--9782376874591-page-274?lang=fr>



CAIRN · INFO

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour EMS Éditions.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET SPIRITUEL

Franck Jaotombo

L'expression « développement personnel » (DP) peut facilement prêter à confusion dans la mesure où il s'agit d'un terme générique mêlant pêle-mêle les pratiques, les méthodes et les outils de DP, la démarche d'un individu qui aspire à se développer, et l'objet, la nature ou la finalité du DP. On réalise ainsi qu'il faut déjà commencer par poser une question simple, mais fondamentale : qu'est-ce que le développement personnel ? Nous avons par le passé tenté de proposer des définitions du DP, mais se limitant à une perspective psychologique, celles-ci sont restées partielles. Nous pouvons aujourd'hui proposer des compléments à ces premières tentatives.

Une étude approfondie de la littérature traitant du DP fait émerger trois familles bien distinctes de conceptions théoriques.

La première, de nature psychologique, aborde le DP sous l'angle d'un fonctionnement optimal de l'individu, notamment au niveau cognitif (intellectuel), affectif (émotionnel) et conatif (comportemental) (Jaotombo, 2019). Dans la pratique, cet aspect renvoie très souvent à la motivation et à l'accomplissement de soi, les émotions positives, les aptitudes interpersonnelles et l'efficacité personnelle.

La deuxième, de nature sociopolitique, s'intéresse au contexte organisationnel, social et économique dans lequel se situent les pratiques de DP ou les individus qui les mobilisent. En ce sens, cette perspective souligne les déterminants environnementaux agissant sur les acteurs du DP et cherche à en expliquer la genèse, voire les causes.

La troisième, de nature philosophique, s'intéresse à la dimension cosmique du DP en cherchant à intégrer l'individuel et le collectif dans une vision intégrée, un Tout à la fois immanent et transcendant qui est plus que la somme des parties. Cette perspective est donc forcément métaphysique, spirituelle, sans nécessairement pour autant être religieuse. C'est cette perspective que nous allons éclairer dans ce chapitre.

Une perspective philosophique et cosmique du DP : la quête de Sagesse

Toute réflexion sur le DP risque de manquer sa cible si elle ne tient pas compte de la genèse historique des démarches de DP au moins depuis l'Antiquité, notamment les travaux qui abordent la philosophie antique comme une façon de vivre, tels que ceux de Pierre Hadot (1995).

Une des motivations que l'on retrouve dans la démarche de DP est celle de mener une vie digne d'être vécue (Peterson, 2006). Dans sa lecture de Platon, Hadot estime que seule la vie philosophique est digne d'être vécue, c'est-à-dire celle consistant à se « tourner entièrement vers la vie spirituelle et réaliser une conversion qui met en jeu toute l'âme » (Hadot, 1995, p. 106), ce en quoi consiste la sagesse. Une vie digne d'être vécue serait donc une vie consacrée aux vertus et à la sagesse, lesquelles ne sont pas le fruit d'un développement des capacités dans le sens psychologique, mais davantage comme le résultat d'une transformation du moi. Cette transformation du moi est elle-même réalisée à travers un ensemble d'exercices dits spirituels (*askesis*). Ces exercices touchent autant le corps que l'âme.

Fondamentalement, les exercices spirituels de la philosophie antique peuvent être rangés en deux grandes catégories qui constituent deux mouvements de conscience de soi, l'un visant le renforcement du moi, se rapproche significativement de l'idée d'un fonctionnement optimal psychologique ; l'autre, visant l'expansion du moi, recherche à embrasser une perspective plus cosmique par une élévation de la conscience et une prise de recul.

Renforcement du moi

Cela consiste en particulier à prendre conscience du pouvoir que l'on a de ne pas céder à toutes sortes de désirs et objets de convoitise. Moins le moi cède, plus il se ressent comme renforcé et libre, et découvre qu'il n'est pas ce qu'il croyait être, notamment les objets

auxquels il s'est identifié, et qui l'empêchent de prendre conscience de lui-même.

Ce détachement des objets de préoccupations s'appliquant à tout ce qui est superflu mène le moi à se centrer de plus en plus sur ce qui est ici et maintenant, à une concentration sur le présent qui ne fait qu'accentuer la conscience de soi, et qui résume une conception centrale de la philosophie antique, à savoir de *souci de soi*. Il s'agit en réalité d'une telle concentration dans le présent que chaque acte, chaque pensée est abordée comme si elle était la dernière de sa vie. C'est donc un exercice conscient à la mort : ainsi, paradoxalement le moi n'est jamais autant renforcé que lorsqu'il réalise que l'exercice de bien vivre et l'exercice de bien mourir mènent au même endroit, et que l'on ne vit bien que lorsque l'on a appris à bien mourir.

Une autre façon de renforcer le moi est l'examen de conscience. Dans cet exercice, le souci de soi devient connaissance de soi. Dans la mesure où l'examen de conscience dans la philosophie antique peut être pratiqué à la fois de façon intime ou avec l'aide de son maître, on n'est en fin de compte pas très loin des pratiques modernes de psychothérapie ou de coaching, si ce n'est l'objet qui est constamment la purification de l'intention morale et la prise de conscience de ses motivations les plus profondes afin de les corriger et d'atteindre la vertu.

Expansion du moi

Un autre exercice recommandé dans la philosophie antique consiste en une « dilatation du moi dans la totalité du réel, tendre sans cesse à embrasser l'ensemble de l'universalité du divin et de l'humain » (Hadot, 1995, p. 309). Cette démarche contemplative, très proche de la conception orientale de la méditation permet au praticien philosophe de prendre conscience qu'il est à la fois dans l'infiniment petit et l'infiniment grand et qu'il n'est pas réduit à la perspective de son corps. Le passage à la perspective de la totalité ou du cosmos permet de mieux situer le contexte dans lequel se déroule notre existence. De cette perspective, on réalise qu'il n'y a pas de causalité simple, mais que chaque événement a des ramifications causales qui remontent à la totalité du cosmos. Ainsi les choses sont ce qu'elles sont parce que le cosmos est ce qu'il est. Loin de décourager le praticien philosophe, cette vision est au contraire libératrice, car la relation se propage bien évidemment dans les deux sens : le cosmos est tel qu'il est parce que je suis ce que je suis... et donc toute action vertueuse de ma part impacte positivement tout le reste du cosmos.

La sagesse comme finalité du DP

La perspective spirituelle du DP vise un idéal-type bien identifié, celui du sage qui « reste identique à lui-même, dans une parfaite égalité d'âme, c'est-à-dire heureux quelles que sont les circonstances » (Hadot, 1995, p. 335 ; « (...) une sorte de noyau de liberté indomptable et inexpugnable » (Hadot, 1995, p. 338). Le personnage de Socrate incarne cet idéal type, et sa vie comme sa mort reflètent les enjeux du DP, c'est-à-dire une vie digne d'être vécue à la façon d'un philosophe. On peut résumer la démarche de Socrate par trois groupes de mots : le souci de soi, le souci d'autrui et le souci de la cité.

Le souci d'autrui chez Socrate consiste à pousser ses interlocuteurs à s'examiner eux-mêmes, de ce qui les motive, des valeurs qui dirigent leur vie, les amenant ainsi à se remettre en question. Mais chez Socrate, le souci de soi est inséparable du souci d'autrui et celui de la Cité : « Ce n'est pas seulement les autres, mais lui-même, que Socrate ne cesse de mettre à l'épreuve [...] la transformation de soi n'est jamais définitive. Elle exige une perpétuelle reconquête » (Hadot, 1995, p. 66).

Resituer le DP dans un cadre intégratif et spirituel

Pour bien saisir et intégrer la dimension spirituelle du DP il nous semble indispensable de dépasser les cloisonnements disciplinaires et de réfléchir non en termes de causalité simple, mais en termes de complexité et de récursivité, en ce sens où il existe de multiples boucles rétroactives entre l'Individu, la Société et le Cosmos.

Ainsi, certes l'individu est largement et fortement conditionné par son environnement socio-économique, mais il est également un acteur doué de libre arbitre, capable d'agir individuellement et collectivement sur cet environnement. Vu ainsi, le DP cherche avant tout à accroître cette liberté intérieure afin qu'il soit de plus en plus en mesure d'agir sur son environnement, et non juste de s'y adapter. De fait, quelles que soient les conditions socioéconomiques et politiques, toute tentative de changement y compris les mouvements les plus révolutionnaires démarre du positionnement des individus. Il nous semble raisonnable de considérer que plus les individus en question sont solides en eux-mêmes (disposant d'un moi à la fois renforcé et expansif, c'est-à-dire personnellement développé) plus leurs impacts individuels et collectifs dans leur environnement est important. Et ceci d'autant plus que leur démarche de DP inclut cette dimension morale, éthique et vertueuse qui caractérise notre conception du DP. Il nous faut alors expliciter cette conception intégrée du DP.

Premièrement, elle s'appuie sur une vision optimiste de l'être humain, pas nécessairement en supposant que tout être humain a un désir inné du bien, mais plutôt qu'il existe dans la grande majorité des êtres humains un potentiel qui peut être développé et qui est en relation avec son noyau profond que l'on pourrait appeler son âme ou son être essentiel (Hadot, 1995). C'est ce potentiel qui est le principal objet de développement.

Deuxièmement, le processus par lequel on réalise le DP se fait par un travail sur soi, une discipline, une hygiène de vie, une transformation du moi. Ce processus n'est pas nécessairement intrinsèquement plaisant, ni confortable, mais il est libérateur. Il libère de l'énergie, du potentiel, réduit le chaos dans la conscience, et le bonheur (dans le sens d'une profonde sérénité, un sentiment de plénitude) en est la conséquence, un indicateur de progrès. Travailler sur soi, implique d'exercer à chaque instant son libre arbitre, c'est un entraînement à faire des choix et à en assumer toutes les conséquences avec impassibilité : seul un autre choix peut défaire les conséquences d'un choix précédent. Il s'agit donc de vivre en personne responsable.

Troisièmement, le DP inclut l'expansion de conscience en largeur (dans l'environnement interpersonnel et social) et en profondeur (dans le Cosmos au-dedans et au-delà). L'expansion de conscience est inséparable de la prise de conscience de l'âme dont l'essence est le même pour tous : pour l'individu comme pour le cosmos. Cette idée rapproche les philosophies antiques d'occident et d'orient telles celle du Yoga et des Upanishads.

Quatrièmement, l'expansion de conscience s'accompagne de l'extension du moi à partir duquel non seulement on comprend que l'autre et tout le cosmos sont des facettes du Tout qui est aussi le soi, mais on peut aussi en avoir une expérience intuitive. Ainsi, il devient plus naturel de s'engager vis-à-vis d'autrui et de la Société : le souci d'autrui et le souci de la cité sont liés au souci de soi. Néanmoins, indépendamment de l'expansion de conscience, une démarche de service à autrui et à la cité doit faire partie de l'ascèse, et ceci parce que le DP doit toujours être ancré dans les relations du quotidien fussent-elles interpersonnelles ou sociales.

La nature de l'Être

Les conceptions de la philosophie antique Grecque et Sanskrite s'accordent sur la nécessité de mettre en œuvre une ascèse qui révèle la véritable nature de l'être. Ainsi *Les yogas sutras de Patanjali* (Bryant,

2009) détaillent des pratiques de DP qui préparent, facilitent et constituent l'expansion de conscience, à partir d'un principe très simple et fondamental résumé en quelques aphorismes : *le yoga est, par définition, la démarche qui consiste à dissiper les activités désordonnées du mental (vrittis) ; c'est ainsi que se révèle la Conscience Pure, notre vraie nature*. Tout comme la philosophie antique greco-romaine, l'approche du yoga (Bryant, 2009) propose des dimensions éthiques (yâma et niyâma), des exercices physiques (âsanas) des exercices d'introspection (prâtyahâra), des exercices de concentration (dhâraṇa), de méditation (dhyâna) et d'expansion de conscience (samâdhi).

Mais quelle est précisément la nature de l'Être censé être notre Vraie Nature ?

La philosophie des Upanishads (Deussen, 2011) apporte une précision sur le sujet. En termes simples, la nature essentielle de l'Individu et du Cosmos est la même, *la Conscience Pure*, qui est également la nature de toute chose. L'expansion de conscience consiste principalement à en faire l'expérience directe, immédiate et intuitive, notamment par la méditation. Chez les néoplatoniciens, cette expérience est associée à la contemplation : « Il n'y a plus alors de distinction entre perception extérieure et perception intérieure. On a dépassé le niveau de la réflexion et de la perception pour atteindre celui de l'intuition et de la contemplation » (Hadot, 1997, p. 63).

En résumé

La dimension spirituelle du développement personnel (DP) consiste à mettre en œuvre une démarche de transformation du moi, par un ensemble d'exercices spirituels (askesis) qui révèlent la véritable nature de l'Être. La Sagesse est la réalisation de l'Être qui est Pure Conscience, mais qui est aussi la nature essentielle de Tout Ce Qui Est. La maturité de la Sagesse s'exprime par un bonheur (sérénité, plénitude) indépendamment des circonstances et apporte une plus grande liberté d'agir pour la transformation de soi, d'autrui et de la Société.