

ΔGORAΔ

N° 2 | NOVEMBRE 2022



ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

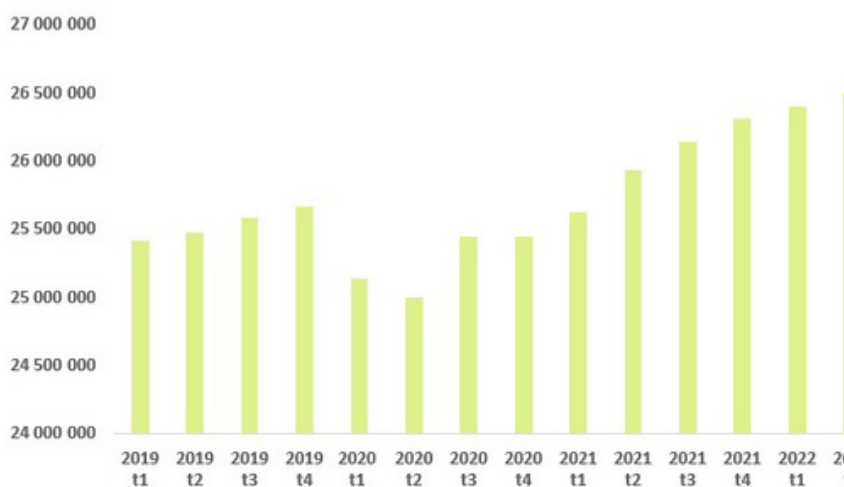
Pour son 2e numéro, Agora est allé à la rencontre de coachs spécialisés en développement personnel ainsi que d'une dirigeante d'entreprise. Ces derniers vont nous parler de leurs expériences et de leurs compétences au sein de diverses entreprises.

Gérer son temps, ses émotions, développer son leadership. Les formations en développement personnel sont de plus en plus courantes au sein des entreprises françaises. À l'heure actuelle, le savoir-faire d'un salarié ne suffit plus à déterminer son efficacité. Il doit être combiné au savoir être. Il s'agit de se connaître davantage pour se sentir bien tant en société qu'en entreprise. " *En connaissant davantage notre fonctionnement, nous ne pouvons qu'être mieux avec nous-même en termes de développement, de réussite et d'apprentissage. De plus, on connaît davantage notre propre fonctionnement et celui des autres. Nous sommes ainsi capables d'interagir, d'écouter et d'appréhender*", assure Jonathan Genin formateur indépendant adepte de la PNL.

Ce dernier est à l'origine de deux programmes distincts qui sont actuellement en ligne sur le web : le je du mental ainsi que le jeu du mouvement. Jonathan a récemment travaillé : " avec une équipe de Décathlon à Chambéry. Nous nous sommes penchés sur toute la partie physique. Par exemple, si je suis assis 8 h dans un bureau, comment puis-je réduire mes yeux ? Comment puis-je me détendre les trapèzes et les cervicales parce que je suis tendu toute la journée devant un ordinateur ?



Jonathan Genin
@lejedumental



Nombre de salariés en France par trimestre
Source : Insee

ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

L'essentiel est de reprendre conscience de son corps par la posture, par la respiration. Les jours suivant du coaching, je m'intéresse davantage à tout ce qui touche la communication, la gestion des émotions, la compréhension de notre propre fonctionnement. J'ai de bons retours de ce coaching ! Forcément, en prenant conscience de tout ceci, on se connaît davantage, explique-t-il. En ce sens, le développement personnel pourrait aider de nombreux salariés à se sentir mieux au quotidien. C'est ce qu'assure Isabelle Avril consultante formatrice et coach. « Plus les gens sont en paix et apaisés, plus ils ont envie de communiquer. Ils ont cette envie d'être productifs et sont généralement plus positifs. En entreprise, c'est un atout de travailler sur soi. On apporte ainsi quelque chose aux autres. On a une certaine estime de soi, on ne souhaite pas écraser les autres. Selon moi, c'est l'une des clés principales du développement personnel. Personnellement, je me suis extraite du monde de l'entreprise. En revanche, j'aide ceux qui y sont à mieux vivre leur quotidien. J'apporte ma petite pierre à l'édifice avec beaucoup d'écoute afin que le monde de l'entreprise soit plus humain ».

" Faire venir des coachs de développement personnel peut être la meilleure comme la pire chose "

Le bien-être des employés représente la première étape de la croissance d'une entreprise. Un salarié épanoui est en mesure de décupler son efficacité professionnelle. Bénédicte Tilloy en sait quelque chose. Ancienne directrice générale de SNCF Transilien, cette dernière consacre désormais son temps à son activité de coaching de dirigeants, au sein de son agence 10 h 32. *"J'accompagne des dirigeants dans leur moment de vérité. Cela veut dire, être à leurs côtés lorsqu'ils ont des décisions qui sont importantes pour eux et pour l'entreprise."* Selon cette dernière : *"un salarié qui est en phase avec ses convictions et son projet de vie est épanoui dans son travail. L'idéal, c'est que la personne arrive en travaillant à trouver une satisfaction qui remplit son désir de vie. Je rends service à des gens, ils nous montrent qu'ils sont contents et j'ai de quoi travailler pour pouvoir rendre ce service. Par ailleurs, mon travail au sein de l'entreprise contribue aux résultats de celle-ci. L'idéal selon moi est de porter un projet de société auquel j'adhère. Cet alignement montre que les gens sont bien dans leur travail, l'entreprise est reconnaissante du travail qu'ils fournissent. Cela contribue à un bien commun et par conséquent à un développement harmonieux de la société. Même si cela semble un brin utopique, est-il possible de s'en rapprocher ?*



Bénédicte Tilloy
@Welcometothejungle

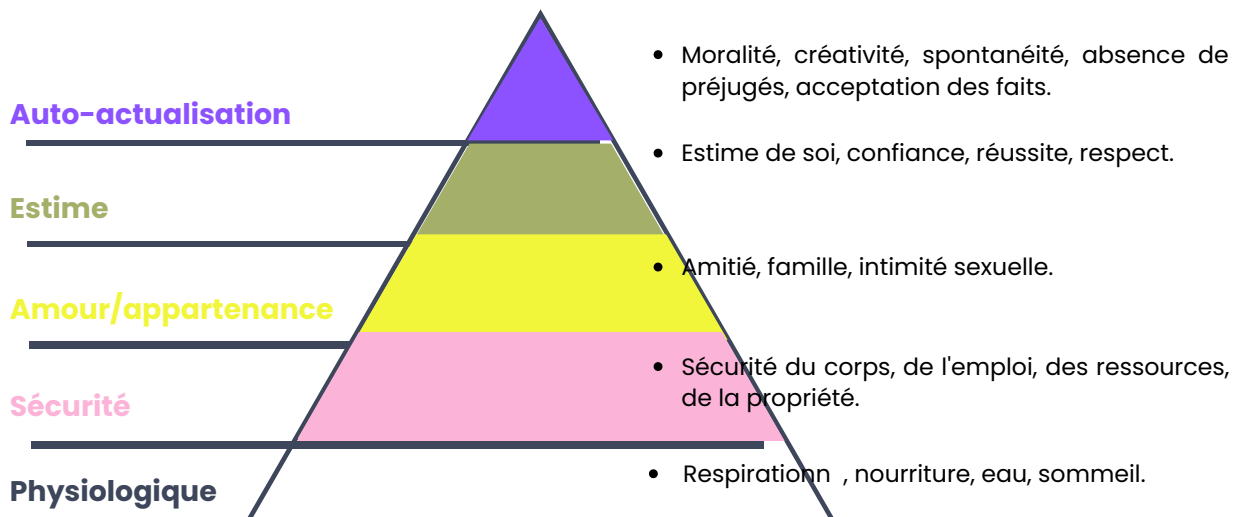
ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

Tout ce qui va permettre à une personne d'être elle-même, a du sens. Faire venir des coachs de développement personnel peut être la meilleure et la pire chose possible. Si être coaché m'aide à me sentir épanoui au travail, à faire éclore la personne que je suis, là, la mission est réussie. Si en revanche, cela consiste à modifier ce que je suis pour me conformer à un modèle qui n'est pas en adéquation avec mes valeurs, la méthode n'est à mon avis pas la bonne", évoque la fondatrice de 10 h 32.

Une tendance pas si nouvelle que ça...

Même si cette approche ésotérique peut sembler incompatible avec le pragmatisme économique des entreprises, le développement personnel professionnel a beaucoup de choses à apporter au monde du travail. Les premières ébauches de cette théorie ont été axiomatisées par Abraham Maslow (1908-1970), psychologue qui a cherché à comprendre les individus dans leurs singularités et dans leur profondeur. Ce dernier suggère que tous les individus ont un besoin incontournable de développement personnel qui se produit dans le cadre "d'un processus nommé auto-actualisation". Ainsi, Maslow hiérarchise les aspirations de l'être humain, en partant du corps pour aller vers des préoccupations propres à l'esprit. C'est sa fameuse pyramide qui interprète la théorie de la motivation basée à partir des observations réalisées dans les années 1940.



ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

Une pandémie pour se recentrer sur nous même

Santé Publique France le rappelle, il y a eu de nombreuses répercussions sur l'état émotionnel des Français suite aux confinements liés à l'épidémie de COVID-19. L'OMS évoque même les cas d'anxiété et de dépression en hausse de 25 % en raison de la pandémie, et ce, notamment au sein des entreprises. Crises d'angoisse, anxiété, la crise sanitaire a eu un rôle de catalyseur au niveau de la santé mentale en France mettant en exergue la nécessité de porter une attention spécifique à cette nouvelle dimension. C'est aussi probablement le moment de se réinventer, de se recentrer sur soi afin d'être disponible et présent pour les autres.

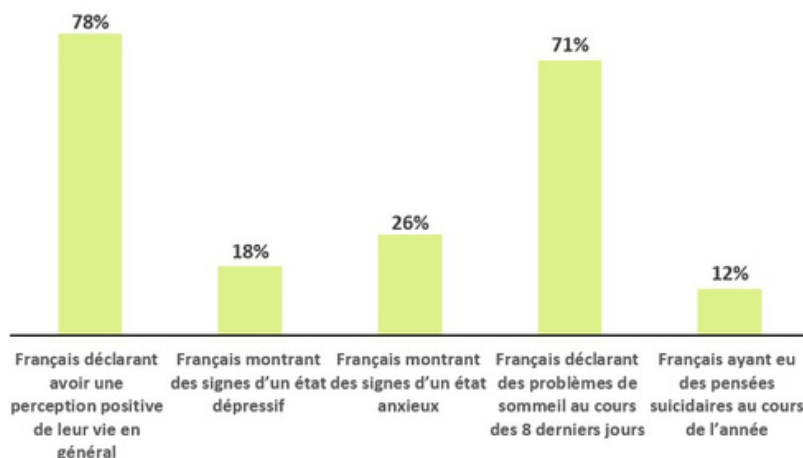
"Le développement personnel, peut-il contribuer à cet épanouissement ? Emmanuelle Lourenco nous répond. *"Il faut faire très attention à ne pas mélanger thérapie et développement personnel. Si l'on reprend les pourcentages que l'OMS annonce : il y a beaucoup de personnes qui ont eu besoin d'avoir un accompagnement psychologique. C'est d'ailleurs le premier accompagnement à faire lorsque l'on ressent de l'anxiété. Il faut voir un thérapeute afin de voir quelle est la solution que je peux trouver face à cet état. Ensuite, pourquoi pas un coaching ! Cette anxiété n'est pas anodine et si elle est survenue pendant cette période de pandémie, c'est qu'il y a peut-être un besoin de changer ! Le besoin, on l'a compris avec la thérapie maintenant, on va essayer de le solutionner avec un coaching"*, affirme Emmanuelle Lourenco coach et thérapeute.



Emmanuelle Lourenco
@elourenco-coaching



"Je suis coach et thérapeute. J'aide les personnes à se sentir mieux dans notre société actuelle. J'ai passé ma formation de coach en 2019. Ce qui me passionne, ce sont les émotions".



Santé mentale des français en 2021
Source : Santé Publique France

ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

"De plus, durant cette crise sanitaire, beaucoup de personnes ont changé de métier. Il va donc falloir mettre en place des actions pour se donner la confiance et avancer vers ce nouveau métier. C'est là que le coach intervient. Actuellement, dans les entreprises, il y a un effet que l'on appelle la grande démission. En ce sens, le développement personnel est très important. Beaucoup de personnes partent, pour garder leurs salariés, les entreprises vont devoir mettre des méthodes en place de bienveillance et de bien-être afin de garder le personnel", renchérit-elle.



Isabelle Avril
@isabelleavril.fr

" Il y a quand même une déshumanisation des entreprises"

Outre cette épidémie mondiale, d'autres phénomènes expliquent le besoin de faire appel à des coaches. *« Depuis une douzaine d'années, mes collègues et moi observons un durcissement au niveau des entreprises. De plus en plus de personnes sont en souffrance. À partir de 2010, cela allait crescendo, les gens se sentaient vraiment mal. Évidemment, je ne veux pas généraliser ces cas observés, mais il y a quand même une déshumanisation des entreprises. On essaie de copier des modèles de travail comme le modèle anglo-saxon où on met la pression, il faut faire vite... Les gens sont considérés comme des robots et doivent faire plus avec moins de moyens »,* affirme Isabelle Avril.



@Agora

ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

Entre méfiance et méconnaissance

Le développement personnel suscite certaines réserves du côté des salariés. Les raisons sont à chercher non seulement du côté des messages très optimistes et individualistes, mais surtout des méthodes proposées. On parle de freins liés au développement personnel en entreprise. *"Cette méthode peut être perçue comme un truc de psy... Les salariés pourraient penser qu'ils devraient être soignés, que l'on doit corriger leurs comportements. On peut véritablement l'interpréter de cette façon. Cela a été le cas avec certaines personnes. Si on ne leur explique pas, ils ne comprennent pas l'intérêt qu'il peut y avoir à utiliser ce genre de technique. Mais bon si cela les aide à être plus authentiques, tout de suite le développement personnel a du sens. Tous les outils que l'on a, permettent de faire le meilleur comme le pire. Par exemple, si on donne un couteau à quelqu'un, il peut couper sa viande, bricoler ou tuer quelqu'un. Les outils sont des armes à double tranchant. Tout dépend de qui les utilise et au service de quoi"*, confie Bénédicte Tilloy.



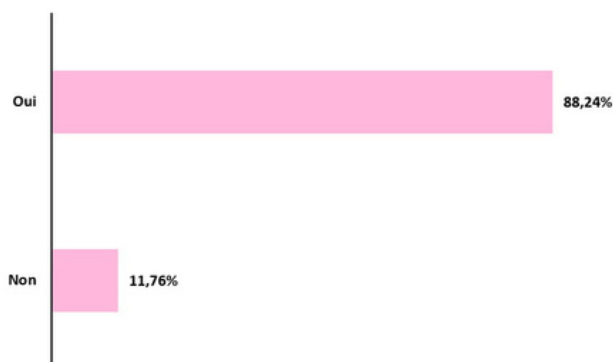
Magaly Naya
@magalynaya.com

L'important est d'expliquer correctement sur quoi se base cette méthode parce qu'en réalité : *"il n'y a pas de freins ! Il y a des freins au niveau des croyances humaines par rapport au développement personnel. Quand l'ego parle, on a tendance à entendre : « Je n'en ai pas besoin ». D'autres voient cette méthode comme quelque chose de spirituel. Je trouve qu'il y a une méconnaissance de la définition du développement personnel. Pour moi, c'est simplement ce que toute personne devrait faire sur terre : c'est croître sur le plan personnel tout au long de sa vie. C'est de développer de plus en plus, une forme d'intelligence émotionnelle propre à nous-même qui nous permet de nous sentir : bien, libre et entier. En Suisse, on en a vraiment pris conscience"*, explique Magaly Naya coach genevoise en développement personnel pour les entreprises ainsi que pour les particuliers.

ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

Habitée à intervenir aussi bien en entreprise que pour les particuliers sur les thèmes du développement personnel, Isabelle Avril : « *Côte à côté énormément de salariés et d'entreprises. De ce fait, je ne vois pas les préjugés. Cette méthode est entrée dans les mœurs depuis une vingtaine d'années. Maintenant, il est vrai que certaines entreprises en province n'ont pas prévu au programme le développement personnel. Ce n'est pas leur priorité, ils sont plus orientés technique du métier ou alors management. C'est vrai que parfois, on inscrit d'office les salariés à un stage et cela peut les freiner. Personnellement, je vérifie toujours en début de formation qu'ils se sentent à l'aise et qu'ils sont partants pour rester. Généralement, ils me répondent oui, car ils ont envie d'apprendre des choses pour eux. Je pense que les salariés qui voient le développement personnel comme de la manipulation savent ou pensent que leur hiérarchie ne propose cette méthode que pour faire bonne figure face aux risques psychosociaux. C'est une couverture pour dire "Vous voyez, on pense au bien-être de nos salariés" en façade, mais la réalité est toute autre derrière avec les pressions, la surcharge, le harcèlement... Les salariés sentent que l'employeur n'est pas sincère dans sa démarche ».*



Nombre de salariés en France qui sont favorables au développement personnel en entreprise.

Source : sondage Agora

Selon vous, le développement personnel pourrait être une méthode pour améliorer les conditions de travail des salariés?

17 réponses

Oui

Oui

Absolument

Non, je pense qu'on veut faire croire au salariés que ça améliorera leur conditions, c'est faux. Ce sont des mécanismes de New management on va mettre en valeur le bonheur au travail à travers des open Space verts ou encore des espaces de repos, des cours de yoga mais il ne faut pas si tromper ne but est d'augmenter la productivité du salarié, pas d'augmenter son bonheur ni son niveau de vie.

bien sur

Effectivement oui

Oui, si l'on travail sur soi nous pouvons mieux appliquer nos méthodes de travail

Totalement

Oui en permettant à chacun son potentiel humain et ou ses capacités intellectuelles

A condition que la demarche vienne du salarié oui

Réponses de notre sondage auprès de salariés et de salariés à en devenir.

Source : Agora

ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

"Le train est lancé!"

Le marché du développement personnel est en plein boom depuis quelques années. *"Le développement personnel se fait déjà depuis des décennies au Japon ou encore aux Etats-Unis. Le train est lancé !"*, affirme Jonathan Genin. À présent, il est nécessaire de *"faire connaître la méthode en province et montrer les bénéfices que peuvent avoir les salariés en optant pour ce type de coaching. Des salariés moins stressés sont des salariés plus heureux, plus positifs, plus coopératifs, plus sociables. Cela tire tout le monde vers le haut de même pour la productivité et les ventes, c'est indéniable. En revanche, il faut le faire comprendre afin que les dirigeants aient envie d'investir dans ces « soft skills ». Certains se disent peut-être qu'il est préférable que leurs employés doivent se former à Excel, à la vente pour être productif. Oui d'accord, mais si cette personne n'est pas heureuse, elle aura beau faire autant de formations possibles s'il y a des conflits dans son équipe, elle sera démotivée. Après, c'est sûr que c'est un coût et un investissement. Mais je suis convaincue de la démystification du développement personnel dans le monde du travail "*, avoue Isabelle Avril. *"J'ai moi-même fait beaucoup de travail sur moi. J'ai commencé à partir de la vingtaine. C'est ce qui donne aussi la légitimité d'exercer en mon sens. Il faut d'abord commencer par soi, le développement personnel pour soi-même. Je ne peux pas parler d'une méthode, d'un outil si je ne l'ai pas moi-même expérimenté"*, ajoute-t-elle.

Chiffres Clés:



Pourcentage des entreprises françaises qui ont recours au développement personnel.

Source : SERENITY COACH INSTITUT et PumpUp

ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

Pensez-vous qu'actuellement, on tend vers une démystification du développement personnel au sein des entreprises et même de manière générale ?

13 réponses

Cela dépend pour les entreprises les grosses entreprises justement essaye de le développer par contre dans les petites c'est beaucoup plus critique effectivement. Et de manière générale oui énormément mais aujourd'hui il y a un facteur fatigue /temps pour 90% des personnes qui fait que le dvp personnel est mis de côté.

Pas du tout

Je pense que oui, que c'est le début

Pas au sein de l'entreprise. Les gens se prennent encore trop au sérieux et on souvent trop d'ego.

Je l'espère !!!!

Sondage auprès de salariés.

Source : Agora

Et pourquoi pas élargir ce processus et en faire profiter le plus grand nombre de personnes ? Magaly Naya n'en pense pas moins. *"C'est marrant de parler de démystification du développement personnel au sein des entreprises. Selon moi, on devrait apprendre cette méthode à des personnes dès leur plus jeune âge. Tout le travail que je fais en entreprise, je trouverais ça extraordinaire de le faire dans des écoles. Il s'agirait d'apprendre à des enfants comment mieux gérer leurs émotions"*.

ENTREPRISES : VERS UNE DÉMYSTIFICATION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Novembre 2022

Si le sujet vous a plu, nos interlocuteurs vous proposent des auteurs qui les ont inspirés. *"**L'intelligence émotionnelle** de Daniel Goleman est un ouvrage à lire pour commencer à s'initier et comprendre ce qui nous guide. Ne seraient-ce pas nos émotions ? Il est donc important de prendre conscience de la place qu'occupe l'intelligence émotionnelle dans notre société. Je conseille aussi **L'approche Bonhôte** de Nathalie Hamelin. Elle évoque à travers son ouvrage la programmation neurolinguistique (PNL), technique qui pourrait inspirer vos lecteurs. Enfin, je pense au livre **Le monde des possibles** de Patrick Laudamy qui traite du coaching en entreprise. Il nous présente un monde des possibles et des possibilités. Je pense que ces trois œuvres sont importantes afin d'avancer vers son propre développement et se découvrir",* conseille Emmanuelle Lourenco.

"il faut faire confiance à sa guidance"

Mais quel est alors le meilleur moyen pour faire une découverte au moment de choisir un livre ? Magaly Naya nous propose de nous faire confiance. *"Il y a tellement d'auteurs, je ne veux pas en léser certains. Si l'on s'intéresse au développement personnel et que l'on souhaite lire des ouvrages à ce propos, je pense qu'il faut faire confiance à sa guidance. Le livre que l'on prend, qui nous attire, c'est le bon pour nous",* avoue-t-elle. Il ne vous reste plus qu'une chose à faire, rendez-vous dans vos librairies préférées...



ΔGORAΔ

Carte à détacher



JE VOUS SOUHAITE
BEAUCOUP D'AMOUR ET DE
POÉSIE POUR CE MOIS DE
NOVEMBRE

ΔGORAΔ

ΔGORAΔ



Carte à détacher



JE VOUS SOUHAITE
BEAUCOUP D'AMOUR ET DE
POÉSIE POUR CE MOIS DE
NOVEMBRE

ΔGORAΔ



N°2 | NOVEMBRE 2022