

## **Capsule 1 : 10 MINUTES POUR UNE MEILLEURE VERSION DE VOUS-MEME : DECOUVREZ LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET LA CONNAISSANCE DE SOI**

**(Vidéo de 9 minutes + Quizz 1 minute)**

### **\*\*Introduction (1 minute)**

Bonjour à tous, je suis Habiba Dassouli, Coach et formatrice en développement personnel et professionnel. Aujourd'hui, nous allons parler de l'importance du développement personnel dans votre parcours universitaire et au-delà. En effet, le développement personnel est un voyage unique de chaque individu, une introspection visant à améliorer la qualité de vie et le bien-être à travers une exploration approfondie de soi-même et l'adoption de pratiques et de stratégies visant à optimiser son potentiel. Il n'y a donc pas de bonnes ou de mauvaises manières d'entreprendre le chemin de développement personnel, chaque individu étant unique dans sa quête d'épanouissement et de croissance. Je vous invite donc à travers cette vidéo, à explorer différentes méthodes et à trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

### **\*\*Partie 1: Qu'est-ce que le développement personnel ? (2 minutes)**

Le développement personnel est un processus continu d'auto-amélioration et d'acquisition de nouvelles compétences qui vous aideront à réussir dans votre vie personnelle mais aussi professionnelle. Le développement personnel n'est donc pas un événement ponctuel, mais un processus continu. Il commence par la prise de conscience de soi, comprendre ses forces, ses faiblesses, ses passions et identifier ses peurs. Ensuite, il s'agit de fixer des objectifs personnels clairs et réalisables, et de travailler constamment pour les atteindre, on parle alors d'un objectif SMART.

**Mais prenons un peu de temps pour comprendre comment on en est arrivés là ?** Le concept de développement personnel peut être retracé jusqu'aux anciennes civilisations. Les philosophes comme Socrate et Aristote ont souligné l'importance de l'auto-examen et de la poursuite de la sagesse. Les philosophies orientales, comme le bouddhisme et le confucianisme, ont également mis l'accent sur la croissance personnelle et l'illumination par l'introspection. Le concept de développement personnel a des origines dans la hiérarchie des besoins d'Abraham Maslow. Ce psychologue estimé a postulé qu'une fois que les besoins de base tels que la sécurité et même l'amitié sont satisfaits, les humains continuent à s'efforcer d'apprendre et d'apprécier la beauté, atteignant finalement un état d'auto-actualisation. Plus récemment, le mouvement moderne du développement personnel peut être retracé jusqu'au 19ème siècle, avec la publication de livres tels que "Self-Reliance" de Ralph Waldo Emerson et "Walden" de Henry David Thoreau. Aujourd'hui, le développement personnel est plus important que jamais. Dans un monde en constante évolution, l'auto-amélioration continue est essentielle pour rester pertinent et compétitif. De plus, le développement personnel peut conduire à une meilleure estime de soi, une plus grande confiance en soi, une meilleure gestion du stress, une meilleure communication, et une plus grande satisfaction dans la vie. Enfin, avec l'avènement de la technologie et de l'internet, le développement personnel est devenu plus accessible à tous. Des ressources en ligne, des applications mobiles, des webinaires, des podcasts et des cours en ligne ont rendu l'auto-amélioration possible pour tout le monde, partout et à tout moment.

En fin de compte, le développement personnel est un voyage unique pour chaque individu, et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le faire. Chacun doit explorer différentes

méthodes et trouver ce qui fonctionne le mieux pour lui. C'est un investissement en soi-même qui peut conduire à une vie plus épanouissante et réussie.

### **\*\*Partie 2: Pourquoi est-ce si important ? (2 minutes)**

Le développement personnel et professionnel est essentiel pour plusieurs raisons. Il vous tout d'abord aide à vous adapter aux changements, à surmonter les défis, à atteindre vos objectifs et à améliorer votre bien-être général. Par ailleurs, il est essentiel pour les étudiants car il les aide à développer des compétences professionnelles essentielles comme la gestion du temps, la prise de décision, et la résolution de problèmes, améliorant ainsi votre employabilité. Il favorise également l'autonomie, l'auto évaluation et l'auto-motivation. Enfin, le développement personnel peut conduire à une meilleure estime de soi, une plus grande confiance en soi, une meilleure gestion du stress, une meilleure communication, et une plus grande satisfaction dans la vie, ce qui peut avoir un impact positif sur les relations interpersonnelles.

En effet, une meilleure connaissance de soi se traduit souvent par une amélioration des relations avec les autres. Elle peut être également le fondement d'une mentalité positive, qui favorisera la résolution créative de problèmes et la gestion des échecs. Parce qu'en réalité un échec, n'est finalement rien d'autre qu'un feedback sur ce qui doit être repensé, voir amélioré pour la prochaine expérience. Il ne doit en aucun cas avoir un impact sur notre confiance en soi ou notre estime de soi.

C'est pourquoi il est nécessaire pour chacun d'entre nous d'entamer ce voyage unique de connaissance de soi. C'est la clé pour mieux s'orienter dans votre choix de carrière, en comprenant vos forces mais aussi vos points d'amélioration afin de faire des choix professionnels alignés sur vos valeurs et objectifs personnels. Cette quête de connaissance de soi, passe par un autodiagnostic avec des outils psychométriques scientifiquement validés tels que le Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) de Myers & Mc Caulley, 1985 ou encore le test des Big Five de Costa & Mc Crae, 1992.

Ces évaluations permettent une analyse approfondie des traits de personnalité, fournissant des informations précieuses sur les préférences cognitives, les comportements interpersonnels et les styles de pensée. Avec le modèle DISC vous saurez si votre style de comportement est dominant, influent, stable ou plutôt conforme, ce qui pourra expliquer vos réactions face aux décisions à prendre par exemple.

### **\*\*Partie 3: Comment pouvez-vous vous développer personnellement et professionnellement ? (2 minutes)**

Il existe de nombreuses façons de se développer personnellement et professionnellement. Cela peut inclure la lecture de livres, l'assistance à des ateliers, le suivi de cours en ligne, le réseautage, le bénévolat, et bien plus encore.

Il est aussi intéressant de retenir l'impact de l'environnement personnel et influence du social dans la construction de soi et de son identité. En effet, l'environnement personnel (famille, amis et relations intimes) influent sur la formation des schémas d'attachement (Bowlby, 1969) alors que les expériences relationnelles vont contribuer à la construction de l'estime de soi et de la confiance en soi (Erikson, 1963). L'appartenance à des groupes sociaux spécifiques (Tajfel & Turner, 1979) peut également façonner les perceptions de soi et influencer les choix personnels et professionnels. Concernant les étudiants, l'environnement étudiantin jouera un rôle important dans la construction de l'estime de soi. Les interactions avec les pairs sont cruciales dans la formation de l'identité sociale.

C'est pour cela que pour son développement personnel, il est important de développer du lien

social, pour mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres et pour entrer efficacement en relation. Si vous arrivez à dépasser vos croyances limitantes, vous allez pouvoir mieux avancer et donner un sens à votre vie. En effet, les croyances limitantes sont des convictions négatives qui restreignent le potentiel d'une personne. Pour surmonter les croyances limitantes, la théorie cognitive-comportementale (TCC) de Beck(1967) propose des techniques pour identifier et changer ces pensées automatiques négatives. Avec la théorie de l'apprentissage social de Bandura(1977) vous apprendrez à renforcer le sentiment d'efficacité personnelle en observant le succès des autres comme « un monde du possible ».

Enfin l'influence des leaders et des mentors (Kram, 1985) peut jouer un rôle crucial dans le développement de la confiance en soi et de ses compétences professionnelles. La réussite des autres, mais aussi leurs échecs, peuvent être une source d'inspiration et de développement personnel et professionnel.

#### **\*\*Partie 4: Exemples de personnes ayant réussi dans leur vie grâce au développement personnel et professionnel (1 minute)**

Quelques exemples concrets de personnes célèbres qui ont réussi grâce à leur engagement envers le développement personnel et professionnel. **Elon Musk** le PDG de SpaceX et Tesla, est connu pour son engagement envers le développement personnel et professionnel. Il est constamment à la recherche de nouvelles compétences et connaissances, qu'il utilise pour innover et repousser les limites de ce qui est possible. **Oprah Winfrey** célèbre présentatrice télévision aux USA est une autre figure emblématique qui attribue son succès à son engagement envers le développement personnel. Malgré une enfance difficile, elle a réussi à devenir l'une des femmes les plus influentes du monde grâce à son travail acharné, sa détermination et son engagement envers l'auto-amélioration. Enfin, **Lewis Howes** ancien athlète olympique qui est devenu un auteur à succès en Amérique. Après avoir été brisé, fauché et profondément déprimé, Lewis s'est engagé dans le développement personnel et professionnel, ce qui l'a aidé à surmonter ses défis et à réaliser ses rêves

#### **\*\*Conclusion (1 minute)**

En conclusion, le développement personnel et professionnel est un investissement en vous-même qui peut vous aider à atteindre vos objectifs et à vivre une vie plus épanouissante. Les recherches de Seligman(2002) sur la psychologie positive soulignent l'importance de vivre une vie significative et pleine de sens pour favoriser le bien-être. Je vous encourage tous à commencer dès aujourd'hui votre voyage de développement personnel et professionnel. Merci d'avoir regardé cette vidéo. J'ESPERE QUE VOUS AVEZ FAIT UNE PRISE DE CONSCIENCE DE CE QU'IL FAUT CHANGER POUR DEVENIR UNE MEILLEURE VERSION DE VOUS-MEME.ALORS VOUS COMMENCEZ QUAND ?

N'oubliez pas de répondre au quizz d'une minute en fin de

cette vidéo. A la prochaine !