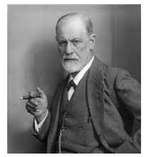
Histoire du développement personnel

Découvre l'importance du transfert : influence personnelle de l'analyste, qui est le vrai moteur de la cure, car c'est la foi et l'attachement du névrosé envers l'analyste qui le poussent à travailler à sa propre guérison et à surmonter les résistances

Technique de la **thérapie** et de la **cure psychanalytique**

Ses découvertes : la sexualité infantile et l'inconscient
⇒ *Concepts d'inconscient, de rêve et de névrose*

Neurologue autrichien, fondateur de la psychanalyse



Sigmund Freud (1856-1939)
PSYCHANALYSE

Les pulsions sexuelles sont un **sentiment d'infériorité**

Elle se situe aux côtés de la **psychologie analytique** de C.G.Jung et elle est issue de manière dissidente de la **psychanalyse** de S.Freud qui rejettera les théories d'Adler

Médecin psychothérapeuthe autrichien, fondateur de la psychologie individuelle (1930)



Alfred Adler (1870-1937)
PSYCHOLOGIE INDIVIDUELLE

TTC (1924) : portent sur les interactions entre pensées, émotions et comportements. Se concentrent sur les problèmes actuels, tout en prenant en compte leurs causes historiques. Elles aident à dépasser les symptômes invalidants et visent à renforcer les comportements adaptés.

La TCC s'intéresse à la partie visible de l'iceberg, celle qui fait souffrir. La pratique est centrée sur la **cognition**, c'est-à-dire les pensées et les croyances parfois erronées et négatives que cultive l'individu sur lui-même.

Psychologue américain, fondateur du béhaviorisme



John B. Watson (1878-1958)
THÉORIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE (TCC)

Jacob Moreno : liberté, responsabilité, créativité et choix

Carl Rogers : oeuvre dans la psycho clinique de la relation d'aide et de l'éducation ; qualité de relation entre le thérapeute et le patient (écoute, empathie, authenticité et non jugement)

Abraham Maslow : besoin de l'homme et motivation
- Considéré comme le père de l'approche humaniste
- 1er à avoir introduit le dév. perso. dans le management

Psychologue américain, porteur de la psychologie humaniste (1943)



Gordon Allport (1897-1967)
PSYCHOLOGIE HUMANISTE

Carlo Moiso (1945-2008) : introduit en Italie l'approche fondée par Eric Berne, sous le principe de la **trilogie identitaire**

Reprendre le contrôle vers l'**épanouissement**

Analyse transactionnelle : chaque personne est fondamentalement positive et que ce sont les décisions prises dans notre enfance qui influent sur notre comportement

Psychiatre américain, fondateur de l'analyse transactionnelle (1960)



Eric Berne (1910-1970)
ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Vise à améliorer l'autonomie, le respect mutuel, le dépassement de soi, la tolérance, la liberté de pensée, la qualité relationnelle avec les proches

Etude du fonctionnement subjectif des humains

PNL : modéliser les savoirs de gens ayant du talent dans un domaine, pour transmettre ces meilleures pratiques à d'autres qui en auraient besoin

Psychologues américains

Grindler & Bandler
PNL (1973)

« Quelle que soit la nature de son Rêve, le jeune homme a la tâche de le développer en lui donnant plus de clarté et en trouvant des moyens pour le vivre. »

Influence des aspirations dans le parcours du **jeune adulte,** de ce qu'il appela le « rêve »

Psychologue américain, fondateur du domaine de **développement positif des adultes**

Daniel Levinson
Psychosociologie des stades de vie (1978)

Psychologie positive
« étudie ce qui donne un sens à la vie »

S'intéresse à la **santé** et au **bien-être**, à ce qui rend les humains résilients, heureux, optimistes.

Martin Seligman
Psychologie positive (1998)

PSYCHOLOGIE ANALYTIQUE
Carl Gustave Jung (1875-1961)



Médecin psychiatre suisse, fondateur de la psychologie analytique (1921)

Investigation entre **inconscient** et **âme**

Consacre sa vie à la pratique clinique, à l'élaboration de théories psychologiques. Son œuvre est liée à la **psychanalyse de Freud**, dont il a été l'un des 1ers défenseurs et dont il se sépara par la suite en raison de **divergences théoriques et personnelles**

Pionnier de la psychologie des profondeurs : il a souligné le lien existant entre la structure de la psyché (*l'âme, dans le vocabulaire jungien*) et ses productions et manifestations culturelles

GESTALT THÉRAPIE
Fritz Perls (1893-1970)



Psychanalyste allemand, fondateur de la Gestalt thérapie

« Mettre en forme, donner une structure signifiante » : une des psychothérapies du courant humaniste les + répandues. Elle aide à avoir une vision globale de soi-même pour mieux comprendre comment on fonctionne.

Sa méthode : *« le tout est supérieur à l'ensemble des parties »* Cette phrase aujourd'hui célèbre est le générique de toutes les thérapies holistiques, dont la Gestalt fait partie.

Son principe : si vous négligez un seul élément de votre vie, comportement, passé, psychisme ou corps, vous ne pouvez aboutir au mieux-être et à la guérison.

MÉTHODE COUÉ
Emile Coué (1857-1926)



Pharmacien psychothérapeuthe français, fondateur de la méthode Coué **(suggestion consciente)**

Méthode Coué (1926) : approche efficace pour renforcer la confiance en soi. Elle est à l'origine de la pensée positive et de l'approche des thérapies "orientées solutions".

Répéter plusieurs fois : *« tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux »*

LA PENSÉE POSITIVE
Norman Vincent Peale (1898-1993)



Pasteur chrétien et auteur américain, fondateur du concept de la pensée positive (1952)

Transformer ses émotions négatives en **attitudes positives,** permet de connaître une vie bien remplie et satisfaisante.

Consiste à vaincre la peur, la frustration et le désespoir en suivant un cheminement qui s'appuie sur l'énergie divine et sur **notre propre potentiel humain**.

Coaching (1970)

Importé depuis les Etats-Unis, s'inspire des grands concepts des **sciences humaines**

Il vise à répondre à un **besoin d'accompagnement** vers l'autonomie et l'auto-apprentissage.

Coach : celui qui accompagne il enseigne, conseille, motive, encourage, stimule

PCM (1970)
Taibi Kahler

Psychologue américain, issue de l'école de l'analyse transactionnelle

Il a définit un **processus de communication** capable d'assurer une relation constructive, équilibrée et sereine

Vise à favoriser une bonne **motivation** et une bonne **coopération**

Communication non-violente
M. Rosenberg (1934-2015)

Docteur en psychologie clinique, ancien élève de Carl Rogers

Apprendre à exprimer ses vrais besoins

« Les jugements que nous portons sur les autres sont l'expression tragique de nos besoins non satisfaits. »

C'est en prenant le temps de les écouter et de les formuler que notre interlocuteur pourra identifier le message et y répondre à son tour.

Développement personnel new age (2000)

Développement du corps et de l'esprit : analyse bio-énergétique

- Art thérapie
- Hypnose
- Méditation
- Yoga
- Qi gong
- Relaxation
- Rêve éveillé
- Scénothérapie
- Sophrologie



Reproduction interdite

Naïma Saket
Coach « Maitre Praticien » Certifiée RNCP
naima@321pulsioncoaching.com
www.321pulsioncoaching.com