

« La gestion de soi »

Jacques Van Rillaer

Jacques Van Rillaer

LA GESTION DE SOI

Ce qu'il faut faire pour vivre mieux



« L'OUVRAGE DE RÉFÉRENCE »

Christophe André

MARDAGA

Notre bonheur et notre contribution à celui des autres dépendent, pour une large part, de notre habileté à gérer efficacement nos modes de penser, d'éprouver et d'agir. Cette habileté n'est pas une entité mystérieuse, que certaines personnes possèdent et que d'autres cherchent en vain. Elle résulte d'un ensemble de comportements que chacun peut apprendre et développer.

Pour apprendre à bien se gérer, il n'est pas nécessaire de faire de longues études de psychologie, mais il est très utile de comprendre certains processus psychologiques. L'ouvrage *La gestion de soi* fait le point sur des connaissances qui facilitent la modification d'habitudes néfastes, la régulation d'impulsions dangereuses, la confrontation avec des situations stressantes, le développement d'activités épanouissantes. Il fournit un cadre théorique qui permet d'articuler, de façon claire et cohérente, les diverses façons d'agir sur soi-même.

Jacques Van Rillaer a pratiqué la psychanalyse durant une dizaine d'années, puis s'est orienté vers la psychologie scientifique et les thérapies cognitive-comportementales. Il est professeur de psychologie à l'université de Louvain et à l'université Saint-Louis (Bruxelles) (émérite depuis 2009). Il est l'auteur et le co-auteur d'une dizaine d'ouvrages dont *Les illusions de la psychanalyse* (Mardaga), *Psychologie de la vie quotidienne* (Odile Jacob), *L'accompagnement psychologique des enfants malades* (Odile Jacob), *Le Livre noir de la psychanalyse* (Les Arènes), *Les nouveaux psys* (Les Arènes).

Préface de Christophe André



L'édition de 2012 et le nouveau tirage comporte une préface de Christophe André, « le » spécialiste de la psychologie positive en France. En voici quelques extraits :

La gestion de soi n'est pas un terme de notre langage quotidien. Mais sa réalité nous est familière. Et sa pratique indispensable. Elle est ce qui fait de nous les pilotes de notre quotidien, ce qui nous rend capables, tels des marins, de naviguer au mieux et de tenir le cap sous toutes sortes de vents, favorables ou contraires.

Sans elle, nous ne faisons que réagir à nos émotions et impulsions, aux pressions et modifications de l'environnement. Sans recul et sans discernement. Et donc avec parfois quelques problèmes à la clé. Avec elle, nous devenons capables de répondre à tout ce qui nous arrive, intelligemment, en fonction de nos choix, décisions, et idéaux de vie.

La gestion de soi est donc un ensemble d'aptitudes, qui va s'avérer très précieux dans de nombreux domaines de notre vie : santé, relations sociales, épanouissement scolaire et professionnel, bref tout ce qui peut concourir à augmenter notre bonheur.

Ces aptitudes à la gestion de soi ont sans doute toujours été de la première importance, et vous en trouverez dans ce livre un magnifique exemple, tiré de l'Odyssée. Mais elles semblent encore plus importantes aujourd'hui : nos environnements modernes sont passionnants et riches. Mais ils sont aussi peut-être les plus déstabilisateurs qui soient, en matière d'autogestion, car ils nous exposent en permanence à la tentation ! Les sociétés matérialistes qui sont les nôtres ont porté au plus haut point l'incitation à « s'offrir un petit plaisir », « acheter aujourd'hui et payer demain », et autres slogans incitant à obéir à ses impulsions, surtout lorsque celles-ci sont joyeusement manipulées par une publicité et un marketing parfaitement au courant des données les plus récentes de la science. Le combat entre citoyens et firmes est donc à ce niveau inégal. Et ce livre, par tout ce qu'il nous apprend, contribue à rééquilibrer cette confrontation entre nos libertés individuelles et les incitations déstabilisatrices organisées à une échelle industrielle.

La Bible de la gestion de soi

Vous avez entre les mains l'ouvrage de référence dans le domaine de la gestion de soi. Il vous aidera à mieux en comprendre les mécanismes et les règles, mais aussi les efforts à conduire pour la cultiver en vous.

Ce n'est pas un livre « facile », et vous ne pourrez pas le parcourir d'un œil distrait. Mais c'est un livre unique, précieux, accessible et clair, soucieux de rigueur (vous y trouverez toutes les références scientifiques nécessaires), d'exactitude et d'honnêteté (ne rien promettre, ne rien cacher), toujours traversé par le souci d'aider le lecteur, et par une bienveillance constante.

Il est à l'image de son auteur, Jacques van Rillaer, pour qui j'ai la plus grande affection et la plus grande admiration. Il est le psychologue le plus rigoureux que je connaisse. Et aussi un homme sensible, gentil, et soucieux des autres. C'est une chance pour nous tous de pouvoir bénéficier ici de son très important travail de synthèse et de transmission.

Si nous arrivons à appliquer les recommandations qu'il nous propose dans ces pages, alors beaucoup de choses changeront en nous. Et tout autour de nous, comme le rappelle la phrase de Gandhi : « Sois le changement que tu veux voir advenir dans le monde. » Car bien évidemment, un des grands intérêts de la gestion de soi, au delà de notre liberté et de notre bonheur, c'est l'amélioration de notre rapport aux autres humains et au monde qui nous entoure.

Table des matières

Chapitre 1. Mieux se gérer pour plus de bonheur

- 1.1. Qu'entend-on par bonheur ?
- 1.2. Des besoins et des désirs conditionnent notre bien-être
- 1.3. Des problèmes liés aux désirs "non nécessaires"
- 1.4. Les comportements d'échappement et d'évitement
- 1.5. Le choix de bonheurs immédiats ou de bonheurs futurs
- 1.6. Des conditions situationnelles et personnelles de bonheur
- 1.7. Des règles imposées et des règles choisies

Chapitre 2. Approches intuitives et philosophiques de la gestion de soi

- 2.1. La raison opposée aux désirs
- 2.2. Le choix et les stratégies d'Ulysse
- 2.3. La sagesse stoïcienne
- 2.4. La volonté : un concept problématique
- 2.5. Le contrôle des pulsions selon Nietzsche
- 2.6. Les psychothérapies : leurs bienfaits et méfaits
- 2.7. La littérature "self-help"

Chapitre 3. La psychologie scientifique au service de la gestion de soi

- 3.1. Qu'entend-on aujourd'hui par "science" ?
- 3.2. Une science de la gestion de soi

Chapitre 4. Le comportement en situation

- 4.1. Deux usages du terme "comportement"
- 4.2. L'équation comportementale
- 4.3. Analyse diachronique d'une gifle
- 4.4. Analyse synchronique du choix de différer du plaisir
- 4.5. Connaître des lois du comportement pour mieux se gérer

Chapitre 5. L'équation comportementale

- 5.1. Le contexte et les stimuli
- 5.2. Les cognitions
- 5.3. Les affects
- 5.4. L'organisme
- 5.5. Les actions
- 5.6. Les conséquences de comportements

Ch. 6. Utilité et leures de la connaissance de soi

- 6.1. La tentative de se connaître d'Henri-Frédéric Amiel
- 6.2. La tentative d'auto-analyse de Sigmund Freud
- 6.3. La connaissance de soi par la cure freudienne
- 6.4. La connaissance de soi par les psychothérapies
- 6.5. L'utilité relative de la connaissance du passé
- 6.6. La part d'inconscient
- 6.7. Analyser des comportements pour mieux se gérer

Chapitre 7. La préparation de changements de comportements

- 7.1. Tout se joue-t-il avant six ans ?
- 7.2. "Gérer" plutôt que "contrôler"
- 7.3. Choisir des valeurs et des objectifs existentiels
- 7.4. Multiplier les moments de bonheur
- 7.5. Adopter la démarche de résolution de problème
- 7.6. Observer des comportements et leurs contingences
- 7.7. Quantifier
- 7.8. Analyser des observations
- 7.9. Formuler des objectifs comportementaux
- 7.10. Prévoir des évaluations et des renforçateurs
- 7.11. Prévoir des efforts et des répétitions

Chapitre 8. La pratique de nouveaux comportements

- 8.1. Se centrer sur des conséquences de comportements
- 8.2. Contrôler des stimuli
- 8.3. Piloter des cognitions
- 8.4. Réguler l'activation physiologique
- 8.5. Réguler des affects
- 8.6. Agir : la voie royale du changement

Chapitre 9. Prévenir et surmonter les rechutes

Pour en savoir plus

Notes et références bibliographiques

Index des noms

Index des matières

Extraits Via books.google :

(! La couverture est celle de la précédente édition, 2012)

<https://books.google.be/books?id=rG4qZb1uqMcC&pg=PA8&lpg=PA8&dq=%22La+nouvelle+gestion+de+soi%22&source=bl&ots=xRiyZVIFaF&sig=ACfU3U16B0ZegqiDcW8okIGwOC3HsVa9Aw&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKEwieszDXic7kAhXOMewKHfmLD4s4FBDoATABegQICBAB#v=onepage&q=%22La%20nouvelle%20gestion%20de%20soi%22&f=false>