O. Martin Saint Léon. *Le développement personnel ...et après ? Une sagesse ordinaire*

Paris : Éditions le Souffle d'Or, 2005

Monique Wach

Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/osp/502>

DOI : 10.4000/osp.502

ISSN : 2104-3795

Éditeur

Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP)

Édition imprimée

Date de publication : 15 juin 2005

Pagination : 265-266

ISSN : 0249-6739

Référence électronique

Monique Wach, « O. Martin Saint Léon. *Le développement personnel ...et après ? Une sagesse ordinaire* », *L'orientation scolaire et professionnelle* [En ligne], 34/2 | 2005, mis en ligne le 28 septembre 2009, consulté le 22 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/osp/502> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/osp.502>

Ce document a été généré automatiquement le 22 septembre 2020.

© Tous droits réservés

O. Martin Saint Léon. *Le développement personnel ...et après ? Une sagesse ordinaire*

Paris : Éditions le Souffle d'Or, 2005

Monique Wach

RÉFÉRENCE

Paris : Éditions le Souffle d'Or

- 1 Dans cet ouvrage Odile Martin Saint Léon témoigne de ce qu'est pour elle le développement personnel ; dans des termes très simples elle tente et réussit admirablement ce que l'on nomme un ouvrage de vulgarisation. Ce livre est à mettre entre toutes les mains, car point n'est besoin d'être *savant* pour y accéder. Le parti pris est à l'opposé de celui de ces livres de recettes psychologiques, qui se trouvent en pile dans les librairies et qui vous expliquent « comment être heureux » ou « comment ne pas se faire manipuler » en dix ou quinze leçons avec les réponses aux tests à la fin de l'ouvrage. Ici, l'auteur rend compte dans une langue très dépouillée d'un cheminement, qui en l'occurrence est le sien. Elle indique que le développement personnel peut apporter de nombreux bienfaits dans tous les domaines de la vie. Son approche holistique montre bien comment petit à petit on peut mettre en place une façon d'être, qui va permettre de faire face aux divers changements de la vie, pour que ce qui nous arrive dans notre quotidien puisse être approprié et devienne expérience intérieure.
- 2 Elle constate qu'une démarche de développement personnel permet avant tout de faire évoluer son niveau de conscience, ce qui modifie le rapport à soi, aux autres et au monde. Elle remarque que « *même si les techniques de développement personnel ne se sont répandues en France qu'au cours de ces trente dernières années, il est évident que le développement de la personne dans toutes ses dimensions, y compris spirituelles, est une idée fort ancienne. En préconisant le "Connais-toi toi-même", la philosophie sait depuis longtemps*

que le principal acquis de cette démarche n'est pas un savoir sur soi mais l'acquisition d'une certaine sagesse ». Elle note que, surtout après la cinquantaine, il ne s'agit pas d'apprendre en suivant des stages mais de s'exercer à inscrire dans son quotidien l'expérience intérieure : *« par l'exercice nous pouvons épanouir notre capacité à vivre l'instant présent dans toutes ses dimensions et accueillir le changement que la vie nous impose, non pas comme une perte mais comme une invitation à la découverte. Nous pouvons aussi élargir notre champ de conscience en acceptant de nous ouvrir au sens même de l'existence »*.

- 3 Le plan de l'ouvrage reprend le titre, la première partie le développement personnel se décline en trois chapitres : *les ornières de la répétition, les voies du corps et les chemins de l'autonomie* ; la seconde ... et après ? Se décline également en trois chapitres, *accueillir le changement, vivre l'instant présent, s'ouvrir au sens*.
- 4 Cette réflexion sur le sens d'un travail sur soi amène le lecteur à la conclusion, celle d'une sagesse ordinaire. Comment y arrive-t-on ? Rien d'extraordinaire n'est nécessaire, aucun mode de vie hors du commun, seulement une longue patience au sein du quotidien, cette constance va permettre de relier les émotions et la connaissance, de se relier à soi-même et aux autres. *« Les fondements de cette unité se trouvent dans l'harmonisation progressive des quatre plans : physique (le corps), affectif (les émotions et les sentiments), intellectuel (le mental) et spirituel, harmonisation qui est l'un des principaux acquis du développement personnel »*.
- 5 Ce petit ouvrage écrit dans une langue harmonieuse et simple invite à l'expérience de ce cheminement. Peut-être que nous ne serons pas devenus meilleurs ou plus épanouis ou plus quelque chose..., il n'y a aucun objectif à atteindre : la sagesse ordinaire c'est être devenu plus conscient d'être vivant dans la sérénité. Pourquoi ce terme de sagesse ordinaire ? *« Sagesse au sens où l'on appelle sage une femme qui aide à la naissance – il s'agit en effet de mettre au monde tous les instants de notre vie –, et ordinaire parce que c'est dans notre quotidien que nous sommes invités à le faire »*. Une question reste en suspens : faut-il avoir dépasser la cinquantaine pour accéder à cette sagesse ordinaire ? Sans doute puisqu'il faut laisser le temps au temps, mais laissons la réponse à ceux qui n'ont pas encore atteint l'horizon poivre et sel...
- 6 Notons toutefois que si cet ouvrage est à mettre entre toutes les mains, il peut aussi servir de base de réflexion pour des professionnels de l'orientation qui, avec l'extension des périodes de transitions tout au long de la vie, reçoivent également des publics d'âge mûr.