

UN LIVRE

pour aller mieux

En marge de la multiplication des coaches de vie et autres experts en accomplissement de soi, les livres de développement personnel se vendent aujourd'hui comme des petits pains.

ÉLISE LENAERTS

Impossible de les manquer, les livres de développement personnel ont envahi les présentoirs des librairies. Ils nous apprennent à mieux nous connaître, à prendre confiance en nous, ou à gérer notre stress. Bref, à améliorer notre vie. Rien d'étonnant, donc, à ce qu'ils fassent de plus en plus d'adeptes. Lina Meunier, coach professionnelle, n'est pas contre ce genre de bouquin. Elle en conseille même parfois aux personnes qui font appel à ses services. « Certains sont de bons outils comme *La Source du bonheur* de Christian Boiron, les livres de la collection Eyrolles et le best-seller *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* de Raphaëlle Giordano. » Mais, évidem-

ment, même s'ils sont bien conçus, tous les livres n'ont pas le même effet sur tout le monde.

Au cas par cas

Le risque, avec le développement personnel par écrit est, en fait, de ne pas trouver chaussure à son pied. Car cette profusion nous met souvent face à un cruel dilemme : lequel choisir ? Pas facile, en effet, de savoir si l'approche de tel ou tel auteur va nous correspondre et nous permettre de résoudre notre problème. « *La première chose, c'est d'identifier le problème à régler*, avance la spécialiste. *Certaines personnes veulent améliorer leur quotidien, sans savoir ce qui coince exactement.* » Dans ces cas-là, une visite chez un coach peut être

utile. Le professionnel posera les bonnes questions et pourra orienter la personne vers le type de livre qui lui convient. Lina Meunier donne l'exemple du stress au travail qui peut être causé par plusieurs facteurs, notamment un management toxique, extérieur à la personne. « *On peut prendre conscience de certaines choses à travers un livre, mais on a parfois besoin d'une autre personne en face pour nous répondre et faire avancer notre questionnement.* » Le stress, notamment peut se manifester de différentes manières selon l'individu et être difficile à identifier. Le livre pourra apporter une aide à certains, alors que d'autres auront besoin d'aller plus loin.

www.solution-coaching.be/