



# RAFFINEMENT, DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PRATIQUES MÉDITATIVES : ASPECTS INTRODUCTIFS

## ARTICLE ORIGINAL

DENDASCK, Carla Viana <sup>1</sup>

DENDASCK, Carla Viana. **Raffinement, développement personnel et pratiques méditatives : aspects introductifs.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. An. 07, éd. 07, Vol. 02, p. 39-47. Juillet 2022. ISSN : 2448-0959, Lien d'accès: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives

## RÉSUMÉ

Ce matériel est le premier article d'une séquence de cinquante matériaux, qui aura pour objectif principal la construction de connaissances théoriques sur le raffinement et le développement personnel, et sa faisabilité pragmatique à travers l'aide de diverses pratiques méditatives. Obéissant à la systématisation de la rigueur scientifique, chaque matière sera organisée autour d'une question directrice qui apportera un sens à chaque matière individuellement, même si elle fait partie d'une séquence. Cette fois, la question mise en exergue ici sera : quelles sont les approches conceptuelles et les épistémès qui composent le raffinement, le développement personnel, et comment les pratiques méditatives aident-elles ce processus ? De manière générale, il est possible de constater que l'être humain est un individu en constante métamorphose, qui doit toujours chercher à se développer

---

<sup>1</sup> Théologien. Docteur en Psychanalyse Clinique. Chercheur au Centre de recherche et d'études avancées, São Paulo, SP.

RC: 120883

Disponible en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>



pour agir plus efficacement tant sur le plan personnel que social. Les concepts théoriques sont importants car ils soutiennent ce processus; cependant, les pratiques méditatives peuvent être des outils stratégiques pour exécuter efficacement ce processus, produisant des effets mentaux, sociaux et physiologiques.

Mots clés : Développement Personnel, Raffinement Personnel, Méditation.

## INTRODUCTION

La question directrice de ce matériel est : quelles sont les approches conceptuelles et les épistémologies qui composent le raffinement, le développement personnel, et comment les pratiques méditatives aident-elles ce processus ?

Si nous n'avions pas la ressource de l'écrit, ni même une ressource verbale pour répondre à la question posée par ce matériau, nous pourrions dire que les concepts et l'épistémè de ce thème peuvent être traduits par l'aphorisme grec : « Connais-toi toi-même ».

La connaissance personnelle est une maxime recherchée non seulement par les philosophes ou les religieux, mais elle s'est affirmée comme un enjeu essentiel pour la société contemporaine dans toute sa complexité, et aussi comme un moyen de soutenir l'avenir de la vie sur terre. Cette déclaration est faite parce que la connaissance personnelle est non seulement complexe, mais nécessite également des techniques, des connaissances théoriques différentes, des méditations et surtout beaucoup de performance, de dévouement et de volonté. Si nous ne sommes pas capables de nous connaître, comment pouvons-nous connaître et vivre avec l'autre ?

Le seul problème est que nous sommes tout le temps en relation les uns avec les autres, en interaction dans un réseau, dépendant d'un éventail de personnes, qui, comme nous, n'ont pas une connaissance complète de soi ; ils ont une conscience

RC: 120883

Disponible en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>



de soi limitée; et que, à chaque instant, ils interagissent dans une sorte d'aliénation à l'autre(s), ce qui justifierait la tendance comportementale polarisée, et, par conséquent, l'intransigeance dans les formes de relations les plus diverses.

Se connaître peut être si complexe et difficile qu'en 1995, le livre intitulé « Emotional Intelligence » de Daniel Goleman, est devenu l'un des livres les plus vendus au monde, adopté par des dirigeants, des professionnels de différents domaines, même au milieu de la académique, comme base pour mener de nombreuses recherches. Le travail a apporté une nouvelle perspective sur la connaissance de soi, défendant l'intelligence dans le traitement des émotions comme un outil différentiel de l'être. Ce qui peut sembler, du moins au départ, moins complexe que le raffinement et le développement personnel sur une base constante.

Selon Weisinger (2001, p. 14), « l'intelligence émotionnelle est l'utilisation intelligente des émotions - c'est-à-dire faire intentionnellement fonctionner les émotions en votre faveur, en les utilisant comme une aide pour dicter votre comportement et votre raisonnement d'une manière différente pour améliorer leurs résultats ». Cependant, être capable de permettre cette maîtrise de soi sur les émotions personnelles, et aussi de développer des compétences cognitives pour choisir le type d'émotion que l'on souhaite ressentir, peut être considérée non seulement comme un défi pour certains, mais comme une véritable utopie si la connaissance de soi n'est pas encore une réalité.

Cependant, il ne faut pas oublier que la connaissance de soi passe par un processus quotidien, de construction et de déconstruction d'idées et de positions. Goleman lui-même (1989) dans son livre traduit par : « The Art of Meditation », a souligné que la connaissance de soi se fait par un processus de développement constant, et qu'elle nécessite un engagement dans des pratiques réflexives et méditatives et la recherche de connaissances diverses.

RC: 120883

Disponibile en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>



Ici, il convient de préciser que la construction des savoirs pour l'affinement et le développement personnel s'inscrit dans un processus d'interdisciplinarité, de multidisciplinarité et, aussi, de transdisciplinarité, c'est-à-dire que parfois, la connaissance des domaines est utilisée de manière singulière, à d'autres contribuant parfois à d'autres domaines, et étant le plus souvent un domaine travaillé dans l'autre, dans un mélange conceptuel et épistémique qui transcende le concept même de discipline.

Cette fois, ce matériel vise à amener les principaux concepts théoriques et l'épistémè lui-même considérés dans la séquence de matériaux visant à l'affinement et au développement personnel à travers des connaissances théoriques/philosophiques et des pratiques méditatives.

## **RAFFINEMENT ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

Bien que la connaissance passe par une série de possibilités, d'interactions et de processus, allant des facteurs génétiques aux constructions sociales et aux capacités cognitives du sujet, comprendre l'enseignement et l'apprentissage au sens le plus large est essentiel au développement et au raffinement personnels. Une telle affirmation est justifiée, car les individus sont différents les uns des autres et, en tant que sujets différents, leur processus personnel d'enseignement-apprentissage, ainsi que la manière d'entrer en relation et de comprendre l'autre sont également affectés.

Diferente não significa simplesmente diverso. Não se trata de respeitar a diversidade e a diferença, mas de comprometer-se e aliar-se ao outro, reconhecer e compreender a luta histórica e situada dos grupos minoritários. A diferença está compromissada com as condições históricas, políticas, sociais, econômicas e culturais. Ela se apresenta, impõe-se, multiplica-se, potencializa-se (DELEUZE, 1988, p.96).

RC: 120883

Disponibile en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>



Ainsi, comprendre la différence entre les matières, le processus d'enseignement et d'apprentissage, non seulement dans le contexte scolaire, mais dans toutes ses formes de réalisation les plus diverses, pourra subventionner la prise de conscience par l'individu de sa responsabilité envers lui-même et envers les autres. Ainsi que leur responsabilité quant à leur capacité à connaître les contenus pertinents au thème du raffinement et du développement personnel.

Bien que la plupart de la littérature et des universitaires désignent ce processus de recherche comme un « développement personnel », pour ce contexte, nous élargissons à « raffinement et développement personnel », car, bien qu'ils agissent simultanément, ils se différencient par leur propre compréhension du sens du mot. Alors que le développement indique la croissance, le progrès, l'effet de développer quelque chose, comme la création d'habitudes, de nouvelles croyances, entre autres, le raffinement suggère l'amélioration de quelque chose qui est déjà là, le raffinement, le soin. Un exemple de cela peut être donné à propos de l'amour, la plupart des gens qui ont un enfant n'ont pas besoin de développer l'amour, car il est déjà là. Cependant, affiner l'amour peut impliquer une complexité de besoins personnels à chaque individu.

Ainsi, pour que le processus de raffinement et de développement personnel soit efficace, il appartient à l'individu de s'engager pleinement dans la mission avec engagement, après tout, comme Tardif (2002, p. 132) le préconisait déjà, « rien ni personne ne peut forcer un étudiant à apprendre s'il ne s'engage pas dans le processus d'apprentissage », ici nous changerions le mot étudiant pour individu, parce que personne n'apprend quelque chose qu'il ne veut vraiment pas, par conséquent, il faut être ouvert à la découverte de nouvelles connaissances et désireux de transformer ces connaissances en actions.

RC: 120883

Disponibile en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>



L'individu qui est enclin à enquêter sur la connaissance doit s'engager à entamer un long voyage, en cherchant à transcender toute sorte de connaissances déjà enracinées, de fausses croyances, de modèles, de traumatismes, d'idéologies, en se rendant disponible pour trouver dans la connaissance l'essence divine elle-même en soi, et dans les choses qui vous entourent.

La relation entre la connaissance et l'essence divine a déjà été soulignée par quelques grands noms de l'histoire. Albert Einstein (1879-1955) disait : « *Plus j'approfondis la science, plus je me rapproche de Dieu* ». Francis Bacon (1561-1626) indiquait déjà comme l'un des noms les plus importants de la Révolution scientifique : « *Un peu de philosophie incline l'esprit humain à l'athéisme, mais l'approfondissement de la philosophie rapproche l'esprit humain de la religion* ».

Comme le disait Louis Pasteur (1822-1895), considéré comme le père de la microbiologie : « *Plus j'étudie la nature, plus je m'émerveille de l'œuvre du Créateur* ». Et enfin, dans la Bible elle-même, les appels à la recherche de la connaissance et de la sagesse ne sont pas rares, comme il est possible de l'observer tout au long du livre des Proverbes, voire des passages tels que : « *Mon peuple a été détruit faute de connaissance...* » (Osée 4:6).

Bien sûr, la liste serait infinie, et ce n'est pas le but de ce matériel, cependant, un point très intéressant est mis en évidence ; le fait de représailles pour le savoir détenu par l'église elle-même pendant des années.

Cela nous met face à la nécessité d'une connaissance pour la promotion et l'efficacité, à la fois connaissance et raffinement personnel.

RC: 120883

Disponible en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>



## **LA MÉDITATION COMME OUTIL PRATIQUE DE RAFFINEMENT ET DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

La méditation, en plus d'être une autre forme de connaissance, est un outil pratique pour divers problèmes liés à la santé, à l'esprit et à la spiritualité.

Bien qu'en Occident, la connaissance des bienfaits et des pratiques méditatives n'a eu lieu qu'après les années 1970, lorsqu'un professeur de la Harvard Medical School, nommé Herber Benson, a commencé à tester les bienfaits des pratiques méditatives sur ses patients hypertendus (ASSIS, 2013).

Cette pratique se retrouve depuis l'aube de l'humanité, dans les peintures rupestres, et très répandue en Orient, avec notamment des indications précises dans les textes védiques. Nous pouvons le trouver dans le texte biblique lui-même, où il est possible d'observer que Jésus-Christ s'est retiré pendant quarante jours pour méditer et prier avant de commencer son ministère de trois ans qui culminera dans sa mort.

Il nous appartient à ce stade de souligner qu'il existe plusieurs techniques méditatives, certaines faisant appel à la fréquence sonore, d'autres à la parole, à la respiration ou encore aux mouvements, comme dans le cas du Yoga. Certaines de ces techniques seront indiquées comme instructions à la fin de chaque matériel pertinent à cette séquence (ANNEXE 1).

Concernant les bienfaits de la méditation, nous sommes d'accord avec Goleman (1989) :

Talvez o principal efeito da meditação seja proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse. Muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de

RC: 120883

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>



ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas. O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer. Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior, um refúgio onde você pode escapar da turbulência do seu dia a dia. O hábito de meditar diariamente vai lhe ajudar a desligar-se do estresse e trará calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vêm pela frente (GOLEMAN, 1989, p.5).

Il est intéressant de noter que cette déclaration a été faite par Goleman en 1989, avant qu'il ne se fasse connaître avec son livre « Emotional Intelligence » en 1995, et qu'après cela, une série d'études ont été publiées prouvant l'efficacité et l'efficience de la méditation. Dans la seule base de données Pubmed, une brève recherche a trouvé plus de 3 000 études publiées au cours des cinq dernières années sur les avantages des pratiques méditatives, de maladies telles que la fibromyalgie (AMUTIO et al, 2018), le cancer (DENG, 2019), parmi de nombreuses autres avantages liés à la qualité de vie.

Menezes (2009) a mené une enquête sur la relation entre le temps de méditation et le bien-être physique et psychologique, attestant que même les techniques initiales des pratiques méditatives peuvent s'avérer bénéfiques.

De cette façon, nous ne pourrions pas penser à des outils pour composer le thème de l'affinement et du développement personnel sans considérer la méditation comme un outil pratique et efficace, surtout, à travers tant d'études scientifiques qui prouvent sa large efficacité.

## **CONSIDÉRATIONS FINALES**

Retrouver la question directrice de ce matériel : quelles sont les approches conceptuelles et les épistémès qui composent le raffinement, le développement personnel et comment les pratiques méditatives aident-elles ce processus ?

RC: 120883

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>



On observe que le développement personnel et le raffinement sont pertinents pour tous les individus qui souhaitent évoluer vers une meilleure qualité de vie, d'esprit, de raisonnement et d'esprit. Il n'y a pas seulement une base conceptuelle et épistémique à ce processus, mais un ensemble qui peut agir de manière multi, inter et transdisciplinaire au fur et à mesure que se développent les thèmes qui composent l'étendue de l'être.

## RÉFÉRENCES

AMUTIO, Alberto, FRANCO, Clemente, SÁNCHEZ-SÁNCHEZ Laura C, PÉREZ-FUENTE, Maria Del Carmo, GÁZQUEZ-LINARES José J, VAN GORDON, William , MOLERO-JURADO Maria Del. *Effects of Mindfulness Training on Sleep Problems in Patients With Fibromyalgia*. **Front Psychol**. 2018 Aug 3;9:1365. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01365. PMID: 30147666; PMCID: PMC6096902.

ASSIS, Denise. OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista Interesp**. n. 3, 2013.

DENG, GARY. *Integrative Medicine Therapies for Pain Management in Cancer Patients*. **Cancer J**. 2019 Sep/Oct;25(5):343-348. DOI: 10.1097/PPO.0000000000000399. PMID: 31567462; PMCID: PMC6777858.

DELEUZE, G. **Diferença e Repetição**. Rio de Janeiro: Graal, 1988. Tradução: Luiz Orlandi e Roberto Machado. ISBN 85-7038-071

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Edição Original, 1989. Traduzido por tradução Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro : ed. Sextante, 1999.

RC: 120883

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>



MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação apresentada à Universidade do Rio Grande do Sul, 2009.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência Emocional no trabalho**: como aplicar os conceitos revolucionários da I.E. nas suas relações profissionais, reduzindo o estresse, aumentando sua satisfação, eficiência e competitividade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

## **ANNEXE 1- PRATIQUE DE MÉDITATION POUR DÉBUTANTS**

- S'ASSEOIR CONFORTABLEMENT - INSPIRER PROFONDÉMENT EN COMPTANT JUSQU'À QUATRE, RELÂCHER LENTEMENT (EXPIRER) EN COMPTANT JUSQU'À 8
- Si vous êtes débutant = comptez 5 minutes
- Si vous avez déjà pratiqué mais que vous n'avez pas beaucoup d'expérience = 15 minutes
- Si vous le pouvez, commencez par 30 minutes

Envoyé : Juillet 2022.

Approuvé : Juillet 2022.

RC: 120883

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie-fr/pratiques-meditatives>