

M 1 2 0 0 0

1 2 3 4 5

PSYCHOLOGIES

MIEUX VIVRE SA VIE

MAGAZINE

SUPPLÉMENT
GRATUIT

**Des
vacances
vraiment pour
soi**

50 idées de séjours
pour profiter de son été

STOP
au racisme
antigros!

TEST
Etes-vous au
bon poste ?

Vitalité : changez
de **petit déjeuner**

Stages du bonheur
Comment s'y **retrouver**

**Carole
Bouquet**

"J'ai appris
depuis peu à me
faire du bien"

COUPLE, ENFANTS, PARENTS

Se séparer
sans tout gâcher

DOSSIER
36 PAGES

WWW.PSYCHOLOGIES.COM

T 01751-241 - F: 4,00 €





GUIDE PRATIQUE

Comment bien choisir son stage

Dans un secteur qui attire des personnes vulnérables, en recherche sur elles-mêmes, le risque de faire une mauvaise expérience est réel. Marche à suivre pour sélectionner une méthode en toute confiance.

IDENTIFIEZ VOS BESOINS

Lorsqu'il s'agit de choisir un stage pour la première fois, « on se retrouve comme devant un menu trop abondant. Impossible de choisir un plat si l'on n'a pas une petite idée de ce que l'on veut », remarque Claude Boiocchi. Philosophe de formation, l'homme a longuement exploré le terrain avant de fonder sa propre méthode, l'Entraînement dynamique personnel (EDP), qu'il situe « un cran en dessous du développement personnel, un peu comme une marche d'accès, un outil de repérage ». Son premier conseil pour trouver le stage qui vous convient : exposez – par écrit et pour vous-même – le problème que vous souhaitez résoudre. Avec qui, quand, à quel propos surgit-il ?

« Il est essentiel de pouvoir identifier ses besoins et de limiter au maximum ses attentes, explique-t-il. Or la plupart des gens font le contraire : ils ont des attentes énormes à propos de rien de précis. Et les charlatans en profitent pour leur promettre monts et merveilles. » Ce petit exercice est le meilleur moyen de déjouer les effets d'annonce. Et de vous donner une direction de travail.

CHOISISSEZ DES ORGANISMES RECONNUS

Vous avez sélectionné quelques stages. Assurez-vous à présent du sérieux de l'organisme formateur. « La rigueur administrative est en général un signe encourageant », indique Michel Vialette, créateur d'un site consacré au DP³. Une plaquette soignée, une confirmation écrite de

vos inscription, un reçu pour l'acompte versé, un exposé clair des conditions d'annulation contribuent à installer la confiance dès les premiers contacts. « Méfiez-vous de ceux qui veulent vous lier à long terme », prévient-il. Exiger dès le départ un engagement financier excessif (pour plusieurs stages consécutifs, pour un parcours de formation avant même le premier stage, etc.) n'est pas un indice de probité...

DOCUMENTEZ-VOUS SUR LA MÉTHODE...

Pour éviter les déconvenues, pensez également à vous documenter sur la méthode. « Bien souvent, on se refuse à le faire pour arriver au stage comme au spectacle, sans connaître l'intrigue à l'avance », déplore Claude Boiocchi. Mieux vaut chercher à savoir



Une fois la méthode choisie, il faut avoir le courage de s'abandonner à l'expérience... sans perdre son discernement.

qui est à l'origine de la pratique, en quoi elle consiste, les résultats qu'elle vise et s'il existe une fédération reconnue. Avec Internet, c'est facile (notamment sur notre site www.psychologies.com, rubrique « Tout sur les thérapies »). Cette simple précaution vous aidera à écarter les méthodes trop farfelues. « Elle permet aussi de relativiser, ajoute Claude Boiocchi. On a vite fait de décréter qu'une méthode est dangereuse ou inutile, faute d'en connaître les procédés et les limites. »

... ET SUR LE FORMATEUR

« La qualité d'un stage est moins liée à la méthode qu'au formateur, note cependant Bernard Hévin, directeur du Dôjô, un organisme de formation parisien. Celui-ci doit être animé par la volonté de vous aider et être un modèle de ce qu'il enseigne. » Vous pouvez vous en assurer en demandant à lui parler avant le stage et à l'interroger sur sa formation. Néanmoins, « le diplôme n'est pas une garantie absolue, indique ■■■■



■ Michel Vialette. On peut en posséder un et ne pas être très doué. Mais l'absence de formation n'est pas un critère encourageant. » Méfiez-vous par ailleurs des promesses de guérison ou de bonheur. » La seule promesse qu'il puisse tenir, estime Bernard Hévin, c'est de vous montrer des pistes pour mieux affronter les difficultés de la vie. Pas de vous les épargner. » Pendant le stage, il doit « s'abstenir de toute critique, de toute interprétation hâtive et même de tout conseil sur la manière dont vous conduisez votre existence. Son expertise se limite aux techniques qu'il enseigne. En aucun cas il ne peut prétendre à un savoir sur vous. »

FAITES-VOUS CONFIANCE !

Vous craignez de tomber sur un gourou sectaire ? Si vous avez pris la peine de vous informer sur la méthode, l'organisme, le formateur, c'est peu probable. Au pire, vous aurez affaire à un incompetent, auquel cas il peut être utile d'interroger d'anciens stagiaires. » S'ils témoignent d'un sentiment de perte d'intégrité ou d'autonomie, c'est inquiétant, affirme Michel Vialette. Cela dit, il faut tenir compte de l'état dans lequel on aborde un stage. Les réticences que l'on ressent à l'égard du formateur sont parfois un reflet de nos propres blessures. » Il faut alors avoir le courage de s'abandonner à l'expérience, sans toutefois perdre son discernement. » Le DP renvoie toujours la personne à sa responsabilité, explique Claude Boiocchi. La question à se poser en permanence est : "J'adhère ou je n'adhère pas ?" » Si vous êtes gêné par le climat, si ce que l'on vous demande vous paraît abusif, dites stop. » On doit pouvoir quitter le

"Psychologies" sépare le bon grain de l'ivraie



Les annonces du mieux-vivre, dûment sélectionnées.

Comment procédons-nous pour sélectionner les stages publiés dans le cahier « S'épanouir » (p. 247) ?

■ Nous exigeons des organisateurs un certain nombre de renseignements légaux : leur immatriculation professionnelle, leur plaquette commerciale, la copie de leur diplôme ou une attestation de leur formateur. » Ces garanties suffisent, dans l'ensemble, à écarter les charlatans, explique Nathalie Bourdon, directrice du service. Les uns se dévoilent en bredouillant

qu'ils ont perdu leurs documents, les autres en coupant court à l'inscription. »

■ Un code de déontologie dresse la liste des professions et des termes indésirables dans nos pages (« magnétiseur », « médium », « paranormal », « aura », « cristaux », « spiritisme »...). Ne sont retenues que les pratiques dont nous reconnaissons la valeur thérapeutique ou scientifique. En cas de doute sur un annonceur, nous nous informons auprès des organismes spécialisés dans la traque des groupes sectaires.

■ Les lecteurs qui suivent les stages nous font régulièrement part de leur satisfaction. Sur les deux cent cinquante à trois cents annonces qui paraissent chaque mois, deux par an en moyenne donnent lieu à des réclamations.

ADRESSES

Pour éviter les mouvements sectaires

■ Unadfi

(Union nationale des associations de défense des familles et de l'individu),
130, rue de Clignancourt,
75018 Paris.
T. : 01.44.92.35.92
et www.unadfi.com

■ CCMM

(Centre de documentation, d'éducation et d'action contre les manipulations mentales),
3, rue Lespagnol,
75020 Paris.
T. : 01.44.64.02.40
et ccmmrogerkor.org

stage n'importe quand sans avoir à se justifier, indique Michel Vialette. Mais parfois, c'est précisément au moment où le travail devient intéressant que l'on éprouve l'envie de partir. Et c'est là qu'il faut savoir rester. » ■

LAURENCE LEMOINE

1- EQUILIBRE ET VITALITÉ, CRÉEZ VOTRE DYNAMIQUE PERSONNELLE (CARREL, 2004).
2- WWW.TERRA-MPI.COM
3- WWW.LEMOINE.FR

TOUT SUR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Des livres, des avis de spécialistes, des témoignages, des enquêtes : pour mieux connaître le développement personnel, rendez-vous dans notre thématique « Mieux se connaître ».



WWW.PSYCHOLOGIES.COM