

Ce texte s'inspire très largement de : Van Rillaer, J. (1992). La Gestion de Soi. Liège: Mardaga, pp. 93-95.

Le concept de « Gestion de Soi ».

I. Gérer, Régir :

Le concept de « Gestion » est très utilisé dans le « monde des affaires » mais au départ n'a rien à voir avec le mercantilisme, c'est un concept qui vient de la politique : Littré¹ (1863) dans son dictionnaire distingue nettement « régir » qui est celui qui donne la direction du pays et « gérer » qui est celui qui va agir sur les différents éléments qui constituent l'entité étatique pour orienter le pays vers la direction qui a été donnée...

Ainsi, si nous suivons cette analogie, une personne peut décider d'aller dans telle ou telle direction (arrêter de fumer, suivre un régime, réussir une vie de couple et/ou une vie familiale, etc...) mais faire le choix d'une direction ne suffit pas toujours à ce que la direction soit prise dans les faits... La capacité à « gérer sa Personnalité », à « Se gérer » est nécessaire pour que la direction soit prise avec succès et avec peu de risque de retour en arrière...

II. AUTOCONTRÔLE et AUTOGESTION :

Le terme d'« autocontrôle » peut induire des pseudo-explications mentalistes : nous pourrions nous « contrôler » un peu comme la « tour de contrôle » d'un aéroport contrôle toutes les activités de celui-ci. « Qui veut peut », dit-on et celui qui ne peut pas vouloir serait « malade ». C'est ainsi que certaines personnes déclarent se droguer « parce qu'elles n'ont pas d'autocontrôle », « parce qu'elles ne peuvent pas faire autrement », « parce qu'elles n'ont pas de volonté », « parce qu'elles sont faibles », « parce qu'elles sont « malades » », etc... Elles justifient leur conduite par l'absence ou l'insuffisance d'une « force interne ». Il est sans doute plus judicieux de penser qu'elles se droguent parce qu'elle « gèrent » mal leur existence, parce qu'elles exploitent trop peu leurs possibilités d'action sur leurs propres conduites et sur les déterminants de celles-ci.

Quand nous éprouvons le sentiment de mal nous diriger, nous avons intérêt à ne pas nous étiqueter « névrosé » ou « individu sans volonté », mais bien plutôt de nous comprendre comme une personne intrinsèquement valable, relativement peu habile dans tel et tel contexte, capable d'encore apprendre des modes de comportement davantage adaptés et efficaces.

¹ Littré, E. (1863). Dictionnaire de la langue française. Paris : Hachette.

La « Gestion de Soi » se définit comme « *la régulation de ses propres comportements et des facteurs dont ils dépendent, en vue d'objectifs personnels* » (Van Rillaer, 1992, p. 93), ce qui constitue la direction que nous voulons donner à notre vie.

Une gestion de soi efficace est renforcée par les résultats qu'elle apporte, les formes d'approbation sociale qu'elle suscite et surtout par le sentiment de gérer sa propre existence.

La gestion de soi suppose que nous agissions aux niveaux cognitif (par exemple, par une compréhension plus globale de nos comportements qui dépassent les « idées toutes faites » sur la Nature Humaine), émotionnel (par exemple, par le développement de certaines qualités émotionnelles) et corporel (notamment par la réduction de notre stress). Elle suppose également que nous agissions sur nos contextes relationnels (conjugal, familial, amical, professionnel et autres) et sur notre environnement (dans la mesure du possible).

C'est ainsi que nous pouvons développer notre capacité à nous autogérer....