

01/04/2015



**FORMATION** - Gérer son stress, améliorer ses relations aux autres... Les spécialistes du développement personnel ne manquent aucune occasion pour offrir leurs services. Et si nous prenions le temps de nous ressourcer en compagnie de quelques figures spirituelles chrétiennes ?

Avec l'affirmation de plus en plus revendiquée de l'individu au sein de nos sociétés modernes est né le besoin de prendre soin de ses capacités intérieures profondes.

À la croisée de la psychologie, de la philosophie et des sagesse traditionnelles, le développement personnel propose ses services aussi bien dans les pages des magazines que dans les entreprises.

Si, depuis un demi-siècle, ces techniques ont montré leur pertinence pour soutenir notre vie quotidienne, elles tombent aussi parfois dans la facilité de discours convenus ou de pratiques ésotériques.

Que faire alors ? Se souvenir que cette discipline est, d'abord, le fruit d'une longue histoire au contact des trésors de la vie spirituelle.

La foi chrétienne y a largement contribué en portant la lumière nouvelle de la figure du Christ, vrai Dieu et vrai homme. De quoi renouveler en profondeur notre propre rapport à la vie, à notre corps, à notre cœur et à notre âme.

De nombreux auteurs spirituels en témoignent à travers les siècles. Quatre d'entre eux partagent ici leurs découvertes avec nous : saint Augustin, sujet du passionnant Devenir plus humain avec saint Augustin, sainte Thérèse d'Avila – dont on fête le 500e anniversaire de la naissance, le 28 mars 2015– François de Sales et Thomas Merton.

Lire la suite sur le site du Pèlerine Magazine : [cliquer ici](#)

Source: Conférence des Religieux et Religieuses de France