

# I-MAG

I-MAG SPÉCIAL DÉVELOPPEMENT PERSONNEL  
POUR UNE VIE MEILLEURE EN 2025 !

**À LA RECHERCHE  
DU BONHEUR  
: LA QUÊTE DE  
SENS À L'ÈRE DU  
TRANSHUMAINISME !  
HASSAN CHARAF PHD**

**GRATITUDE ET  
ÉQUILIBRE :  
LES CLÉS  
DU BONHEUR !  
PR. MOHAMMED  
GUEDIRA**



SCAN ME!

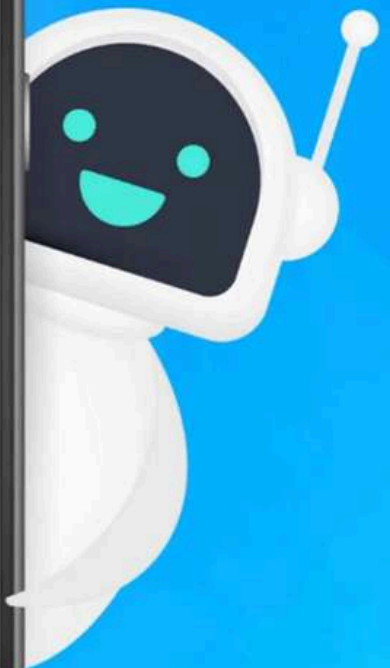
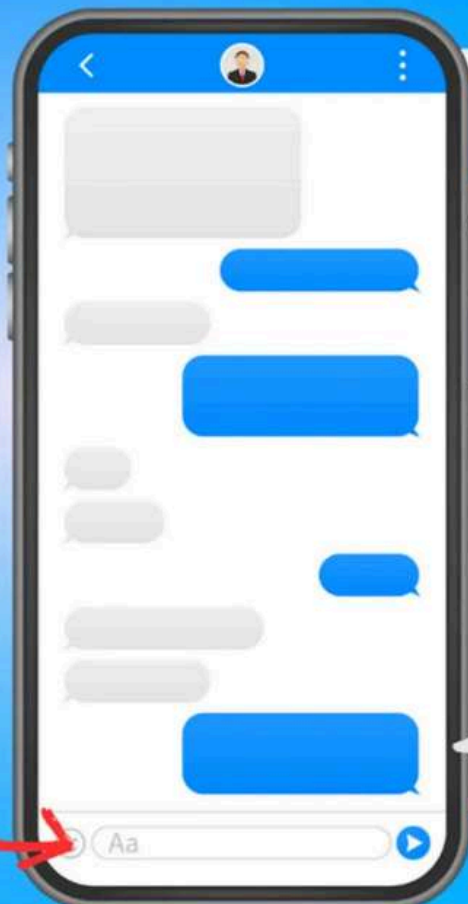
**AUTORITÉ & ÉMOTIONS :  
LES FILS INVISIBLES  
EN QUÊTE D'ÉQUILIBRE !  
PR. SAIDA TOUFIK**

**L'HOMME EN QUÊTE DE SENS  
QUAND LA SAGESSE RENCONTRE  
LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL !**

ARTICLES - DÉBATS - PODCASTS - VIDÉOS - CONFÉRENCES

# L'ODJ CHATBOT

WWW.LODJ.MA



PARLEZ-NOUS À TRAVERS NOTRE NOUVEAU CHATBOT  
ET OBTENEZ DES RÉPONSES INSTANTANÉES, IL EST LÀ POUR  
VOUS AIDER 24H/24.



SCAN ME





# SOMMAIRE

**ÉDITO : QU'ES CE QUE LE DEVELOPPEMENT  
PERSONNEL - ABDERRAHMANE SINE, ING  
COACH ET CHERCHEUR EN DP**

**ÊTRE INSPIRANT, UN CADEAU À SE FAIRE ET À  
PARTAGER - SOPHIA EL KHENSAE BENTAMY, COACH &  
FORMATRICE D'ENTREPRISE**

**L'HOMME EN QUÊTE DE SENS : UNE RENCONTRE-DÉBAT  
ÉCLAIRANTE !**

**À LA RECHERCHE DU BONHEUR : LA QUÊTE DE SENS À  
L'ÈRE DU TRANSHUMAINISME - HASSAN CHARAF PHD**

**GRATITUDE & ÉQUILIBRE : LES CLÉS DU BONHEUR !  
PR. MOHAMMED GUEDIRA**

**AUTORITÉ & ÉMOTIONS : LES FILS INVISIBLES EN QUÊTE  
D'ÉQUILIBRE - PR. SAIDA TOUFIK**

**QUAND LA VIE PERD SON SENS : UNE PHILOSOPHIE DE  
LA RÉSILIENCE - KHALID EL MAJNAOUI**

**CÉLÉBRONS NOTRE MOI AUTHENTIQUE, LE PLUS BEAU  
DES MIROIRS !**

**APPRENEZ À VOUS ÉPANOUIR GRÂCE  
À L'ART DE LA COMPARAISON BIENVEILLANTE**



## **I-MAG SPÉCIAL DÉVELOPPEMENT PERSONNEL – NUMÉRO HORS SÉRIE**

**DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN**

**ARTICLES: SOPHIA EL KHENSAE BENTAMY**

**ÉDITO : ABDERRAHMANE SINE, ING / COACH ET CHERCHEUR EN DP**

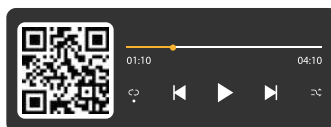
**ALIMENTATION & MISE EN PAGE : MAMOUNE ACHARKI**

**WEBDESIGNER / COUVERTURE : NADA DAHANE**

**DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN**

**L'ODJ Média – Groupe de presse Arrissala SA**

Retrouver tous nos anciens numéros sur : [www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



**LE LIRE C'EST BIEN,  
L'ÉCOUTER C'EST  
ENCORE MIEUX !**

## Qu'es ce que le developement personnel

Le développement personnel est l'un des domaines les plus demandés par la société moderne.

L'offre croissante de livres, de plateformes digitales, de formations, de conférences et de coaching ne cesse de dominer les médias.

Cette offre crée beaucoup d'illusion chez les différentes populations cibles au point que les gens n'arrivent pas à faire des choix déterminants dans leur chemin d'évolution.

Le développement personnel a toujours été une préoccupation de l'Homme durant toute son histoire.

Cet Homme a toujours été confronté à des situations de défis, de challenges ou de crises aussi bien individuelles que collectives d'où sa quête perpétuelle de solutions ponctuelles ou durables.

Ce qui est certain dans la vie c'est qu'elle n'est ni stable ni linéaire et par conséquent tout le travail à faire, à commencer par les croyances, est de s'adapter à cette instabilité pour en créer des opportunités d'évolution ou de solidité.

Il n'y a pas de définition unanime du développement personnel. Il peut être vu comme cela : « Il s'agit d'un parcours de croissance personnelle, psychologique et émotionnelle, qui peut impliquer différents domaines de la vie, tels que les activités professionnelles.

Un parcours de développement personnel est basé sur un travail qui implique, entre autres, l'intériorité de la personne, l'acceptation de soi et la définition de ses objectifs.

L'idée derrière la publication de ce magazine est de créer un contenu scientifiquement réfléchi sur la question du développement personnel afin de présenter aux lecteurs et aux intéressés une matière produite par des spécialistes dans les différentes disciplines relatives à l'humain.

La finalité est de faciliter la compréhension d'un domaine complexe où les différentes aspirations religieuses, spiritualistes, positivistes s'investissent pour offrir à cet homme que le penseur arabe Abu Hayyan Attawhidi qualifiait de « الانسان أشكل على الانسان » se traduit littéralement par "L'homme est un mystère pour l'homme.

Sans vouloir ou prétendre être exhaustif dans la maîtrise des domaines, des approches ou des écoles du développement personnel, nous irons vers l'essentiel et nous ferons de notre mieux pour proposer à nos chers lecteurs des livres, des idées, des expériences et des entretiens avec des personnes qui ont fait de l'aide apportée à l'humain un centre d'intérêt et une préoccupation majeure dans un monde où l'homme moderne fait face à une multitude de problématiques complexes qui touchent à des aspects fondamentaux de son existence.

Ces enjeux incluent l'identité, l'amour, la musique, le don, l'incertitude, les relations perverses, la spiritualité, la violence, le bonheur, déshumanisation et transhumanisation, ésotérisme, la dépression, l'intelligence artificielle et la famille. Chacun de ces thèmes, qui sera traité dans notre magazine, est interconnecté et contribue à façonner notre expérience humaine.

**Signé :**

**Abderrahmane SINE, Ing**

**Coach et Chercheur en DP**





LES  
STRATÉGIES CONTRE  
LE BORE-OUT CHEZ LES  
CADRES MAROCAINS



ADNANE BENCHAKROUN  
2025



## Être inspirant, un cadeau à se faire et à partager

Chers amis, vous le savez bien, être qualifié d'"inspirant" est une reconnaissance inestimable. C'est le signe que vous avez réussi à toucher les cœurs, à éveiller les consciences et à insuffler une étincelle de motivation chez ceux qui vous entourent. Quelle belle récompense pour tous nos efforts et notre quête de sens ! Mais attention, ce mot magique ne doit pas devenir un vulgaire outil de marketing. Prenons soin de son authenticité et de sa vraie valeur.

Rappelez-vous, autrefois, l'inspiration était surtout l'apanage des artistes. C'était ce souffle divin qui les guidait dans leur création, leur permettant de repousser les limites de l'imagination. Aujourd'hui, ce concept a pris une dimension bien plus large. Être inspirant, c'est savoir transmettre sa passion, son enthousiasme et sa joie de vivre. C'est offrir aux autres ce supplément d'âme qui les pousse à se dépasser, à croire en leurs rêves et à s'épanouir pleinement.

Mes chers amis, ne laissons pas ce beau mot se vider de sa substance. Cultivons plutôt notre capacité à inspirer et à être inspirés. Car l'inspiration, c'est le carburant de notre existence ! C'est ce qui nous fait respirer, vibrer et rayonner. Quoi de plus merveilleux que de se sentir porté par une force supérieure, de se laisser guider par cette étincelle qui brille en nous ?



Ensuite, apprenons à nous. Alors, comment y parvenir ? Pas de recette miracle, mais quelques pistes à explorer. Commençons par nous connaître vraiment, par accepter nos forces et nos faiblesses. Soyons authentiques, à l'aise dans nos baskets, et n'ayons pas peur de travailler sur nous-mêmes. Car c'est en étant en paix avec qui nous sommes que nous pourrons rayonner et inspirer les autres.

émerveiller du monde qui nous entoure. Ouvrons grand nos yeux et nos cœurs pour accueillir les belles rencontres, les moments de grâce et les petites joies du quotidien. C'est cette capacité à s'émerveiller qui nous rendra naturellement inspirants.

Enfin, n'ayons pas peur de nous lancer, de foncer vers nos rêves et de nous épanouir pleinement. Car c'est en osant, en croyant en nous et en repoussant nos limites que nous deviendrons de véritables sources d'inspiration pour notre entourage.

Mes chers amis, l'inspiration n'est pas un concept figé dans le temps. Elle évolue au gré de nos propres transformations. Aujourd'hui, ce qui m'inspire peut ne plus m'inspirer demain. Et tant mieux ! C'est le signe que nous grandissons, que nous apprenons et que nous nous épanouissons.

Alors, n'ayons pas peur de laisser libre cours à notre créativité, à notre joie de vivre et à notre soif de découverte. Cultivons notre capacité à nous inspirer nous-mêmes, pour mieux inspirer les autres. Car être inspirant, c'est un cadeau que l'on se fait à soi-même, avant de le partager avec le monde.

Ensemble, soyons les artisans de notre propre inspiration. Rayonnons de cette lumière intérieure qui nous guide et qui nous pousse à toujours aller de l'avant. Devenons ces phares lumineux qui illuminent le chemin de ceux qui nous entourent. Mes amis, c'est ça, être inspirant. C'est offrir le meilleur de soi-même, pour le plus grand bien de tous.

**Rédigé par Sophia El Khensae Bentamy, Coach & Formatrice d'Entreprise**

# WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

DISPONIBLE SUR  
Google Play



SCAN ME!

R212 j



# L'Homme en quête de sens : Une rencontre-débat éclairante !

Le 13 décembre 2024, le Centre Culturel Iklyle à Rabat a accueilli une rencontre-débat intitulée « L'Homme en quête de sens », organisée par DYAE WAY et en partenariat avec

L'Opinion des Jeunes. Cet événement a rassemblé des intervenants de renom, dont Mohammed Guedira, Hassan Charaf, Saida Toufik, et Khalid El Majnaoui, qui ont partagé leurs réflexions sur la recherche de sens dans notre société contemporaine.

Quand la sagesse rencontre le Développement personnel : Une soirée inoubliable ! La rencontre a débuté à 17h00, sous la modération d'Abderrahmane Sine.

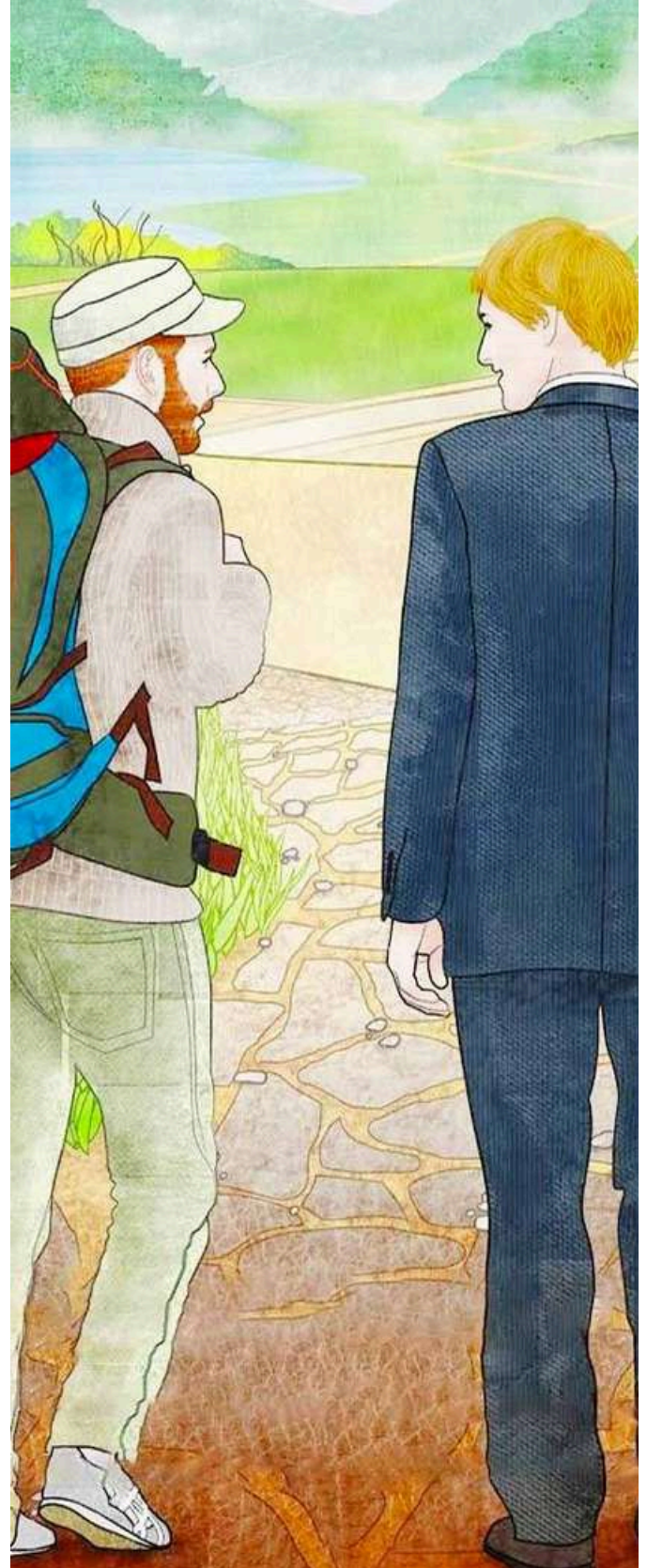
Les intervenants ont abordé des thématiques variées, allant de la sagesse à l'importance du développement personnel dans la quête d'une existence significative.

Saida Toufik, professeur à l'Institut supérieur d'art dramatique et d'animation culturelle (ISADAC), a souligné le rôle essentiel de l'éducation dans la compréhension de soi et des autres.

Khalid El Majnaoui, docteur en philosophie et chercheur en philosophie contemporaine, a également partagé ses réflexions sur les défis que pose la recherche de sens à l'ère moderne.

Il a évoqué les crises existentielles qui ont marqué notre époque et a encouragé les participants à s'engager activement dans leur propre quête personnelle.

Cet événement a permis d'ouvrir un dialogue enrichissant autour des enjeux contemporains liés à la recherche de sens, tout en soulignant l'importance de la solidarité et du partage d'expériences.





## PANEL DÉDIÉ AUX INNOVATIONS ET STRATÉGIES DE FINANCEMENT POUR LES INFRASTRUCTURES HYDRIQUES



SCAN ME

## Trouvez votre passion et laissez-la vous guider vers le succès

Avez-vous déjà ressenti cette sensation de plénitude, lorsque vous faites quelque chose que vous aimez vraiment ? Cette étincelle qui s'enflamme et vous guide vers votre voie ? C'est exactement ce dont nous allons parler aujourd'hui - comment trouver cette passion qui vous anime et en faire le moteur de votre épanouissement personnel.

Beaucoup d'entre nous ont la chance de pouvoir dire "j'aime ce que je fais". Mais comment y est-on arrivé ? Qu'est-ce qui fait la différence entre ceux qui réussissent à concilier leur carrière et leurs passions, et les autres ?

La clé, c'est l'authenticité. Lorsque vous êtes en phase avec ce que vous aimez vraiment, cela se ressent dans votre façon de communiquer, d'interagir avec les autres. Vous devenez une source d'inspiration naturelle.

"Aimer ce qu'on fait, faire ce qu'on aime" - voilà la formule magique. Mais comment y parvenir ? Tout commence par l'introspection. Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous passionne vraiment, à ce qui vous anime au plus profond de vous. Peut-être est-ce l'écriture ? Ou le coaching, la formation, le théâtre ? Peu importe, l'essentiel est de trouver cette étincelle qui vous fera vibrer.

Une fois que vous l'aurez identifiée, ne la laissez pas s'éteindre ! Ravivez-la, nourrissez-la, laissez-la s'épanouir. Osez prendre des risques, tentez de nouvelles expériences, même si elles vous semblent éloignées de votre parcours initial.

"Les erreurs, les bons choix, les réussites, les moins bonnes réussites s'entremêlent, créant une histoire unique". C'est dans ces moments de doute, d'essai et d'erreur que vous apprendrez le plus sur vous-même.

"Apprendre, c'est là où se situe mon focus ! Car apprendre, c'est grandir !"



Et c'est justement cette soif d'apprendre, cette curiosité insatiable qui fait de vous une personne inspirante.

Lorsque vous rayonnez de cette passion qui vous anime, les autres ne peuvent que le ressentir. Ils seront naturellement attirés par votre enthousiasme, votre authenticité. Vous deviendrez alors une source d'inspiration pour votre entourage.

Mais attention, inspirer ne signifie pas forcément être parfait. Au contraire, assumer vos faiblesses, vos erreurs passées, c'est ce qui rendra votre parcours encore plus inspirant.

Comme le dit Sophia, "le plus important, c'est de rester fidèle à cette passion, à ce besoin irrésistible de connexion avec elle, car c'est elle qui rallumera pour nous les flammes que l'on pensait éteintes..."

Alors, chers lecteurs, à votre tour de trouver cette étincelle qui vous guidera vers l'épanouissement. Osez explorer de nouvelles voies, apprenez de vos erreurs, et soyez fiers de ce que vous êtes. Car votre réussite ne se trouve nulle part ailleurs que dans ce que vous aimez faire et dans faire ce que vous aimez.

**Rédigé par Sophia El Khensae Bentamy, Coach & Formatrice d'Entreprise**



# Mieux se connaître, mieux communiquer : La clé d'une vie épanouie

### Être soi-même, une quête passionnante

Chers lecteurs, permettez-moi de vous emmener dans une aventure intérieure captivante. Comme l'a si bien dit Oscar Wilde, "Soyez vous-même, les autres sont déjà pris". Mais qu'est-ce que cela signifie vraiment ? Comment pouvons-nous devenir pleinement nous-mêmes ?

La réponse se trouve dans la connaissance de soi. Oui, pour être authentique, il faut d'abord se connaître en profondeur. Petit à petit, explorons les recoins de notre être, rencontrons ce "moi" unique et apprenons à cohabiter avec lui, à le laisser s'épanouir.

Vous doutez peut-être d'y arriver ? Sachez que vous n'êtes pas seul. Une étude américaine menée par la psychologue Tasha Eurich a révélé que seulement 10 à 15% des gens se connaissent réellement, malgré leurs convictions. Pourtant, cette connaissance de soi est cruciale pour mieux nous comprendre, gérer nos émotions et prendre de meilleures décisions.

Alors, comment faire ? Commencez par vous poser cette question fondamentale : "Est-ce que je me connais vraiment ?" Prenez le temps de vous ausculter, d'explorer les zones encore inconnues de votre être. Voyagez consciemment à l'intérieur de vous-même, découvrez vos forces, vos faiblesses, vos fonctions cognitives. Devenez attentif à la façon dont les autres vous perçoivent et à la manière dont vous vous percevez vous-même.

Comme le disait Gandhi, "Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même." Acceptez cette odysée intérieure, cette plongée au cœur de votre être. C'est là que se cachent les trésors dont vous avez besoin pour vous épanouir, vous apaiser et vous libérer.

La connaissance de soi, un ciment solide pour mieux communiquer et vivre



Cette quête de soi n'est pas seulement un exercice introspectif. Elle a des répercussions concrètes sur notre vie quotidienne. En comprenant mieux nos pensées, nos émotions, nos forces et nos limites, nous devenons plus à même de relever les défis de la vie.

La connaissance de soi est le ciment solide qui lie toutes nos compétences, nos qualités et nos pouvoirs. Elle nous permet de mieux communiquer, avec nous-mêmes et avec les autres. Elle forge une attache robuste entre notre santé mentale et notre être profond.

Plus nous nous connaissons, plus nous devenons conscients de ce que nous faisons, disons, pensons, apprenons et ressentons.

Comme le souligne si bien Idriss Aberkane, "Vous connaître vous-même est votre devoir le plus absolu dans la vie. Tant que vous le négligez, vous n'êtes pas libre. Aussi tant que vous laissez les autres vous définir, vous n'êtes pas libre."

Alors, chers lecteurs, n'hésitez plus. Lancez-vous dans cette quête passionnante de la connaissance de soi. Devenez les guides de votre propre odysée intérieure. Révélez votre véritable moi et laissez-le s'épanouir. C'est le chemin le plus sûr pour mieux communiquer, mieux vivre et devenir pleinement vous-même.

**Rédigé par Sophia El Khensae Bentamy, Coach & Formatrice d'Entreprise**

# À la Recherche du Bonheur : La Quête de sens à l'ère du transhumainisme !

Dans une intervention marquante, Hassan Charaf, chercheur en sagesse, a exploré la quête de sens dans la vie moderne, soulignant l'importance de l'intériorité pour atteindre le bonheur.

Avec une gratitude palpable, il a remercié l'audience et les organisateurs avant d'introduire son thème central : comment trouver un but dans un monde complexe.

La quête de sens : Une réflexion sur l'humanité et l'intériorité Charaf a mis en avant la nécessité de définir un objectif de vie, tout en reconnaissant que la rencontre avec la mort incite à une réflexion profonde sur notre existence.

Il a évoqué la complexité de la vie humaine, insistant sur l'importance de se détacher des identités superficielles pour mieux comprendre notre place dans l'univers.

Abordant des questions existentielles, il a discuté des transformations du corps après la mort et des implications de ces réflexions sur notre perception de la vie.

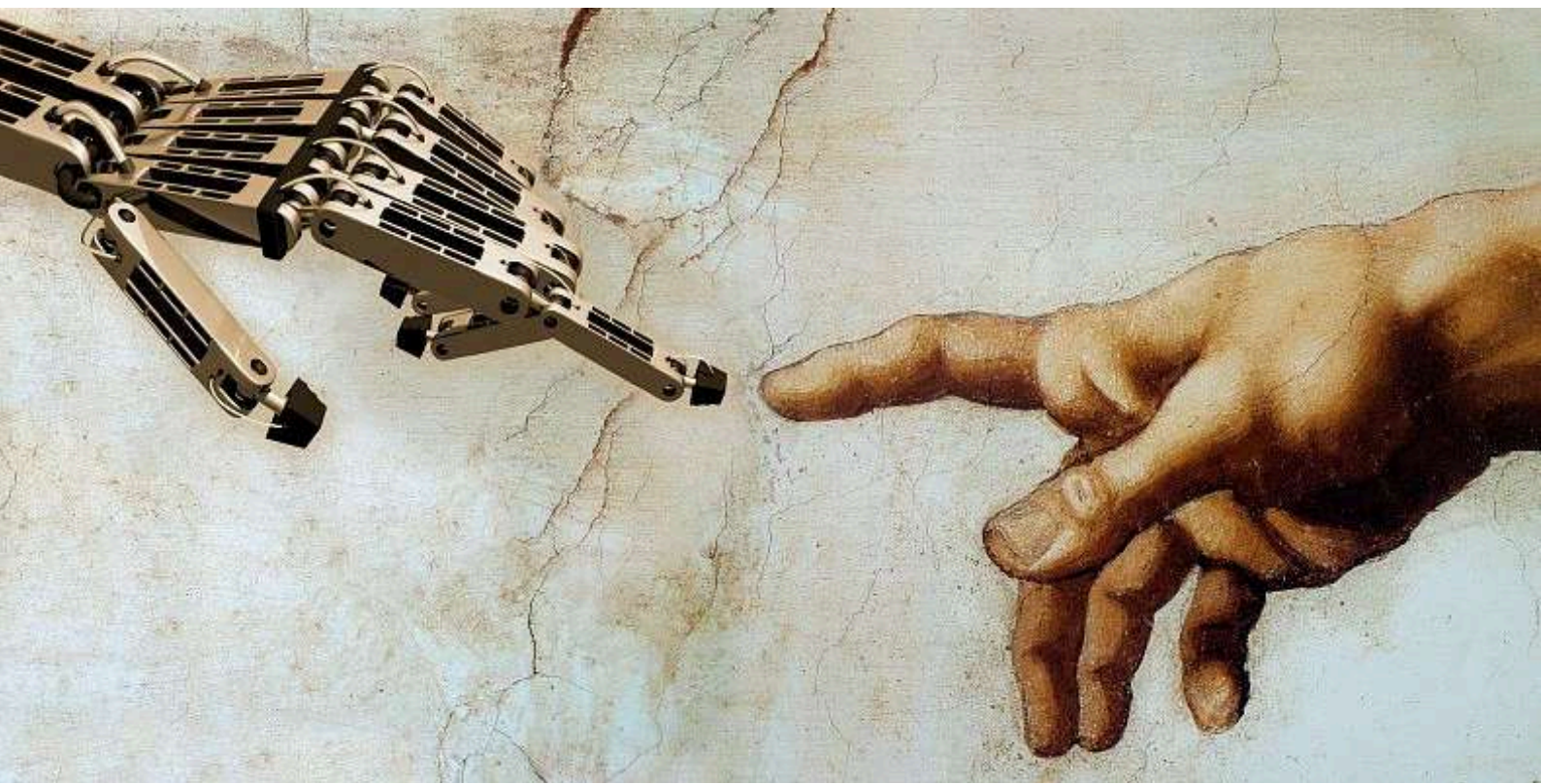
Charaf a plaidé pour investir dans notre intériorité, plutôt que de se concentrer sur des aspects extérieurs, tout en mettant en lumière le paradoxe entre richesse matérielle et bonheur authentique.

La solidarité, la foi et les émotions ont également été au cœur de ses réflexions.

Il a souligné que la quête de sens nécessite une harmonie entre raison et foi, et que chaque individu doit naviguer entre le doute et la croyance pour forger son propre chemin.

En abordant l'impact de l'intelligence artificielle sur l'humanité, Charaf a mis en garde contre une dépendance excessive à la technologie, appelant chacun à rester maître de ses choix.


Il a conclu en soulignant que la quête de sens est un voyage personnel, où chacun doit trouver sa propre lumière, même dans les moments d'obscurité.





## HASSAN CHARAF PHD, CHERCHEUR DE SAGESSE

**À LA RECHERCHE DU BONHEUR**  
**LA QUÊTE DE SENS À L'ÈRE DU TRANSHUMAINISME !**



🔄 ⏪ ⏸ ⏩ 🔊



SCAN ME

# Sourire, la clé d'une vie épanouie !

Savez-vous que le sourire est un véritable "lifeskill" qui peut nous accompagner et nous aider à mieux gérer notre vie ? C'est un outil de communication puissant, capable de transformer notre quotidien et de nous apporter de nombreux bienfaits. Alors pourquoi ne pas s'y mettre dès maintenant ?

Comme le disait si bien Charlie Chaplin, "Un jour sans sourire est un jour perdu". En effet, le sourire a le pouvoir de nous détendre, de nous apaiser et de nous remplir de joie. Lorsque nous sourions, nous offrons une partie de nous-même aux autres, une marque de bienveillance et de générosité qui rejaillit sur notre propre bien-être. Que vous soyez une personne "solaire" qui sourit facilement ou un peu plus "réservée", apprendre à maîtriser cet art du sourire peut vous faire gagner en sérénité, en confiance en soi et en productivité au quotidien.

Mais le sourire ne se limite pas à une simple expression du visage. Lorsqu'il se transforme en rire, ses effets se multiplient dans notre cerveau et notre corps, nous procurant une sensation de bonheur encore plus intense. Que le rire soit naturel ou provoqué, les bienfaits sont les mêmes : notre cerveau ne fait pas la différence ! Alors n'hésitez pas à vous créer des occasions de rire, que ce soit seul ou avec vos proches. Cela vous aidera à surmonter les petits tracés du quotidien et à vous focaliser sur l'essentiel.

Bien sûr, nous ne sommes pas tous égaux face au sourire. Certains ont le don de rayonner naturellement, tandis que d'autres peinent à s'y adonner, surtout en public. Mais c'est justement là que réside le défi : apprendre à s'entraîner, à cultiver cette attitude positive et bienveillante, car elle peut faire toute la différence dans nos relations et notre épanouissement personnel.



**Alors, mes chers amis, à vos sourires et à vos rires ! Offrez-les généreusement autour de vous, car ils ont le pouvoir de nous faire du bien à tous. Que vous soyez un "solaire" ou un "moins solaire", laissez libre cours à votre joie de vivre et rayonnez au quotidien. Votre entourage vous en sera reconnaissant et vous en retirerez de nombreux bienfaits, de la sérénité à la productivité.**

**Rédigé par Sophia El Khensae Bentamy,  
Coach & Formatrice d'Entreprise**



# Apprenez à vous épanouir grâce à l'art de la comparaison bienveillante

avez-vous que la comparaison peut être votre meilleure alliée pour vous épanouir ? Oui, vous avez bien lu ! Loin d'être un piège, la comparaison peut devenir un outil puissant pour vous aider à vous connaître, à vous dépasser et à vous inspirer mutuellement. Dans cet article, je vais vous guider à travers les méandres de la comparaison, pour que vous puissiez en faire une véritable source de motivation et de croissance personnelle.

### La comparaison : Un processus naturel et bienveillant

Tout d'abord, rassurez-vous, la comparaison est un processus tout à fait normal et sain de la cognition humaine. Depuis notre plus tendre enfance, nous nous comparons naturellement aux autres pour nous situer dans notre environnement social. C'est une manière de nous définir par rapport à notre entourage et de trouver notre place.

Nos ancêtres, en tant qu'"animaux sociaux", ont eux aussi toujours pratiqué cette comparaison, qui fait partie intégrante de notre évolution.

Deux types de comparaisons se distinguent : la comparaison ascendante, où nous nous mesurons à des personnes que nous considérons supérieures à nous, et la comparaison descendante, où nous nous comparons à ceux que nous percevons comme inférieurs. Mais toutes les comparaisons ne sont pas nécessairement néfastes.

Certaines peuvent même être extrêmement bénéfiques pour notre développement personnel.

### La clé : Cultiver une motivation bienveillante

La différence entre une comparaison saine et une comparaison malsaine réside dans notre motivation. Si notre comparaison est animée par l'envie, la jalousie ou un sentiment d'infériorité, elle risque de nous nuire et de nous décourager.



Qui vous connaît mieux que vous-même ? Personne ! Alors pourquoi aller vous comparer à l'extérieur, alors que vous avez en vous-même toutes les ressources nécessaires pour vous épanouir ?

Concentrez-vous sur votre propre progression, sur vos propres réalisations, et félicitez-vous sincèrement de vos progrès. L'herbe n'est pas toujours plus verte ailleurs, alors cultivez votre propre jardin ! Rayonnez de l'intérieur.

Mes chers amis, je vous le dis avec conviction : votre plus grand superpouvoir, c'est d'être vous-mêmes ! Oui, vous êtes uniques, précieux et inspirants, tout simplement parce que vous êtes vous. Alors cessez de vous comparer aux autres, et laissez votre lumière intérieure rayonner pour inspirer ceux qui vous entourent.

Soyez fiers de qui vous êtes, apprenez à vous aimer et à vous célébrer. Car c'est en cultivant cette estime de soi bienveillante que vous pourrez véritablement vous épanouir et partager votre inspiration avec le monde. Alors, prêts à relever ce défi ?

Mes chers amis, la comparaison peut être votre meilleure alliée si vous apprenez à la maîtriser. Cultivez une motivation positive, concentrez-vous sur votre propre progression, et laissez votre lumière intérieure rayonner.

C'est en étant pleinement vous-mêmes que vous deviendrez la source d'inspiration dont le monde a tant besoin. Alors, osez vous comparer, mais avec bienveillance et confiance en vous. Votre avenir vous appartient !

**Rédigé par Sophia El Khensae Bentamy, Coach & Formatrice d'Entreprise**

Mais si au contraire, elle est guidée par un désir sincère de nous améliorer, de nous dépasser et de nous inspirer mutuellement, alors elle devient un véritable moteur de progrès.

Prenons deux exemples simples : "Il a bien plus que moi, je n'y arriverai jamais !" versus "S'il y arrive, je peux y arriver aussi !". Vous voyez la différence ? Dans le premier cas, la comparaison nous enferme dans un sentiment d'impuissance. Dans le second, elle nous pousse à nous surpasser.

L'art de l'auto-comparaison positive Mais la comparaison la plus bénéfique de toutes, c'est l'auto-comparaison. Oui, vous avez bien lu !

Le comparer à soi-même, à son passé, à son présent et à son futur potentiel, voilà la clé pour cultiver une estime de soi saine et durable.

# Gratitude & Équilibre : Les clés du bonheur !

Dans une vidéo captivante, le professeur Mohammed Guedira explore la quête du bonheur, en mettant en lumière la distinction cruciale entre le plaisir éphémère et la satisfaction durable.

Selon lui, la recherche du bonheur est une préoccupation universelle, et il souligne que la moralité, la justice et le bonheur sont les piliers essentiels de l'existence humaine.

La Quête du Bonheur : Entre plaisir éphémère et satisfaction durable Guedira définit le bonheur comme un état de satisfaction complète, caractérisé par la stabilité et la durabilité, tandis que le plaisir est une sensation passagère.

Il insiste sur l'importance d'un équilibre intérieur, qui permet de vivre en harmonie avec son environnement et d'atteindre un état de plénitude. Le professeur aborde également les aspects biologiques du bonheur, expliquant que ce dernier est influencé par des facteurs internes et externes, notamment les hormones du bonheur.

Il met en garde contre l'idée que l'argent puisse garantir le bonheur, soulignant que ce dernier est un état dynamique et non simplement lié à des possessions matérielles. En explorant les relations humaines, Guedira évoque l'importance de donner un sens à sa vie et de se fixer des objectifs personnels.

Il souligne que la gratitude et les interactions saines sont essentielles pour un épanouissement personnel, et que le bonheur doit être compris comme une construction personnelle, indépendante des comparaisons avec les autres.

Enfin, il encourage chacun à définir ce que le bonheur signifie pour soi-même, en se concentrant sur les petits moments de joie du quotidien et en s'éloignant des influences négatives.

**Cultiver la gratitude :**  
une des clés du bonheur !





**MOHAMMED GUEDIRA : PROFESSEUR UNIVERSITAIRE  
DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**



SCAN ME

# Célébrons notre moi authentique, le plus beau des miroirs !

Mes chers amis, vous qui aspirez à une meilleure version de vous-mêmes, laissez-moi vous dire quelque chose : arrêtez ! Oui, vous avez bien lu. Arrêtez de chercher à vous transformer en une version idéale, en une version "améliorée" de vous-mêmes. Pourquoi ? Parce que vous êtes déjà une merveille, une œuvre d'art unique en son genre.

Trop souvent, on nous vend l'idée que pour être heureux, épanoui, accompli, il faut se conformer à un modèle prédéfini, une image de soi lisse et parfaite. Mais c'est une erreur ! Votre authenticité, vos imperfections, vos failles, vos doutes, vos joies et vos peines, tout cela fait de vous ce que vous êtes : un être humain dans toute sa splendeur.

Alors oui, il est important de se remettre en question, de chercher à s'améliorer, à grandir. Mais pas au détriment de ce qui fait votre essence même. Apprenez à chérir chaque facette de votre personnalité, à embrasser vos multiples versions passées, présentes et futures. Car c'est dans cette acceptation bienveillante de soi que réside la clé du véritable épanouissement.

Mes amis, soyez fiers de qui vous êtes ! Célébrez votre moi authentique, ce miroir qui vous renvoie l'image de votre humanité dans toute sa richesse. C'est là que se trouve la meilleure version de vous-mêmes. Alors arrêtez de courir après une chimère, et commencez à vous aimer, tout simplement.

Mes chers lecteurs, savez-vous que le plus beau des voyages est celui que l'on entreprend avec soi-même ? Oui, cette quête introspective, cette communication engagée avec notre moi profond, peut nous mener bien plus loin que n'importe quelle destination exotique.

Trop souvent, on nous pousse à nous comparer, à nous conformer à des standards irréalistes. On nous vend l'idée d'une "meilleure version" de nous-mêmes, comme si notre version actuelle n'était pas digne d'être aimée et célébrée. Mais c'est une erreur ! Chacune de nos versions passées, présentes et futures est un trésor à découvrir, un chapitre d'une histoire unique.

Alors, mes amis, prenez le temps de vous écouter, de vous comprendre, de vous apprivoiser. Apprenez à communiquer avec cette partie de vous qui vous connaît le mieux, celle qui a traversé vos joies et vos peines, vos succès et vos échecs. C'est dans cette relation intime et bienveillante que vous trouverez la clé de votre épanouissement.

Oui, le travail sur soi peut parfois être un chemin escarpé, rempli de défis et d'obstacles. Mais c'est aussi un voyage fascinant, qui vous mènera à la découverte de votre véritable essence.

Alors n'ayez pas peur de vous aventurer sur cette voie, car c'est là que vous trouverez la meilleure version de vous-mêmes :

celle qui vous aime, vous accepte et vous célèbre dans toute votre splendeur.

Mes chers amis, avez-vous remarqué à quel point on nous pousse à nous transformer, à devenir une "meilleure version" de nous-mêmes ? Mais savez-vous que le plus beau des cadeaux que vous pouvez vous faire, c'est l'amour de votre moi authentique ?

Trop souvent, on nous vend l'idée que pour être heureux, épanoui, accompli, il faut se conformer à un modèle prédéfini, une image de soi lisse et parfaite. Mais c'est une erreur ! Votre authenticité, vos imperfections, vos failles, vos doutes, vos joies et vos peines, tout cela fait de vous ce que vous êtes : un être humain dans toute sa splendeur.

Alors, mes amis, apprenez à chérir chaque facette de votre personnalité, à embrasser vos multiples versions passées, présentes et futures. Offrez-vous le cadeau le plus précieux qui soit : celui de l'acceptation bienveillante de soi. Car c'est dans cette reconnaissance de votre valeur intrinsèque que réside la clé de votre épanouissement.

Oui, le chemin vers l'amour de soi peut parfois être sinueux, rempli de défis et d'obstacles. Mais c'est aussi un voyage fascinant, qui vous mènera à la découverte de votre véritable essence. Alors n'ayez pas peur de vous aventurer sur cette voie, car c'est là que vous trouverez la meilleure version de vous-mêmes : celle qui vous aime, vous accepte et vous célèbre dans toute votre splendeur.

Mes chers lecteurs, laissez-moi vous dire une chose : vous êtes déjà une merveille, une œuvre d'art unique en son genre. Alors, offrez-vous le plus beau des cadeaux : celui de l'amour inconditionnel de votre moi authentique.





## «Procrastinons» ! Ça fait du bien !

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certaines personnes semblent toujours si épanouies et inspirantes, tandis que d'autres se débattent constamment avec le stress et la procrastination ? La réponse réside souvent dans la manière dont nous communiquons avec nous-mêmes et avec les autres. Laissez-moi vous partager quelques réflexions sur cet art subtil de la communication, qui peut transformer radicalement notre façon de vivre.

Tout d'abord, apprenons à accueillir la procrastination comme une alliée, et non comme une ennemie. Oui, vous avez bien lu ! Loin d'être toujours un frein à la productivité, la procrastination peut parfois être le terreau fertile de notre créativité. Prenons le temps de réfléchir, de laisser libre cours à notre imagination, avant de passer à l'action. Comme le disait si bien Léo Ferré, "Avec le temps va tout s'en va" - alors pourquoi se presser ?

Bien sûr, il faut trouver un juste équilibre entre rêverie et efficacité. Mais n'ayons pas peur de nous accorder des pauses, de savourer ces moments de liberté mentale. C'est dans ces instants de lâcher-prise que jaillissent souvent nos meilleures idées. Alors, cessons de nous culpabiliser pour cette "fichue procrastination" et apprenons à l'appivoiser avec bienveillance.

Et si nous faisons de même avec notre communication ? Trop souvent, nous nous empressons de réagir, de donner notre avis, sans prendre le temps de vraiment écouter l'autre. Pourtant, c'est dans cette écoute attentive que se trouve la clé d'une relation épanouissante. Prenons le temps de comprendre le point de vue de notre interlocuteur, de nous mettre à sa place. Laissons de côté nos jugements hâtifs et ouvrons-nous à la diversité des perspectives.

Mes chers amis, soyons des modèles d'inspiration pour notre entourage. Montrons-leur qu'il est possible de vivre dans la sérénité, sans se laisser submerger par le stress ou la procrastination. Apprenons à communiquer avec bienveillance, à prendre du recul, à savourer les moments présents. C'est ainsi que nous pourrons nous épanouir pleinement, et inspirer les autres à faire de même.

Alors, n'ayez plus peur de la procrastination, de l'imperfection ou du regard des autres. Embrassez votre unicité, votre rythme, votre créativité. Soyez l'exemple vivant de ce que signifie "mieux communiquer, mieux vivre". Vous en serez les premiers bénéficiaires, j'en suis convaincu.

**Rédigé par Sophia El Khensae Bentamy, Coach & Formatrice d'Entreprise**



## Autorité & Émotions : Les fils invisibles en quête d'équilibre !

Dans une vidéo enrichissante, le professeur Saida Toufik, de l'Institut supérieur d'Art Dramatique et d'Animation Culturelle, aborde les concepts psychologiques liés aux émotions, au sentiment de manque et à l'adaptation humaine.

Elle souligne l'importance de l'éducation et fait référence à des figures marquantes de la psychologie, telles que Max Lüscher et Stanley Milgram.

Les émotions et l'adaptation humaine : Une exploration psychologique Dès le début, Saida exprime sa gratitude pour l'événement et souligne l'importance des contributions des intervenants.

Elle partage ses propres défis linguistiques, ayant étudié dans une langue différente, ce qui a élargi sa perspective éducative.

Toufik évoque ensuite les émotions fondamentales des enfants, notamment leur sentiment de manque et leur quête de sécurité.



Elle explique que les pleurs des enfants sont souvent une manifestation de leur désir d'interaction avec le monde extérieur, illustrant ainsi la nature universelle de ce besoin.

L'intervenante aborde également l'importance des choix de vie, affirmant que même les expériences négatives peuvent conduire à des succès inattendus.

Elle utilise l'exemple d'un bébé pour démontrer comment les premières expériences sensorielles influencent le développement et le sentiment de sécurité.

En explorant l'éducation et l'adaptation, Saida souligne la créativité humaine et la capacité d'adaptation à son environnement, malgré les contraintes biologiques.

Elle aborde aussi les défis rencontrés par les individus marginalisés dans le cadre éducatif. Toufik met en lumière les dynamiques de groupe et les comportements observés dans un environnement social, soulignant l'importance de la communication pour éviter les malentendus.

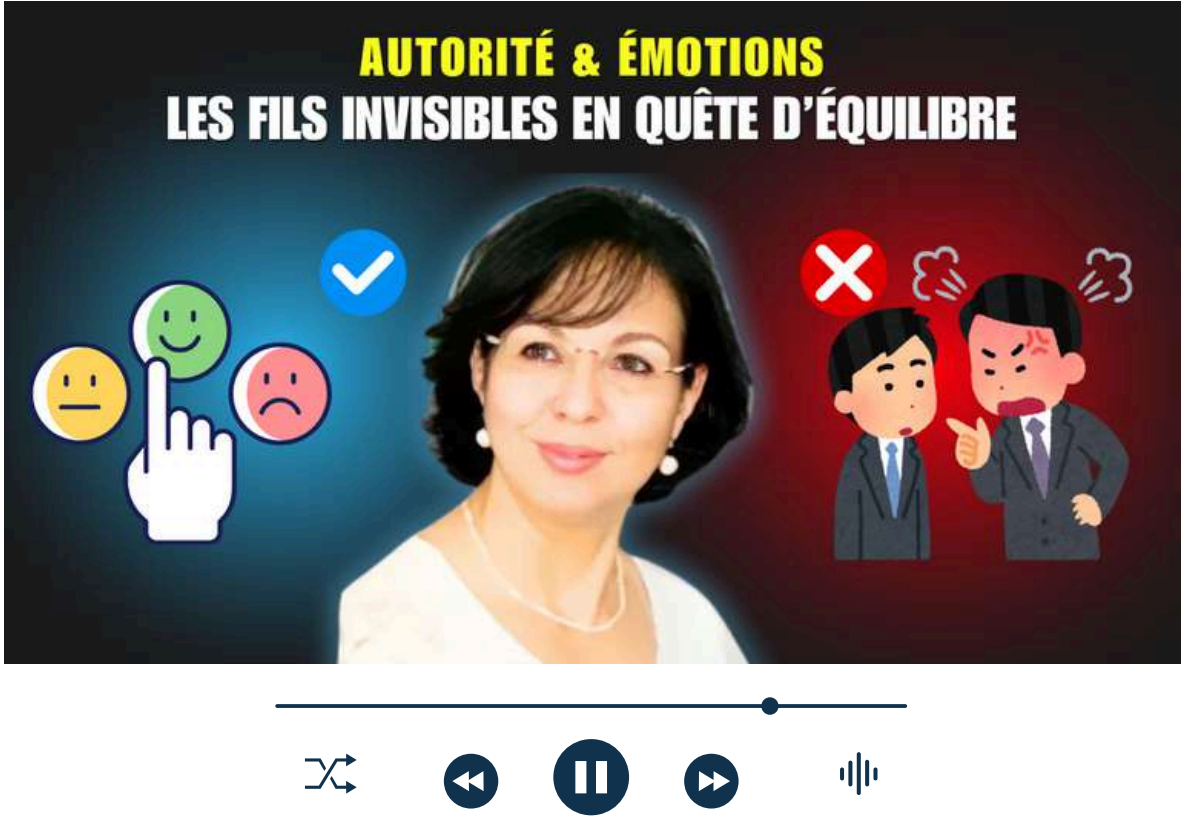
Elle aborde également la psychologie des couleurs, en mentionnant les travaux de Max Lüscher, et leur impact sur les émotions humaines.

Enfin, elle explore les différentes formes d'autorité et leur influence sur les émotions et les niveaux d'appartenance, tout en discutant des valeurs qui y sont associées.



## SAIDA TOUFIK : PROFESSEUR UNIVERSITAIRE À L'INSTITUT SUPÉRIEUR D'ART DRAMATIQUE ET ANIMATION CULTURELLE

**AUTORITÉ & ÉMOTIONS**  
**LES FILS INVISIBLES EN QUÊTE D'ÉQUILIBRE**



⌘ ⏪ ⏸ ⏩ 🔊



SCAN ME

# Quand la vie perd son sens : Une philosophie de la résilience !

Khalid El MAJNAOUI : Docteur en philosophie, chercheur en philosophie contemporaine. Lors d'une conférence captivante, le Dr Khalid El Majnaoui, philosophe et chercheur en philosophie contemporaine, a exploré la crise actuelle du sens de la vie.

Ce phénomène, lié aux guerres, à l'individualisme et à la dégradation des valeurs, soulève des questions profondes sur notre existence collective et la nécessité d'une action positive. La quête de sens dans un monde en crise :

Dans son introduction, El Majnaoui a mis en lumière l'importance de la question du sens de la vie, une préoccupation qui traverse les âges. Il a salué les participants et exprimé sa gratitude, tout en s'interrogeant sur la capacité de l'homme moderne à aborder ce sujet crucial.

Au fil de son discours, il a souligné que la quête de sens a toujours été au cœur de la pensée humaine, mais que la réalité contemporaine, marquée par les guerres mondiales et les crises existentielles, rend cette recherche plus complexe.

Les narrations traditionnelles, face à la violence et à l'absurde, semblent fragiles, et les avancées technologiques contribuent à une perception de la vie comme étant souvent dénuée de sens. El Majnaoui a également questionné l'origine de cette crise de sens : est-elle ancrée dans la vie elle-même ou dans la perception humaine ?

Il a affirmé que le sens n'est pas une réalité préexistante, mais une construction humaine qui nécessite exploration et engagement. Il a insisté sur l'importance de transformer la tragédie et le mal en actions positives pour donner un sens à notre existence.

Face aux dangers contemporains, tels que les guerres et les menaces nucléaires, il a souligné la nécessité de valoriser la vie et de promouvoir des comportements qui favorisent la coexistence pacifique.

En conclusion, El Majnaoui a encouragé chaque individu à jouer un rôle actif dans la valorisation de la vie, en mettant en avant des valeurs telles que la coopération, l'amour et l'engagement envers le bien-être collectif.



**Rédigé par Sophia El Khensae Bentamy, Coach & Formatrice d'Entreprise**

---



**KHALID EL MAJNAOUI : DOCTEUR EN PHILOSOPHIE,  
CHERCHEUR EN PHILOSOPHIE CONTEMPORAINE**

**QUAND LA VIE PERD SON SENS  
UNE PHILOSOPHIE DE LA RÉSILIENCE !**



A video player interface featuring a central image of a man in a suit. To his left is a blue checkmark icon above a fist icon. To his right is a red 'X' icon above a warning sign icon. Below the image is a progress bar and a set of playback controls including shuffle, previous, play/pause, next, and volume icons.



SCAN ME



[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

100%  
FREE



**Pressplus** est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisiez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME