

Mieux se connaître

« Tout ce qui nous irrite chez les autres nous conduit à une meilleure connaissance de nous-mêmes » **CG Jung**

« Quand vous dites « oui » aux autres, assurez-vous que vous ne dites pas « non » à vous-même » - **Paulo Coelho**

« Ceux qui n'apprennent rien des faits désagréables de leurs vies, forcent la conscience cosmique à les reproduire autant de fois que nécessaire, pour apprendre ce qu'enseigne le drame de ce qui est arrivé. Ce que tu nies te soumet. Ce que tu acceptes te transforme » - **Carl Gustav Jung**

« Pour savoir qui on est, pour aller à la découverte de soi-même, il faut se libérer de tout ce que l'on n'est pas » - **Laurent Gounelle**

« Connaître une chose et en vivre une autre est une erreur, un contresens. À partir de là une tension apparaît. Elle est due au conflit de la pensée et du sentiment » - Swami Prajnanpad

« Ce qui est le plus vrai d'un individu et le plus lui-même, c'est son possible, que son histoire ne dégage qu'imparfaitement » - **Paul Valéry**

« Nous nous croyons libres que parce que nous ignorons les causes qui nous font agir » - **Baruch Spinoza**

« L'homme n'a rien de mieux à faire qu'essayer d'être en parfait accord avec lui-même » - **Sigmund Freud**

« Tous nous serions transformés si nous avions le courage d'être ce que nous sommes » - **Marguerite Yourcenar**

« Qui manque de connaissance de soi est sans cesse à la merci du changement » - Anonyme

« Il est difficile de bien voir la photo, lorsque vous en faites partie » - Anonyme

« Je tiens la connaissance de soi comme une source de soucis, d'inquiétudes et de tourments. Je me suis fréquenté le moins possible. » **Anatole France**

Objectifs de la séance

- Expliquer ce que veut dire « mieux se connaître » et la finalité de la démarche
- Présenter 3 méthodes pour augmenter le degré de connaissance de soi
- Expliquer la notion de « conscience de soi »

Changer son rapport à soi-même	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mieux se connaître 2) S'accepter tel qu'on est 3) Amorcer des changements 4) Etre conscient de soi
---------------------------------------	---

Mieux se connaître est la première étape à réaliser pour entreprendre des changements réalistes dans son rapport à soi-même.

Selon vous,

- 1) *Que signifie mieux se connaître ?*
- 2) *Pourquoi mieux se connaître ?*
- 3) *Quels sont les moyens permettant d'arriver à une meilleure connaissance de soi ?*

Mieux se connaître, c'est prendre conscience objectivement de ses qualités et de ses défauts, de ses **capacités** et de ses **limites** en analysant :

- 1) Le regard que vous portez actuellement sur vous-même (vision de soi) et en le confrontant à la réalité.
- 2) Le regard que les autres portent réellement sur vous.

On pense souvent à la célèbre phrase de Socrate : « *Connais-toi toi-même* ». Or, cette injonction pourrait faire croire que la connaissance de soi passe par la seule *introspection*, c'est-à-dire une réflexion personnelle intime et approfondie sur ce que l'on est vraiment.

Le psychisme humain ne fonctionne pas ainsi. La psychanalyse notamment a mis en évidence l'existence de processus qui interdisent à certaines pensées de parvenir à la conscience ou bien les déforment. Ces processus sont justement appelés « mécanismes de défense », leur rôle étant de nous protéger de l'angoisse. Citons le célèbre « *refoulement* », mais aussi le *déni*, le *clivage*, etc., ils sont très nombreux.

Concrètement, si vous réfléchissez profondément au sens de certains de vos ressentis ou comportements, ces mécanismes vous empêcheront d'atteindre le cœur du problème. Plus vous vous approcherez de la « vérité » (enfouie dans votre inconscient) et plus votre cerveau « bloquera ».

Exemple : *Jean-Pierre vient voir son thérapeute car il « aime trop sa fille », il a peur de l'étouffer et de l'empêcher de s'épanouir. En effet, il couve la jeune femme de 25 ans comme si elle était encore une enfant, essayant implicitement de la faire renoncer à tout ce qu'il trouve dangereux pour elle (par exemple, il lui offre le train ainsi qu'à trois de ses copines pour partir en vacances au bord de la mer plutôt que de les voir partir en voiture avec une conductrice novice). Après plusieurs séances, Jean-Pierre est toujours incapable de citer des exemples réels d'« amour » envers sa fille, seulement des craintes.*

Jean-Pierre finit par prendre conscience que son amour est en fait de l'angoisse, celle de perdre sa fille et surtout de revivre les terribles souffrances qu'il avait endurées au décès de son père quand il était adolescent. Cette meilleure connaissance de soi va lui permettre d'aborder le problème sous le bon angle.

Pour mieux vous connaître, vous devrez passer par des chemins détournés :

- Analyser objectivement votre passé à la lumière des faits : faire le bilan de vos **succès** et de vos **échecs**, ainsi que des capacités et des limites, des qualités et des défauts qui les ont fondés.
- Déterminer les grands événements qui ont dirigé ou structuré le cours de votre existence.
- Faire participer les autres à cette analyse (écouter, interroger, se révéler)
- Agir, créer de nouvelles situations

1er outil : Revisiter son passé

En laissant remonter des souvenirs, en se fixant sur eux et en essayant mentalement de reconstituer le contexte de vie associé. En effet, quand on vit une situation, celle-ci s'enregistre dans notre mémoire avec le sens que nous lui avons donné à l'époque. Revivre ces souvenirs peut notamment permettre de les réinterpréter à la lumière de ce que nous savons aujourd'hui. Cet exercice peut également nous aider à redonner une continuité et une chronologie à notre passé.

Exemple : *Julie se remémore un souvenir très désagréable, le jour où ses parents lui avaient confié la garde de son petit frère pour aller dîner chez des amis. Elle avait 8 ans et Jérôme 2 ans. Prenant son rôle très au sérieux, elle avait fait manger son petit frère et lui avait donné son bain. Sauf qu'elle avait oublié d'enlever la bonde de la baignoire et laissé couler l'eau... qui provoqua une petite inondation dans toute la salle de bains.*

En revisitant ce souvenir traumatisant, Julie se revoit le matin dans la cuisine, sa mère est furieuse, elle hurle qu'on ne peut même pas lui faire confiance une seule soirée, qu'elle se

prépare un bel avenir de bonne à rien, que l'on ne pourra jamais compter sur elle. La petite fille pleure, désespérée, elle se sent vraiment mauvaise et coupable, la mésestime d'elle-même s'en trouve renforcée.

A partir de ce jour et pendant toute sa vie, la prophétie de sa mère s'est réalisée : dès que l'on comptait sur Julie pour accomplir une tâche, elle finissait toujours par échouer et décevoir.

En réactivant le souvenir de la baignoire, Julie prend conscience de la situation réelle, celle de parents qui laissaient des enfants livrés à eux-mêmes... Elle donne un nouveau sens à l'événement et rebondit ensuite en cascade sur des souvenirs de même nature mettant en évidence son sentiment actuel de culpabilité.

Il ne s'agit pas d'un exercice ponctuel mais d'une pratique régulière que l'on va progressivement intégrer dans nos habitudes, à l'instar d'une séance de méditation : en cherchant le sommeil, dans les transports en commun, pendant une marche ou dans un cadre créé pour l'occasion (posture spéciale, musique douce, etc.). Dans un premier temps, évitez bien-sûr de vous focaliser sur une situation traumatisante récente à l'origine de vos souffrances actuelles...

Il y a des supports qui peuvent grandement faciliter la remontée des souvenirs :

- Ecrire son autobiographie
- Feuilletter les albums photos
- Interroger ses proches, ses copains d'enfance ou de jeunesse, etc.

2ème outil : Fenêtre de Johari (Joseph Luft et Harington Ingham, 1955) – Se découvrir, se connaître et se dévoiler aux autres

Voici un outil structuré qui vous permettra d'atteindre ces objectifs sans se perdre dans une introspection sans fin. Toutefois, ne vous méprenez pas, si la présentation de cette méthode et sa compréhension ne prennent que quelques minutes, il s'agit d'un long travail qui mettra à l'épreuve votre constance et votre motivation à « changer ». Cet outil, très documenté sur internet, est couramment utilisé en entreprise par les Relations Humaines pour évaluer le profil des collaborateurs.

Le principe est de répartir l'ensemble des informations concernant une personne dans quatre domaines, en s'appuyant sur 2 critères :

- 1) cette information est-elle connue de la personne ?
- 2) Cette information concernant la personne est-elle connue des autres ?

Domaine	Connu de soi	Connu des autres	Exemple	Outil de meilleure connaissance
Domaine public	Oui	Oui	Je suis généreux et rends volontiers service	Conscience de soi et du monde
Domaine aveugle	Non	Oui	Il est un peu radin	Ecoute active et interrogation des autres
Domaine privé	Oui	Non	Si je confiais ce secret à quelqu'un, il me jugerait très durement	Se révéler aux autres, lever certains secrets
Domaine inconnu	Non	Non	J'ai accepté malgré moi cette mission et je me suis rendu compte que j'aimais diriger	Créer ou vivre de nouvelles situations (agir)

Le domaine public contient ce que vous connaissez de vous-même et ce que les autres connaissent de vous. C'est la partie émergée de l'iceberg. Bien-sûr, beaucoup des informations vous concernant ne sont pas connues de tous, cela dépend du degré d'intimité et de la nature de la relation que vous entretenez avec la personne concernée, mais vous ne cherchez pas à les dissimuler. Il peut s'agir :

- Des informations objectives : votre apparence physique, votre identité, l'endroit où vous habitez, votre métier, si vous avez de la famille, votre façon de vous habiller, etc.,
- Les sentiments exprimés : vos goûts, les personnes que vous aimez, vos valeurs.
- Vos motivations : ce qui vous fait agir et réagir, si vous aimez l'argent, le pouvoir, la gloire, la reconnaissance, la séduction, etc.
- Vos comportements : capacités à dialoguer, réactions face aux conflits, etc.
- Vos désirs : projets d'avenir, ambitions pour vos enfants, ...
- Votre attitude au quotidien : amabilité, réserve, respect, politesse, convivialité, humour, soumission, ... et vos attentes vis-à-vis des autres.

Ne remplissez pas bien-sûr cette partie du tableau, car la liste des informations du domaine publique tend vers l'infini !

Le domaine aveugle regroupe ce que les autres savent et voient de vous (et qu'en général ils ne disent pas explicitement) mais dont vous n'êtes pas conscient (ex. du brin de persil coincé entre 2 incisives...). Il s'agit notamment des qualités et défauts que vous laissez voir aux autres via vos comportements (générosité, radinerie, tolérance, jalousie, médisance, créativité, enthousiasme, pessimisme, etc.).

Le domaine privé concerne les informations que vous connaissez et que vous cachez volontairement aux autres. C'est la partie intime de vous-même que vous ne voulez pas dévoiler. Qu'il s'agisse de secrets dont vous avez honte ou bien d'informations que vous estimez ne pas avoir à partager avec les autres (par exemple ne pas parler de vos ennuis familiaux à vos collègues de travail ou bien de vos problèmes psychiques).

Le domaine inconnu contient ce que vous ignorez de vous-même et ce que les autres ignorent aussi. Il concerne par exemple vos réactions face à des situations inconnues, certains traits de votre personnalité, des capacités non exprimées, etc.

L'objectif de cette méthode est le suivant : tout ce qui vient augmenter le domaine public alimente l'estime de soi en renforçant notre identité et notre connaissance de soi. Il convient donc de transférer un maximum d'informations des domaines aveugle, caché et inconnu dans le domaine public (avec prudence et circonspection, l'objectif n'étant pas de se mettre à nu mais de devenir plus « authentique » vis-à-vis de soi-même et des autres).

Les difficultés rencontrées seront probablement les suivantes :

1. Faire preuve d'empathie et d'écoute active envers des sujets est coûteux en énergie
2. Faire preuve de bienveillance envers soi et d'acceptation pour avancer est plus difficile que de rester dans le déni
3. Surmonter ses craintes et ses inhibitions pour se dévoiler et s'ouvrir aux autres

3ème outil : trouver sa juste place dans le monde

Plutôt que de changer, trouver l'environnement qui correspond à ce que nous sommes. Percevoir son identité comme étant définie par un lieu, des activités et la relation aux autres peut modifier en profondeur le rapport à soi-même. L'estime de soi, généralement basée sur la **dominance** (Pouvoir et Avoir), peut trouver davantage à se baser sur l'**appartenance**.

Plutôt que de chercher son identité pour essayer de contrôler l'environnement (au sens large, c'est-à-dire changer les relations avec les choses, événements, personnes), imaginer la place qui nous donnerait le mieux le sentiment d'exister tels que nous sommes aujourd'hui.

- 1) Des **lieux** où l'on se sent bien (par leur beauté ou leur valeur par rapport à notre histoire ou nos croyances)
- 2) Des **actes** qui nous nourrissent (aider, soigner, enseigner, consoler, cultiver, construire, créer, réparer, écrire...)
- 3) Des **liens/rerelations aux autres** où l'on s'épanouit :
 - amicales
 - amoureuses
 - affectives (y compris animaux)
 - sexuelles
 - sociales
 - humanistes
 - professionnelles
 - familiales
 - spirituelles, etc.

Concernant les relations, il faut définir celles qui, dans notre vie, ont été les mieux réussies, celles qui nous ont apporté des contrariétés de façon récurrente et celles qui ont été trop exclusives, nous empêchant de cultiver les autres (relations amoureuses aux dépens de l'amitié ou de la famille par exemple) et, enfin, celles que nous n'avons jamais établies ou insuffisamment.

Ce premier travail ne doit pas subir la censure de la raison et des contraintes, rêvez votre vie sans limites ! Dans un deuxième temps seulement, vous les soumettrez au principe de réalité afin de transformer vos rêves en projets, puis les projets en actions.

Ne jamais oublier que l'action est l'oxygène de l'estime de soi. Quand on veut changer les choses, tout paraît difficile, voire insurmontable, d'où les perpétuels évitements et dérobades qui, souvent, permettent au doute de triompher et empêchent le changement. Passer de l'intention à l'action est le principal obstacle à franchir pour accéder au changement. Mais tout changement positif, aussi minime soit-il, rapporte des bénéfices qui encouragent à continuer dans la bonne direction.

Bibliographie

- *Imparfaits, libres et heureux*, Christophe André, Odile Jacob
- *Mieux se connaître pour mieux s'aimer*, Pascal Ide, Editions du Jubilé (un peu complexe mais beaucoup d'exemples concrets)
- *J'écris ma vie pour mieux me connaître, 200 exercices pour se libérer du passé et redécouvrir sa vie*, Laure d'Astragal, Albin Michel
- <https://resistances-changements.wikispaces.com/La+fen%C3%AAtre+de+Johari>

Après la séance

- Bien comprendre les 3 méthodes, approfondir
- Faire l'expérience de revisiter un souvenir lointain et d'élargir votre champs de vision autour de ce souvenir (en évitant les souvenirs traumatiques récents !)
- Expérimenter la grille de Johari, en essayant notamment de :
 - o Dresser une liste de choses que vous n'avez jamais osé entreprendre (domaine professionnel, privé, vacances, voyages, achats, etc.), en essayant d'identifier les freins qui vous empêchent de passer à l'action
 - o Lister mentalement les « secrets » dont vous n'osez parler à personne et que vous pourriez peut-être révéler à certains dans un but d'authenticité et d'estime de soi. Pour chaque « secret », identifier la ou les personnes à qui vous pourriez vous confier.
- Essayer de définir votre bonne place dans le monde : imaginez le cadre de vie idéal, les activités qui vous épanouiraient ainsi que le type de relation avec les autres que vous aimeriez privilégier. Ce premier travail ne doit pas subir la censure de la raison et des contraintes, rêvez votre vie.
- **Et, pourquoi pas... écrire votre vie !**

Pour ceux qui souhaiteraient avoir un recueil complet thèmes abordés lors des réunions, un manuel broché est désormais disponible sur Amazon (taper « amazon naudet estime » dans Google ou bien aller sur mon site) pour accéder à la commande.



Questionnaire de Proust

A faire seul puis le soumettre à des proches pour savoir ce qu'ils connaissent de vous
Certaines questions sont un peu désuètes (fin XIXème siècle), à vous de les adapter !

1. Le principal trait de mon caractère ?	
2. La qualité que je préfère chez un homme ?	
3. La qualité que je préfère chez une femme ?	
4. Ce que j'apprécie le plus chez mes amis ?	
5. Mon principal défaut ?	
6. Mon occupation préférée ?	
7. Mon rêve de bonheur ?	
8. Quel serait mon plus grand malheur ?	
9. Ce que je voudrais être ?	
10. Le pays où je désirerais vivre ?	
11. La couleur que je préfère ?	
12. La fleur que j'aime ?	
13. L'oiseau que je préfère ?	
14. Mes auteurs favoris en prose ?	
15. Mes poètes préférés ?	
16. Mes héros favoris dans la fiction ?	
17. Mes héroïnes favorites dans la fiction ?	

18. Mes compositeurs préférés ?	
19. Mes peintres favoris ?	
20. Mes héros dans la vie réelle ?	
21. Mes héroïnes dans l'histoire ?	
22. Mes prénoms favoris ?	
23. Ce que je déteste par-dessus tout ?	
24. Personnages historiques que je méprise le plus ?	
25. Le fait militaire que j'estime le plus ?	
26. La réforme que j'estime le plus ?	
27. Le don de la nature que je voudrais avoir ?	
28. Comment j'aimerais mourir ?	
29. État d'esprit actuel ?	
30. Fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence ?	
31. Ma devise ?	

Connaissance de soi « ici et maintenant » : domaines de la vie où vos besoins/désirs ne sont pas satisfaits

J'en ai marre	

J'aimerais bien	

J'en ai marre	

J'aimerais bien	

J'en ai marre	

J'aimerais bien	

J'en ai marre	

J'aimerais bien	

J'en ai marre	

J'aimerais bien	