

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**

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 | 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 mal fermé le robinet... ce qui provoqua une petite inondation dans toute la salle de bain.*

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. La petite fille pleure, désespérée, elle se sent vraiment mauvaise et la mésestime d'elle-même s'en trouve renforcée.

En réactivant ces souvenirs, 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.
- Exploitation du test des schémas précoces inadaptés de Young, trouver des exemples et contrexemples pour certaines réponses. Il existe bien-sûr d'autres tests, ce n'est qu'un exemple, c'est celui que j'utilise.

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

Voici un outil structuré qui vous permettra d'atteindre ces objectifs sans vous 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 car vous ne dissimulez pas ces informations. 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 :

- Des informations objectives : 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 de vous et que vous cachez aux autres. C'est la partie privée de votre être 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 avantage 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/reliations 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.

La conscience de soi : ici et maintenant

Les outils précédents permettent de mieux connaître notre personnalité et nos comportements. Il y a un second domaine où l'on peut augmenter la connaissance de soi, celle qui consiste à prendre conscience « en temps réel » de nous-mêmes (état physique et psychique, émotions) et principalement de notre humeur. Cette dernière détermine la couleur de la vie, notamment celle de nos pensées envers notre situation, ces pensées entraînant des émotions positives ou négatives qui, à leur tour, entraînent des pensées de même tonalité, etc.

Pour les personnes souffrant de troubles de l'humeur, labiles ou plus durables, il est important d'être critique envers la relation établie entre humeur, interprétation de l'humeur et situation réelle.

Par exemple, sans fait nouveau, une même situation sera ressentie différemment selon votre humeur. Il est très important d'évaluer le rôle de cette dernière dans notre jugement. Si notre humeur est sombre, il est préférable de critiquer notre humeur plutôt que les situations qui nous sont pénibles à cause de notre humeur.

Par exemple, les pensées « je ne trouverai jamais de travail, je vais à la catastrophe » engendrées par une humeur sombre devra donner lieu à la réflexion suivante : « aujourd'hui mon humeur sombre me rend pessimiste mais il n'y a pas de fait nouveau concernant mon avenir professionnel, je dois essayer de chasser ces pensées plutôt que de ruminer sur mon devenir professionnel ». Il conviendra d'adopter la même attitude envers « les jours sans » : demain sera une autre journée.

C'est également la conduite à adopter en cas de ruminations envahissantes. Il faut en prendre conscience et les critiquer : plutôt que de réfléchir sans arrêt sur le contenu de l'obsession, la priorité doit être de stopper le phénomène de rumination ou de l'atténuer par le biais de comportements adaptés ou de médicaments.

Exemple : Votre meilleur ami vous a trahi il y a déjà plusieurs années et, régulièrement, notamment quand vous êtes fatigué ou déprimé, une question obsédante vous envahit l'esprit plusieurs dizaines de fois par jour : « mais pourquoi a-t-il fait cela ? ». Dans ce cas, il ne faut surtout pas essayer de répondre à cette question car cela va alimenter la rumination, vous devez en premier prendre conscience qu'il s'agit d'une rumination qui revient en cas de fatigue, accepter le fait que vous n'y répondrez jamais et porter vos efforts sur l'élimination de ce symptôme obsessionnel (en vous concentrant sur une autre tâche absorbante).

En adoptant cette conduite, vous prendrez du recul sur la rumination qui, par conséquent vous fera moins souffrir et deviendra au contraire un facteur vous permettant de prendre conscience de votre état dépressif.

Les questions à se poser :

- Puis-je contrôler l'évènement à ce moment précis ?
 - o Il est déjà passé
 - o Je l'appréhende mais je ne peux rien y faire pour le moment (ne pas trouver de travail, réussite des enfants, etc.)
 - o L'évènement ne dépend pas de moi (élection, décision d'embauche, ...)
- A qui cela appartient-il ? A moi ou à quelqu'un d'autre ? Suis-je vraiment concerné et puis-je/dois-je interagir ?

- Mon anticipation anxieuse et mon pessimisme envers des éventualités dépendant-il de mon humeur et sont-ils récurrents ?

Par exemple, tous les matins en vous levant, vous voyez votre journée en noir ou des projets qui vous tiennent à cœur ne pas aboutir. Après le café et la douche, ces pensées s'atténuent et une fois au bureau elles disparaissent complètement. Une fois que vous aurez pris conscience de l'association entre humeur du matin et pessimisme, vous pourrez ne pas tenir compte de ces pensées moroses car vous saurez qu'elles ne reflètent pas la réalité.

Que faire ?

- Accueillir les émotions et pensées mais ne pas les accrocher, les laisser passer
 - o Blocage des pensées
 - o Méditation de pleine conscience
 - o Autres techniques psychocorporelles
- Distraire ses pensées, se concentrer sur autre chose

Bibliographie

- *Imparfais, 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 champ 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 !**

Connaissance de soi : 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 | |
|-----------------|--|
| | |