

Apprendre à mieux vous connaître

Plus vous en savez sur ce qui vous fait avancer, mieux vous serez en mesure de prendre les bonnes décisions à votre sujet. La conscience de soi vous aide à comprendre la raison de vos actes; il est ainsi plus facile d'apporter des changements à votre vie et de vous créer une vie plus gratifiante. Posséder une idée claire de votre personnalité, de vos convictions, motivations et émotions vous permet également de comprendre les autres et la façon dont ils vous perçoivent.

Parvenus* à un certain âge, ne devrions-nous pas savoir enfin qui nous sommes? Pas nécessairement. Très souvent, nous faisons simplement ce que notre famille ou notre milieu attendent de nous. Ou nous basons nos choix sur nos expériences antérieures. Ou encore nous sommes trop occupés pour prendre le temps d'examiner les raisons qui nous poussent à agir d'une telle façon et qui font en sorte que certains aspects de notre vie ne fonctionnent pas.

Se connaître, ou être conscient de soi-même, n'est pas inné; c'est une compétence qui s'acquiert. Mais une fois apprise, cette conscience peut nous aider à résoudre nos problèmes, établir des relations plus solides et réaliser notre potentiel. Elle peut augmenter notre confiance et nous permettre d'emprunter la bonne voie vers une vie saine sur les plans physique, émotionnel et social.

Qu'est-ce que la conscience de soi?

Être conscient de soi consiste à :

- savoir ce que l'on veut dans la vie;
- connaître ses forces et faiblesses;
- savoir ce qui nous motive et nous rend heureux;
- être conscient de ses réalisations;
- connaître ses comportements – les façons dont nous réagissons dans différentes situations et les raisons qui nous poussent à réagir ainsi;
- savoir ce que l'on doit améliorer ou changer;
- connaître ses convictions et valeurs les plus fondamentales;
- savoir comment on se perçoit en tant que personne.

Pourquoi la conscience de soi est-elle importante?

Selon Travis Bradberry, Ph.D., auteur de l'ouvrage Intelligence émotionnelle 2.0, « le manque de conscience de soi nuit au développement de la maîtrise de soi, de la conscience sociale et des compétences en gestion des relations », ces aptitudes étant nécessaires pour nous créer la vie souhaitée. Sans la conscience de soi, il peut être difficile d'orienter ses pensées, ses émotions et ses actes dans une direction saine et de prendre les bonnes décisions.

Comment acquérir la conscience de soi?

Étant donné que la conscience de soi est une compétence, il faut constamment l'exercer pour la développer. Cet exercice est nécessaire parce que votre vie est en constante évolution, de nouveaux chapitres s'y ajoutant sans cesse. La conscience de soi consiste à savoir qui vous êtes à ce moment précis de votre vie.



Il existe plusieurs excellentes techniques pour vous aider à augmenter votre conscience de soi, notamment :

- **Faire l'inventaire de ce qui vous caractérise.** Dans quelle mesure connaissez-vous vraiment vos forces et vos faiblesses? Savez-vous quels sont vos habitudes, ce que vous aimez ou n'aimez pas? Qu'est-ce qui vous motive? Quelles sont vos sources de plaisir ou de tristesse? Soyez franc et objectif dans vos réponses à ces questions.

Ensuite, déterminez quelles sont vos valeurs fondamentales et mettez-les sur papier. Vos valeurs sont ce qui vous rend unique. Il ne faut pas sous-estimer vos besoins, que ceux-ci concernent les convictions religieuses, la famille, la créativité, le service communautaire, des traditions, l'amour ou d'autres valeurs. Si votre vie ne reflète pas ces valeurs, vous vous sentirez probablement insatisfait et malheureux. Une fois que vous aurez mis par écrit les valeurs qui guident votre vie, classez-les par ordre d'importance. Cela vous permettra de voir clairement si des changements sont nécessaires et, le cas échéant, quels sont ces changements.

- **Chercher à obtenir une opinion franche.** Comment les autres vous perçoivent-ils? Leur opinion peut être très difficile à entendre, mais cet exercice est extrêmement efficace. Essayez de garder l'esprit ouvert et de ne pas vous mettre sur la défensive. Leurs réponses risquent de vous blesser, mais elles vous donnent aussi un nouveau pouvoir.

- **Tenir un journal.** Tenir un journal vous aide à explorer ce qui vous rend spécial et unique. Le fait d'écrire ce que vous avez ressenti au sujet de vos expériences quotidiennes vous aide à mieux comprendre pourquoi vous réagissez d'une certaine façon dans certaines situations. Efforcez-vous de porter attention à vos émotions. La lecture des pages précédentes de votre journal vous permet de dégager des modèles de comportements.
- **Se réserver chaque jour une période d'introspection.** Prenez un bain chaud, dégustez une tasse de thé, allez courir ou marcher, ou jardinez. La solitude est nécessaire à ce genre de réflexion; accordez-vous donc régulièrement du temps pour vous-même.

En nous connaissant mieux nous-même, nous pouvons mieux percevoir notre unicité. Chacun de nous possède le pouvoir de changer, de miser sur ses forces et de prendre des décisions intelligentes. Nous pouvons nous créer une vie plus satisfaisante.

* Le masculin est employé comme genre neutre.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)



Homewood
Health | Santé