## **Qu'est-ce que la connaissance de soi et pourquoi est-il préférable de se connaître ?**

## La connaissance de soi est utile pour comprendre qui nous sommes, elle nous donne le pouvoir.

## La connaissance de soi est un plus, **une chance de trouver le bonheur** et de se sentir complet. Pour commencer à se connaître, nous avons au départ besoin de **nous introspecter**, nous regarder de l'intérieur, voir nos comportements, nous observer sans nous juger, comme si nous étions le témoin de nous-mêmes.

## Peut-être qu’on n’aimera pas forcément ce que l’on voit, mais c’est un **grand réconfort et une grande aide de se connaître soi-même,** c'est une action bénéfique qui nous libère.

## Le soi est une entité complexe, qui bouge, vit, lutte, désire, renie, évolue et subit les nombreuses contraintes et influences qui ne cessent d'agir sur elle.

## Se connaître soi-même est l'un des fondements à l'aspiration du bonheur, à la

## réussite et à l'épanouissement dans les différents champs de sa vie personnelle, professionnelle, affective et familiale.

## De nombreuses études prouvant que les personnes qui se connaissent bien ont un plus grand sentiment de complétude, ont des relations plus solides avec les autres, sont plus confiantes et créatives.

## Elles ont moins tendance à mentir, tromper et voler et sont plus performantes.

## Il existe deux types de personnes :

## - celles qui pensent se connaître, et

## - celles qui se connaissent réellement.

## Le piège dans lequel beaucoup se complaisent est certainement l'illusion de parfaitement se connaître, sous prétexte d'avoir toujours vécu en soi-même, mais ils se mentent inconsciemment à eux-mêmes.

## **L'ignorance de soi est très souvent la racine commune de nombreux maux chez une personne.**

## Comment parvenir à voir clair en soi pour effacer ses doutes, surmonter ses craintes, comprendre ses propres besoins, reconnaître ses limites ?

## Comment enfin tracer le chemin d'une vie alignée, en accord avec soi ?

## Peut-on être heureux sans se connaître ?

## Le PREMIER pas en direction de la connaissance de soi c'est d'admettre que ce que l'on sait de nous, n'est que le côté émergé de l'iceberg, en reconnaissant sa propre ignorance de soi en toute humilité.

## **La connaissance de soi est bien entendu liée à l'estime de soi et à la confiance en soi.** Comment pouvons-nous nous aimer si on ne se connait pas vraiment ? Elle est le socle sur lequel toute notre personne est construite.

## Partout où il y a un manque de connaissance de soi, la porte est ouverte aux émotions négatives, telles que le doute de soi, le manque d'estime et de confiance en soi qui engendrera à son tour la peur de ne pas réussir ou de la confusion dans les choix à faire, et donc une peur du changement.

## Mal se connaître c'est ignorer toutes les ressources qui sont déjà à l'intérieur de soi. De même, manquer de connaissance de soi c'est aussi méconnaître ses propres limites et potentiellement se sous-estimer ou au contraire, se surestimer.

## Tout ceci passe donc par une bonne connaissance de soi, **lorsque vous savez profondément qui vous êtes, vous devenez sereins, vous vous appuyez sur vos forces comme sur vos faiblesses**.

## Alors dans l'adversité, la personne qui se connait vraiment ne vacille pas.

## Celle qui ne se connait pas ne s'en remet finalement qu'aux caprices de son ego.

## Vous l'aurez compris, plus vous vous connaîtrez, plus vous progresserez en ayant de la clairvoyance sur vos comportements automatiques et inconscients, ainsi que **sur vos zones d'ombres pour pouvoir chasser vos doutes, vaincre vos peurs et devenir pleinement vous-même.**

## Selon le philosophe Spinoza :

## "*la connaissance de soi passe par la connaissance des causes qui nous font agir*".

## Par conséquent, pour être soi-même vous devez être en capacité d'**analyser et de comprendre les causes réelles qui gouvernent vos comportements, vos réactions et vos décisions**.

## L'auto-analyse ou encore l'auto-critique sur des éléments observables, vous permettrons d'explorer votre univers intérieur afin d'identifier vos ressources et compétences, vos forces mais aussi vos faiblesses, vos besoins, vos désirs et vos limites.

## Ce travail d'introspection vous sera utile pour mieux écouter votre voix intérieure et comprendre vos propres émotions.

## À l’heure des réseaux sociaux et des selfies, des algorithmes nous proposent, via nos écrans, les produits que nous sommes supposés désirer – des voyages, des objets, des vêtements, etc....

## Nous sommes définis par notre profil sur Facebook ou LinkedIn, à partir de nos achats effectués en ligne, des pétitions que nous signons.

## Google peut-il nous aider à savoir qui nous sommes ?

## Et bien c’est plutôt improbable.

## Mais voilà qui nous ramène à cet obstacle déjà pointé par Freud et Jung, qui est que **notre moi se forge toujours à partir de modèles**, dans l'enfance, nous nous identifions aux imagos parentaux, puis adolescents, notre regard se tourne vers notre génération et nous délaissons les modèles dessinés par nos parents, pour nous identifier à nos amis.

## Nous percevons notre image, notre moi à travers ce que les autres disent de nous, des goûts et des aptitudes qu’ils nous assignent, et de ce que les parents veulent pour nous.

## Par exemple, ils peuvent choisir et décider de la carrière de leur fils : "plus tard tu seras médecin comme ton père" !

## ou bien certains parents voient en leur enfant la possibilité de réaliser

## le rêve qu'ils n'ont pas pu eux-mêmes réaliser.

## Ainsi, une mère qui voulait être danseuse et n'a pas pu prendre de cours étant enfant, inscrira sa fille à la danse dès son plus jeune âge pour qu'elle devienne danseuse, et ainsi accomplir son rêve !

## En conséquence, l’image que nous avons de nous-même est déjà en grande partie une tromperie qui nous aveugle.

## Elle peut être suffisamment plaisante pour que nous n’ayons nulle envie d’aller voir quelle vérité se tient au-delà.

## D'ailleurs, le faut-il vraiment ?

## Oui, affirmerait Jung qui a écrit dans son autobiographie :

## « *Ce qu’on ne veut pas savoir de soi-même finit par arriver comme un destin* »,

## Coupés de nos véritables aspirations, de ce pour quoi nous sommes venus nous

## incarner sur terre, **nous demeurons insatisfaits sans réellement comprendre la raison de ce vide qui nous habite**, d’où la tentation du « trop de tout » – manger, boire, fumer, être addict aux jeux d'argent, au sexe, à la drogue, à la violence et autres comportements dangereux.

## Comment pouvons-nous être libres de regarder et d'apprendre, lorsque depuis notre naissance jusqu'à l'instant de notre mort, nous sommes façonnés par telle ou telle culture, telle ou telle éducation, société, dans le petit moule de notre moi?

## ....................................................................................................

## En chacun de nous, il y a une tendance à s'accommoder des choses, à s'y habituer, à blâmer les circonstances. Nous ne nous sentons pas forcément responsables des événements, **nous nous positionnons la plupart du temps en victime** !

## La plupart du temps, c'est la faute de l'autre !!

## **La connaissance de soi amène la conscience et nous permet de voir où se place notre responsabilité, les choix que nous avons fait dans nos vies qui nous ont amené là où nous en sommes**.

## La plupart d'entre nous, la plupart du temps sont perturbés, soit en surface, soit en profondeur. Tout simplement car nous sommes des êtres conditionnés, pas libres !

## Nous avons été si bien conditionnés, et un jour un certain mal être, une souffrance apparaît, comme pour nous faire réagir, c'est le signe que nous

## devons entreprendre le travail sur la connaissance de soi, et que nous devons nous déconditionner.

## Ainsi, le fils qui sera devenu médecin, car dans sa famille on est médecin de père en fils, se verra un jour bousculé par son âme, pour accomplir son rêve d'être artiste, comédien, comme il le voulait depuis enfant par exemple, et qu'il gardait ça refoulé en lui !

## **Notre âme nous guide et agit pour notre bien**, même si c'est à travers de la souffrance, celle-ci est nécessaire pour nous amener vers le changement pour que nous accomplissions notre chemin de vie.

## Ce n'est pas en suivant le modèle de nos parents ou de la société, en restant bien sages et bien conformes aux règles que nous pourrons y arriver.

## **La vie n'est pas un long fleuve tranquille**, et il faut accepter les perturbations, les changements, sortir de sa zone de confort.

## **Il faut écouter son coeur, car c'est à travers lui que l'âme communique**.

## Un mariage ce n'est pas forcément pour toute la vie, un emploi ce n'est pas forcément le même jusqu'à la retraite, et peut-être que si vous habitez en ville et que vous ne vous y sentez pas bien, c'est parce que votre âme veut pour vous que vous viviez à la campagne, dans un milieu rural.

## Oser changer de vie, c'est souvent à cela que nous sommes amenés quand on a la connaissance de soi, car on se rend compte que ce que l'on vit ne correspond pas à nos valeurs, nos besoins, ne respecte pas notre être, nos limites.

## Nous pouvons vivre des décennies en étant aveugles de soi, même passer toute une vie sur la même trajectoire, et ce n'est pas grave.

## Nous pouvons avoir plusieurs vies dans la même vie. Et ce n'est pas dû à une sorte d'instabilité, mais plutôt d'évolution, de suivre le chemin de son coeur, si on sait bien l'écouter.

## ....................................................................................................................

## Quand j'avais 20 ans, j'ai lu le livre fascinant du philosophe indien Krishnamurti "*se libérer du connu*", le chemin à suivre est pour lui de se libérer des enseignements reçus, de tout ce que l'on a appris, de devenir sourd et aveugle pour ne voir et entendre que ce qui se révèle à nous, dans la profondeur de notre âme pour savoir qui nous sommes vraiment, et ce que nous devons accomplir ici bas ?

## Alors peut-être qu'un pas important à faire pour soi, serait de **prendre du recul** au moins une fois dans sa vie, s'éloigner de la société, se recueillir en soi, faire **une retraite dans la solitude**.

## Êtes-vous capables de rester seul avec vous-mêmes, dans le silence, sans personne à qui parler ? Sans rien faire, sans rien regarder, juste ÊTRE ?

## Est-ce possible pour vous de faire cela ?

## Pas de musique, pas de TV, de livre, ni de téléphone, pas de distraction, aucune autre personne, juste vous et la vie, tous vos sens, votre corps et votre esprit.

## Et alors simplement vous observer, observer votre mental, quelles sont vos pensées, vos émotions ?

## Observer votre corps, lentement, le mouvement de tout votre être.

## Et prendre le temps de contempler les choses autour de vous, la nature, les arbres, la faune, la flore, se mêler au vivant, se sentir relié à tout cela.

## Êtes-vous capables de contempler la beauté autour de vous ?

## Prendre ce temps pour vous, ne serait-ce qu'une journée ?

## Et si vous n'êtes pas prêt à faire une retraite en solitaire, alors il vous faut avoir un esprit libre, léger, détaché et sur votre lieu de travail, un esprit qui ne s'attarde pas à acquiescer, à réfuter, à prendre parti dans une discussion, à argumenter sur des mots, mais qui s'attache simplement à observer, avec l'intention de comprendre.

## C'est difficile car la plupart d'entre nous ne savent ni regarder, ni écouter leur propre être. Et c'est normal et naturel, car nous avons plusieurs filtres qui bloquent la vision limpide de ce qui se joue réellement sous nos yeux dans diverses situations.

## Socrate a dit "*Connais-toi toi même et tu connaîtras les dieux et l'univers*".

Quand on suit le chemin de la connaissance de soi, de l'éveil de soi, on s'allège, on se libère petit à petit de croyances limitantes, on se voit avec clarté et authenticité, dans sa totalité, on voit ses fonctionnements, ses zones d'ombre, sa lumière, sa créativité, on atteint la source de vie.

On fait partie du tout, de l'univers.

Je sens que je suis reliée à l'Univers, que j'en fais partie, et pas en dehors. Il n'y a pas moi d'un côté et l'univers de l'autre, non ! Je suis dans l'univers et l'univers est en moi.

Ce qui est à l'intérieur est à l'extérieur.

Notre microcosme est comme le macrocosme.

La connaissance de soi qui amène au changement pour la libération de soi, et vivre avec son être en toute authenticité, n'est pas forcément pour chacun dans cette vie là.

Tout dépend le travail, l'évolution de la conscience qui a pu commencer jadis !

C’est dire que, même si une pleine et entière connaissance de soi est impossible, nous avons beaucoup à gagner à nous en approcher, en tout cas à franchir le pas de faire un travail sur soi.

Il est indispensable de connaître ses limites pour les dépasser, d’accéder à ses désirs pour les réaliser, être plus libre.

Ou tout simplement échapper au ridicule, et se protéger soi : se croire ouvert et altruiste alors que tout démontre le contraire revient à s’exposer dangereusement au rire quelque peu ironique de l’entourage… Et difficile de changer lorsqu’on ignore qui l’on est.

Le plus souvent, nos problèmes, nos doutes, nos inhibitions, nos pensées, sont contenues dans une forme de schéma réellement bien ancrée en nous qu'il nous est impossible de voir et encore moins de remettre en question.

Il est donc nécessaire si vous souhaitez faire un travail efficace, mesurable et durable d'avoir un interlocuteur avisé pour vous faire accéder à de nouvelles perspectives .

C'est grâce à ce travail relationnel que la connaissance de toi sera la plus précise et perspicace et te permettra de vivre la vie qui te fais vibrer en cohérence avec ton potentiel, tes valeurs et tes désirs.

Après tout, la connaissance de soi ne se résumerait-elle pas tout simplement à une quête de sens ?

La connaissance de toi viendra t'aider à définir quelles sont les bons objectifs pour toi en cohérence avec tes rêves et tes valeurs profondes.