

Formation Continue Perfectionnement Secrétariat

*Optimiser ses compétences relationnelles au travail grâce
à une meilleure connaissance de soi.*

Beat Steinmann

Coach Formateur diplômé SCA
Coach d'entreprise avec brevet fédéral
Médiateur CNV

info@lux-coaching.ch
lux-coaching.ch

Table des matières

Devenir et être Qui Je Suis	3
1. La personnalité	3
2. Normal – naturel	4
3. L'identité et l'individualité	5
4. Reconnaître ses points forts	7
5. Exercices pratiques	8

Devenir et être Qui Je Suis

Thèmes	Connaissance de soi, la personnalité, l'identité, l'individualité
Compétences	Se connaître, connaître ses qualités et ses talents, connaître ses points forts, se reconnaître

1. La personnalité

On peut comprendre par personnalité l'ensemble des comportements qui constituent l'individualité d'une personne. Elle rend compte de ce qui caractérise l'individu : permanence et continuité des modes d'action et de réaction, originalité et spécificité de sa manière d'être etc.

C'est la synthèse complexe et évolutive de l'individu, composé des dimensions physique-énergétique, émotionnelle et mentale. Lors de la construction de sa personnalité, celui-ci intègre et coordonne ces trois dimensions avec la finalité de créer une synthèse. On parle alors d'une personnalité intégrée.

C.G. Jung transposa le concept de ‚persona‘ dans la psychologie des profondeurs. Par ce terme, il désigne la partie du MOI qui est responsable du comportement social de l'individu. Elle représente une sorte d'enveloppe du MOI (comme p.ex. le policier dans l'uniforme). Elle offre à la fois la possibilité de communiquer avec son environnement et de s'en protéger en créant la distance nécessaire. Jung utilise, en outre, le terme ‚persona‘ pour désigner la personnalité extérieure et le terme ‚anima‘ (c.f. âme=psyché) pour la personnalité intérieure.

2. Normal – naturel

Un individu considère comme normal ce qui correspond à l'ensemble de tout ce qu'il a inscrit en lui en fonction des influences venant de sa famille et de la société. Il se normalise, c'est-à-dire se conforme en intégrant l'image que l'on veut ou que l'on a de lui. Ces inscriptions sont si profondes et acceptées par l'individu qu'il croit qu'il s'agit d'une chose naturelle. Ainsi, l'individu intériorise

une image de lui venant de l'extérieur au lieu de la créer et développer à partir de son intérieur, sa partie naturelle, de ses véritables qualités et talents.

L'image qu'a une société de l'individu à une certaine période crée une image collective, obligeant avec plus ou moins d'insistance (familles, écoles etc.) l'individu à se conformer à cette image normative (norme). Ce qu'ici semble normal peut, par contre, ne pas être naturel, car l'individualité de chaque individu tend à s'exprimer et à se développer dans sa diversité, donc dans sa différence et sa complémentarité par rapport aux autres. Affirmer sa nature humaine peut donc dire, affirmer sa spécificité avec ses véritables talents, tout en sachant que cela peut ne pas être en accord avec l'image normative qu'une société véhicule.

3. L'identité et l'individualité

Prenons, pour expliciter les notions d'identité et d'individualité, l'exemple du développement d'une personne durant la période du jeune adulte (environ de 20 à 30 ans).

La période de la vingtaine est caractérisée par la création et l'approfondissement des relations. Les amitiés s'approfondissent, les relations affectives deviennent plus intimes et s'intensifient. Les relations professionnelles se développent et les relations familiales se transforment profondément.

Pour l'individu il est important durant cette période d'être dans une relation claire avec lui-même. Car ses difficultés à se rencontrer lui-même, ses leurre et ses fuites face à lui-même, tout cela a des répercussions importantes sur ses relations avec autrui et sur sa propre évolution.

Si l'individu ne veut pas s'engager sur une vie d'errance où il s'éloigne de plus en plus de lui-même, il est nécessaire qu'il sache ce qui vibre vraiment en lui et ce qui le fait vibrer dans la vie. Il est temps de choisir sa voie qui lui permet de se déployer véritablement. Cela lui évitera de se retrouver un jour dans une vie qu'il n'a pas choisie et qui lui est étrangère ou comme on dit de se retrouver à côté de ses baskets.

Au début de la vingtaine, le milieu social et professionnel influence de plus en plus les jeunes, tandis que l'individu suit son élan naturel de s'individualiser.

Prenons l'exemple des habits. Si l'individu est en lien avec soi-même, il choisit des habits qui expriment son individualité, sa spécificité, son essence et ainsi son expression est en lien avec son individualité intérieure, elle est la prolongation extérieure de son intérieur et c'est tout à fait naturel. Par contre, ce qui n'est pas naturel, mais qui semble normal aux yeux de nombreuses personnes, c'est que l'individu choisisse ses habits en fonction d'une image qui est véhiculée

extérieurement. Cela veut dire qu'il se conforme à une image extérieure qui est déconnectée de lui. Plus il s'identifie à cette image extérieure, par exemple en suivant des modes ou des idoles, plus il s'éloigne de lui-même. Et au lieu de ce que ses habits expriment son individualité, il devient l'expression d'une image extérieure qu'il n'est pas : Si l'identification à cette image est très importante, il devient dans certain cas extrême une sorte de fantôme, dénué de sa propre individualité.

Il en va de même pour tous les domaines de la vie, dès le moment où nous suivons quelque chose étant extérieur et donc étranger à nous, nous ne sommes plus en cohérence avec nous-même. Ce qui complique souvent l'histoire c'est quand cela a duré tellement longtemps que nous ne sommes même plus conscients et prenons cette identité extérieure pour la nôtre car tellement habitué, alors qu'en réalité nous avons adopté une image extérieure en nous conformant à la société, à un groupe, à une idole etc. Il émerge alors un conflit intérieur entre ce que l'individu est véritablement et ce qu'il montre extérieurement :

Plus il est identifié à l'image qui lui donne l'impression de s'intégrer à la société, d'être conforme, et ainsi d'être aimé (car c'est pratiquement toujours cela qui est recherché inconsciemment), plus il risque de s'éloigner de ce qu'il est véritablement. Même si cela lui permet de vivre des satisfactions de surface, au fond de lui, il sera insatisfait. Il se nie lui-même et ne s'en rend même pas compte !

Comment transformer une "fausse identité" et (re)devenir soi-même ?

4. Reconnaître ses points forts

Chaque être humain a des points forts et des points qu'il a envie et besoin d'améliorer. C'est important de connaître ses propres points forts et de les apprécier. Mieux vaut apprendre à se regarder avec des „yeux positifs“ que de regarder ses déficits. On ne peut pas construire sur ce qui manque. L'amour-propre se crée à partir de ses points forts, émerge de sa satisfaction.

Apprenons à voir le meilleur chez l'autre !
A partir du moment où nous arrivons à ne voir que
le meilleur chez l'autre,
nous lui donnons la possibilité d'exprimer
ce qu'il a de meilleur en lui.

Remplacez « l'autre » par « moi », car le message de ces lignes s'adresse autant à moi qu'à l'autre.

Trop souvent nous voyons d'abord ce qui nous dérange chez les autres – aussi dans notre contexte professionnel : „il parle toujours d'un ton grincheux“, „elle a de nouveau son rire hystérique“ etc. Envers nous-même aussi nous sommes souvent critiques ou dénigrants dans nos discours intérieurs et nos pensées. Toutes ces pensées, même non exprimées, sont malsaines et renforcent ces aspects.

Mettons donc l'accent le plus souvent sur ce qui est positif, sur les points forts et cela permettra de les accroître.

5. Exercices pratiques

Formulez vos points forts

1. Quels sont vos points forts ? Qu'est-ce que vous appréciez chez vous ? Qu'est-ce que vous savez bien faire ? Quelles sont vos capacités ? Dans quel domaine avez-vous de bonnes connaissances ? Quelles sont vos compétences sur le plan professionnel ? Quelles sont vos hobbies ? Où avez-vous de la facilité dans vos activités professionnelles et pourquoi ?

Notez chaque élément sur un post-it.

2. Quelles personnes ont ou avaient de l'importance pour vous (collègues, époux/épouse, parents, enfants ami-e-s, etc.) ?

Notez tous les noms sur une liste.

3. Invitez maintenant, dans votre imagination, toutes ces personnes l'une après l'autre à une discussion entre quatre yeux. Si cette personne se trouvait maintenant en face de vous et vous lui posez la question : « Qu'est-ce que vous appréciez / tu apprécies chez moi ? » Quelle serait sa réponse ?

Notez toutes les réponses sur un post-it et marquez des initiales des personnes. Posez la question à toutes les personnes que vous avez notées sous point 2.

4. Maintenant vous avez beaucoup de papiers post-it devant vous : « Qu'est-ce que cela vous fait ? »

5. Triez les papiers post-it et définissez des catégories. Donnez des noms à ces catégories.

Le fait de lire les points forts à haute voix ou de les dire dans des dialogues intérieurs permet de mieux se rendre compte de ses propres points forts. Quels points forts vous frappent ?

Quelles catégories doivent avoir de l'importance dans une future activité ?

6. Évaluez vos points forts.

De nombreux points forts personnels se trouvent maintenant sur la liste.

Marquez maintenant 5 à 7 points forts qui sont bien présents chez vous ou qui vous paraissent particulièrement importants.

7. Utilisez la connaissance de vos points forts : Lorsqu'une situation ou une tâche vous désécurise, concentrez-vous sur vos points forts – et non sur une incapacité

(présupposé). Car vos points forts vont, avec certitude, compenser une capacité probablement encore peu développée.

8. Vérifiez continuellement vos activités professionnelles et privés : Est-ce que tous vos points forts s'expriment vraiment au mieux ? Ou y a-t-il un point fort qui reste inutilisé ? Si oui déplacez ou complétez votre champ d'activité.

Conclusion : Ce simple exercice révèle beaucoup de capacités et vous permet de mettre en mots vos propres compétences. Avez-vous noté tous vos points forts ? Ou avez-vous oublié l'un ou l'autre, puisqu'il vous paraît trop évident ? Passez-en revu votre liste et vérifiez si vous ne pouvez pas encore compléter l'un ou l'autre. Cet exercice inclut également les personnes qui vous sont importantes. Vous réfléchissez à ce que les ami-e-s et la famille pensent de vous.

Notes personnelles