

**Filière : Génie civil**

**Spécialité : Réhabilitation des constructions**

**Semestre : 2**

**Licence Professionnelle : 1<sup>ère</sup> Année**

**Module : La connaissance de soi**

**Objectifs :**

Développer une connaissance de soi face à un environnement professionnel.

## La connaissance de soi

### **Qu'est-ce que la connaissance de soi philosophie ?**

Conscience et connaissance de soi. La conscience est la faculté par laquelle l'homme est capable de penser ce qu'il vit et dès lors de se penser lui-même. On pourrait donc admettre que la conscience que l'on prend de soi-même équivaut à une connaissance de soi.



La connaissance de soi est le savoir qu'une personne acquiert sur elle-même, en termes psychologiques ou spirituels, au cours de sa vie à l'occasion de ses expériences.

La connaissance de soi-même est un ordre particulier de connaissance dans la mesure où, à son foyer même, le sujet connaissant et l'objet à connaître sont confondus, il est « juge et partie ». Cette difficulté centrale rend impérative une recherche exigeante de l'objectivité si cette connaissance doit être de quelque conséquence.

La connaissance de soi sollicite la rectitude de la pensée, l'esprit critique et une certaine considération pour le « regard » extérieur des autres. Par sa nature subjective, elle sollicite pour se consolider les exigences métacognitives et en retour, le gain de lucidité sur les caractéristiques personnelles rend possible un savoir plus consistant.

### **Quel est le soi à connaître ?**

La question de la connaissance de soi renvoie avant tout à l'interrogation sur ce qu'il faut considérer comme le "soi".

Cette connaissance peut donc avoir tout ou partie des formulations suivantes :

Que suis-je en tant qu'humain ?... dans le cosmos ou dans la biosphère ?

Que suis-je en tant qu'être humain inscrit dans une histoire ?... en tant qu'homme ou femme... : en tant que membre de telle culture à telle époque ?... en tant qu'enfant de tel couple ? etc.

Qu'en est-il de mon caractère ? ma personnalité ?

Que suis-je comme être singulier (quelle est mon ipséité ?) ?

Que suis-je de plus que la résultante de mes déterminations et de mes conditionnements ? Suis-je un être libre ?

Suis-je conscient ou puis-je devenir conscient de tout ce qui me détermine ?

Une grande partie de la difficulté de cette quête provient de l'intrication de ces questions : comment se situer personnellement sans un début de réponse d'ordre cosmologique ? Comment cerner la place de l'homme sans avoir arpenté son propre univers intérieur ?

Ensuite, la question renvoie à celle de la connaissance elle-même : "je vois que je me désaltère parce qu'une sensation appelée soif m'y a poussé... ou que je suis violent parce que l'amour maternel a manqué...". Est-ce tout ce qu'il y a à connaître à ce propos ? Quand donc faut-il arrêter les investigations ? Comment intégrer les données fournies par autrui ? Quel degré d'incertitude accepter ? Quelle place effective tient cette connaissance : une information anonyme ou une véritable compréhension ?

### **Conseils pour la connaissance de soi**

Nous connaître véritablement. Lorsque nous nous connaissons, nous nous comprenons et nous acceptons et commence notre dépassement. Il n'est pas possible de se dépasser ou de changer quelque chose si l'on ne se connaît pas.

Eviter l'autocritique exagérée et le perfectionnisme permanent. Les personnes hyper perfectionnistes sont insatisfaites, et cela génère de la négativité.

Il a été démontré que les personnes insatisfaites sont malades plus souvent et ont plus de migraines que celles qui acceptent les situations.

Il est important de favoriser un dialogue interne positive pour nous soutenir nous-mêmes.

On dit que pour pouvoir être heureux il faut être prêt à échouer pour ainsi nous rendre compte de l'important et du superflu.

## **La connaissance de soi n'a rien de compliqué**

Dans les faits, développer la connaissance de soi reste un mécanisme très simple à mettre en place.

L'introspection est alors votre meilleure arme. Elle vous permettra de diriger votre attention sur les pensées, les sentiments et les valeurs qui motivent chacune de vos actions.

C'est le plus souvent pour formuler des choix importants que nous faisons appel à notre conscience : un engagement (professionnel, financier), un changement de vie (déménagement, séparation, définition de nouveaux objectifs...), un évènement grave ou lourd de conséquences (naissance, décès, licenciement...).

La connaissance de soi est alors le facteur qui traduit l'écart plus ou moins important (et l'effet) entre différentes situations et le contrôle dont on dispose : agissons-nous en toute cohérence, en restant vrais envers nous-mêmes, ou sommes-nous sujets à des pressions, des manipulations qui émaneraient de notre environnement ?

La connaissance de soi, adoptée quotidiennement, devrait nous permettre de ne plus recommencer nos erreurs, d'apprendre de ces dernières et donc de percevoir l'échec comme une source d'apprentissage en ce qu'il permet d'en identifier raisons et conséquences...

C'est dans les faits encore trop peu souvent le cas, car l'individu se base sur les jugements extérieurs, l'idéal collectif pour se construire.

## Questions à se poser pour se connaître soi-même? 10 plus importantes



**1 Comment se connaître soi-même ?**, c'est d'abord se poser les bonnes questions. On pense souvent bien se connaître, mais on se rend vite compte que ce n'est pas toujours le cas.

**2 Réussir à se connaître**, c'est s'ouvrir des portes et pouvoir faire des choix qui nous correspondent et nous rendent heureux.

Pour arriver à cela, j'ai dressé pour vous une liste de questions pour se connaître soi-même. Répondez à ces questions, et grâce à cet exercice, vous allez pouvoir faire un pas de plus vers la connaissance de soi.

### **3 Quelles sont mes plus grandes forces?**

Comment se connaître soi-même ? En connaissant ses forces. Ainsi, commencez par lister au moins trois ou quatre de vos plus grandes forces. Ces forces, c'est ce que vous allez exploiter en vous, et c'est ce qui va vous aider à avancer. Il peut s'agir de force mentale, psychologique, ou même physique.

Prenez note de vos forces, et à chaque fois que vous serez face à une action spécifique, pour pourriez y faire appel. Aussi, lors de vos moments de faiblesse, relisez cette liste de forces que vous aviez relevées. Cela va vous aider à vous redresser.

#### **4 Quel était mon rêve d'enfance?**

C'est une des premières questions pour se connaître soi-même que vous devez vous poser. Lorsque vous étiez plus jeune ou enfant, vous aviez sûrement des rêves. Aujourd'hui, avez-vous réalisé ces rêves, ou pas du tout? Quel chemin votre vie a-telle prit?

Vous poser cette question, c'est faire le point dans votre vie. Déterminez à quel instant est-ce que vous vous êtes dévié de ce rêve et quelle en était la raison. Identifiez qu'est-ce qui vous a empêché de suivre la voie que vous vouliez emprunter étant plus jeune.

Vous allez ainsi répondre à la question « comment se connaître soi-même ». Vous allez grâce à cela savoir, si c'est l'influence des autres qui vous amené à changer de chemin, ou si vous aviez tout simplement changer d'envies.

#### **5 Où et avec qui est-ce que je suis le plus à l'aise ?**

La sécurité, c'est quelque chose de fondamental chez l'être humain. Quand je vous parle de sécurité, il s'agit du fait que vous vous sentiez à l'aise auprès de quelqu'un. Il peut s'agir de votre conjoint, d'un membre de votre famille, d'un ami ou même d'un collègue.

Dans votre vie, auprès de quelles personnes est-ce que vous vous sentez le mieux entouré, et où vous sentez que vous pouvez être vous-même à 100%. Vous pouvez vous exprimer librement sans penser à ce que les autres pensent ou peuvent dire.

Lorsque vous identifierez cela, vous n'allez pas négliger l'impact que ça aura dans votre vie. Ne serait-ce que le fait de vous en rendre compte et que vous en preniez conscience. Pour savoir comment se connaître soi-même, il est important, comme ici, de connaître sa zone de confort ainsi que les éléments qui nous mettent à l'aise.

## **6-Mon passé ou mon futur me bloque-t-il ?**

À vous de déterminer qu'est-ce qui vous angoisse le plus dans votre vie, votre passé ou votre futur. Cette question pour se connaître soi-même a une grande importance, car on a souvent tendance à avoir du mal à se concentrer sur le présent.

S'il s'agit de votre passé, apprenez à pardonner et oublier. Peu importe ce qui vous retient dans le passé, vous débarrasser de ce fardeau vous sera très bénéfique. Quant au futur, bien qu'il y ait des éléments extérieurs que vous ne pouvez pas maîtriser, faites en sorte de faire au mieux de votre côté et arrêtez d'angoisser sur des éléments que vous ne maîtrisez pas.

Vivre au présent, c'est ce que vous avez de mieux à faire. Vous pouvez avoir des souvenirs, mais sans que cela vous gâche la vie. Vous pouvez avoir des doutes, mais sans que cela finisse par vous stresser et vous bloquer. Voilà comment se connaître soi-même.

## **7 De quoi suis-je le plus fier?**

Autrement dit, qu'est-ce qui vous rend le plus fier dans votre vie? Votre fierté, ou vos fiertés, c'est ce qui va vous pousser vers l'avant et vous motiver dans toutes les actions que vous allez entreprendre. Repensez à tout ce que vous avez accompli dans votre vie, et relevez tous les instants de réussite, même les plus petits.

Si vous ne trouvez pas de quoi vous pouvez être fier, alors commencez dès maintenant. C'est une raison de plus de travailler sur quelque chose que vous pourrez accomplir et dont vous serez heureux. Finalement, la question pour se connaître soi-même ici, c'est « de quoi suis-je plus fier, sinon, que vais-je faire pour devenir fier ? »

## **8 À qui dois-je pardonner pour avancer dans la vie ?**

Comment se connaître soi-même pour pouvoir avancer dans la vie. Tout simplement, il ne faut avoir de rancunes envers qui que ce soit ou quoi que ce soit. Pardonner, c'est lâcher prise, et se débarrasser d'un fardeau qui nous empêche d'avancer.

Lorsque vous décidez de pardonner à quelqu'un, vous vous rendez compte à quel point cela soulage. Vous allez même regretter de ne pas l'avoir fait plus tôt. En effet, quand vous ne pardonnez pas, une partie de vous reste dans le passé, et n'avance pas. Par conséquent, vous n'avancez pas non plus dans la vraie vie.

La question pour se connaître soi-même, c'est « à qui dois-je pardonner ». Quand je vous parle de pardonner, ce n'est pas seulement envers quelqu'un d'autre, cela peut être aussi envers vous-même. Vous pourriez vous reprocher des choses et vous ne vous le pardonnez pas. Faites la paix avec vous même dès à présent.

## **9 Que dois-je faire pour être meilleur dès aujourd'hui ?**

Même si vous ne vous l'avouez pas, vous savez pertinemment ce qui vous empêche de ne pas être au meilleur de vous même. La plus pertinente des questions pour se connaître soi-même, c'est celle-là.

Une fois que vous irez devant le miroir, que vous allez arrêter de vous mentir à vous même, vous aurez la réponse à votre question. Qu'est-ce qui va faire que je vais finalement avancer? Et si vous le décidez, vous allez commencer à avancer, et à être fier de vous. Ne vous voilez plus la face derrière des fausses excuses.

Savoir comment se connaître soi-même, c'est savoir ce qui se cache déjà en nous, mais que nous n'exploitons pas. Ainsi, déterminez les actions que vous devez faire dès à présent pour avancer.

## 10 Qu'est ce que j'aimerais faire, mais que je ne fais pas?

Il s'agit ici d'une bonne question pour se connaître soi-même. En effet, nous avons tous une liste de choses que nous aimerions accomplir, mais nous ne passons jamais le cap. Chercher à savoir qu'est-ce qui nous bloque dans nos actions, c'est se donner une réponse à la question « comment se connaître soi-même ? ».

Faites la liste de ces choses que vous souhaitez faire et faites-les, sans chercher des excuses. Passez tout simplement à l'action et vous allez vous rendre compte qu'en fait, il n'y avait aucune raison de ne pas les faire.

Vous pourriez passer trop de temps à réfléchir, ce qui donne ainsi le temps de perdre la motivation, d'avoir peur, de changer d'avis, etc. Avec devant vous la liste des choses que vous aimeriez faire, commencez par passer à l'action et à cocher certaines lignes.

### Quelles personnes m'inspirent le plus et pourquoi ?



Pour savoir comment se connaître soi-même, vous pouvez faire référence à ceux que vous admirez dans la vie. Nous avons tous dans la vie des personnes que nous admirons. Il peut s'agir de notre père quand on était petit garçon, ou d'un super héros. Une fois adulte, nous avons plutôt de l'admiration pour des mentors ou des modèles.

Une question pour se connaître de soi-même, c'est « qui est mon idole » ? En effet, nous avons tendance à vouloir ressembler à nos idoles. Vous pouvez avoir une ou des personnes qui vous inspirent dans la vie, mais sans que vous les connaissiez forcément. Déterminez qui sont ces personnes et pourquoi est-ce que vous les admirez ? Voudriez-vous être comme eux ?

## **La connaissance de soi, le muscle du bonheur?**

À ce stade, on est en droit de se demander comment concrètement s'adonner à l'introspection permettant une meilleure connaissance de soi.

Rien de plus simple, en vérité : il vous suffit de prendre un peu de temps, dans le confort de votre habitation, pour réfléchir à ce que vous voulez améliorer dans votre vie.

De grandes questions philosophiques, comme « que faire de mon existence », aux plus petits détails (et si je faisais du sport ?) seront à prendre en compte.

Ces derniers mis à jour, il ne vous sera pas difficile d'évoluer au quotidien en restant à l'écoute de vos sentiments et de vos pensées.

Bien sûr, pour plus d'efficacité, il vous faudra adopter un esprit critique qui vous permettra d'identifier vos mauvais réflexes ou mauvaises habitudes qui parasitent encore la matérialisation de votre bonheur.

En réalité, la connaissance de soi est un processus lent, quotidien, naturel.

Pour vous lancer dans une réflexion efficace, il vous suffira donc de rester à l'écoute de votre psychologie et de commencer à penser... à vous !

## **Comment est-ce que je me vois dans cinq ans ?**

C'est la question pour se connaître soi-même que vous devez vous poser. Aujourd'hui, est-ce que vous vous imaginez déjà dans cinq ans ? Sinon, essayez de vous imaginer dans cette situation future.

Si vous ne changez absolument rien à ce que vous faites déjà aujourd'hui, comment et où serez-vous dans quelques années ? Et si vous apportiez des améliorations à votre présent, cela va-t-il faire une différence sur ce que vous serez d'ici cinq ans ?

-Comment se connaître soi-même, c'est savoir comment on se voit dans quelques années. Posez-vous cette question et vous allez prendre conscience des actions que vous devez faire, ou que vous devez arrêter de faire.

### **Conclusion**

La connaissance de soi est une étape importante sur le chemin qui mène à la confiance en soi. S'observer n'est pas une perte de temps. C'est un exercice qui vous amènera à analyser vos réactions, vos émotions dans les situations de la vie quotidienne.

Un dernier conseil très important : écrivez le plus tôt possible après chaque situation. On a tendance à vite oublier nos pensées négatives qui nous viennent sur le moment. Prochaine étape : lutter contre ces croyances qui vous empêchent de passer à l'action.

