

## **Introduction**

### **1. Pourquoi chercher à se connaître soi-même ?**

Se connaître soi-même peut paraître évident au premier abord puisque nous sommes des êtres conscients, et qu'il suffit d'un retour sur soi, d'examiner ses propres pensées et son comportement passé pour savoir à peu près qui l'on est. Par ailleurs, l'avis des autres sur nous-mêmes, critiques ou compliments peuvent nous renseigner sur notre compte.

Cependant, la question posée ici n'est pas de savoir comment réaliser cette étude de soi, mais dans quel but. Quelles raisons sont légitimes pour entreprendre cette recherche de soi ?

#### **1. Pour lever les blocages qui pourraient être en nous et pour la perception des connaissances morales :**

Un des buts de la connaissance de soi, c'est de lever des blocages qui pourraient être en nous.

Nous avons tous plus ou moins à un moment donné un **trauma**. Parce que la vie, tout simplement, est souvent difficile. Quand ce ne sont pas les parents qui créent des névroses, c'est la société et ses institutions qui en déclenchent. De toute façon, on a tous été plus ou moins confrontés à l'épreuve de la douleur et de la souffrance. Un individu parfaitement équilibré, ça ne se rencontre pas tous les jours.

Toujours est-il que le but de la connaissance de soi, c'est de cerner sa personnalité, son histoire afin de réussir sa vie. L'analyse de l'âme ou psychanalyse a été découverte et développée dans ce but par Freud. Pour le célèbre docteur viennois, il s'agissait de se connaître notamment en analysant le vécu de la petite enfance afin de lever des **inhibitions**, notamment d'ordre sexuel puisque Freud soigna beaucoup de femmes bourgeoises devenues hystériques à cause d'une éducation et d'une société trop rigoristes. Connaître les raisons de ses peurs, ses phobies permet parfois un déblocage. En tout cas, il est certain que quelqu'un qui connaît le fonctionnement de l'inconscient humain va normalement éviter les grandes erreurs éducatives d'autrefois avec ses enfants.

Dans la psychanalyse, le but n'est pas **narcissique**, il ne s'agit pas de se connaître pour s'admirer mais plutôt de développer cette connaissance de soi pour effectuer une sorte de parcours initiatique dont le but ultime est l'épanouissement de la personnalité (c'est à dire l'accroissement des qualités et la diminution des défauts).

Se connaître soi-même serait la base d'autres connaissances, notamment celle de la morale.

Ainsi l'adage inscrit au fronton du temple d'Apollon à Delphes était : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras tout l'univers ». Cette phrase très célèbre présente une certaine difficulté, on ne voit pas ainsi comment au premier abord la connaissance de soi aboutirait à une connaissance plus générale, comment une connaissance (somme toute assez auto centrée) pourrait déboucher sur une connaissance sur le sens de l'univers en général. Mais il est vrai que si on analyse son histoire, on s'aperçoit au bout d'un certain temps qu'on est condamné à répéter le même type de scénarios tant qu'on n'a pas une prise de conscience et qu'on n'évolue pas personnellement. Par exemple, un individu qui n'est pas décidé à aimer est condamné à l'échec amoureux, tant qu'il n'y a pas de prise en compte réelle de cette insuffisance caractérielle.

Par ailleurs, en s'examinant soi-même, on voit ses travers et ses dons, on voit ses propres faiblesses; cela peut nous amener à une certaine indulgence envers les autres, et donc à acquérir une certaine humanité. D'ailleurs, le philosophe Albert Camus disait dans son roman la Chute que l'on ne pouvait vraiment évoluer positivement qu'en devenant « un juge pénitent ». Par cette expression de « juge pénitent », Camus voulait dire que l'on ne peut comprendre autrui que par rapport à une préalable auto-critique. Un individu incapable d'auto-critique, de reconnaître ses limites, quelqu'un pensant « être globalement parfait » ne sera tout simplement pas capable d'aimer, et donc pas capable d'être vraiment moral. Quand on s'est jugé soi-même après avoir jugé les autres, on fait pénitence d'avoir été si dur envers les autres et indulgent avec soi-même. Se connaître soi-même, c'est la base de la morale tout simplement, c'est se dire « je ne ferai pas à autrui ce que je n'aimerai pas qu'on me fasse ».

## 2. Pour ne pas se tromper dans ses choix :

Se connaître soi-même permettrait de ne pas se tromper dans ses choix, et donc de faire ce qui nous correspond le plus. Les tests de personnalité ont été créés dans ce but, mieux se connaître, pour mieux choisir, pour réussir sa vie.

Car si l'épanouissement de la personnalité est le but de la vie humaine (rappelons le, c'est le développement de ses qualités et la diminution de ses défauts); il y a malheureusement plus de probabilités d'échouer que de réussir. En effet, comme le faisait remarquer Rousseau, dans la Profession de foi du Vicaire Savoyard, il y a 1001 façons de se tromper, et il n'y en a qu'une seule pour trouver le droit chemin! 1001 manières d'errer et une seule de s'y retrouver. Dans le **fatras des opinions**, des us et coutumes du genre humain, il est difficile de ne pas s'égarer dans une quelconque bêtise ou un préjugé séculaire. Il est certain que pour une certaine catégorie de personnes comme les femmes, la connaissance de soi devient une reconnaissance. L'instruction de masse appliquée au genre féminin a permis aux femmes de prendre conscience qu'elles aussi pouvaient être intelligentes. D'ailleurs, les femmes dans certains pays sont maintenant plus diplômées que les hommes, car elles sont souvent plus sérieuses et assidues dans les études que nombre de leurs confrères masculins trop sûrs d'eux.

La connaissance de soi ne passe pas seulement par le décryptage de l'ADN, mais par un effort continu pour développer ses qualités. On a beau ainsi par exemple être potentiellement intelligent génétiquement parlant, si on ne se cultive pas, si on ne travaille pas lors de ses études par un effort de la volonté, l'intelligence reste aussi inaccomplie qu'un champ laissé en friche. « L'être en puissance » et « l'être en acte » sont deux états différents comme le soulignait déjà Aristote. L'enfant disait Aristote dans la Métaphysique, est un homme en puissance, mais n'est pas encore l'homme en acte. L'Humanité existe déjà dans l'enfant, mais ce qui fait la spécificité du genre humain, le développement du cortex n'est pas achevé; la raison ne prédomine pas encore dans l'enfant; même s'il peut avoir plus de « bon sens » qu'un adulte, dans la mesure où il n'est pas encore perverti.

La connaissance de soi est un long processus, ce n'est pas un jeu de miroir, c'est plutôt traverser l'image que l'on renvoie aux autres.

## 2. Comment peut-on acquérir cette connaissance?

### 1. Introspection comme outil

L'introspection...Qu'est-ce donc? Littéralement "regarder à l'intérieur" de soi. C'est une action et plus que cela; un acte fondateur. La prise de conscience du "je" est l'une des étapes clés du développement de l'enfant, la prise de conscience du "qui-suis-je" de l'adolescent, du "ce que je peux être, ce que je peux devenir, ce que je veux être" celle de l'adulte. Notre raison ne cesse de se confronter à notre instinct tout au long de notre vie, et l'introspection est la clé de ce rapport constant à nous-même. Car comme l'illustre parfaitement l'épithète du temple de Delphes:

Connais-toi toi-même et tu connaîtras les dieux et l'univers.

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

1. Que suis-je en tant qu'[humain](#) ?... dans le monde?
2. Que suis-je en tant qu'être humain inscrit dans une [histoire](#) ? En tant qu'homme ou femme... ? En tant qu'étudiant (e) ? etc.
3. Qu'en est-il de mon [caractère](#) ? ma [personnalité](#) ?
4. Que suis-je comme être singulier ?
5. Suis-je un être [libre](#) ?
6. Suis-je conscient ou puis-je devenir conscient de tout ce qui me détermine ?

### 2. Le libre examen

Le libre examen est un principe philosophique qui prône la liberté de jugement. Il n'accepte comme vérité que ce que la raison ou l'expérience permet d'admettre.

Le libre examen rejette l'argument d'autorité, au profit d'un examen des dogmes traditionnels

et des opinions communément admises avec sa propre raison. Une question ou un objet est considéré attentivement et avec réflexion sans en connaître préalablement la vérité, et même en s'efforçant de l'oublier si elle a déjà été enseignée. Cela revient à ne croire que ce que la raison peut contrôler.

Le libre examen est une valeur laïque qui affirme le droit de l'absolue liberté de conscience, mais aussi le devoir de ne reconnaître aucun dogme et de développer son propre esprit critique pour remettre en question tout jugement préalable, tout préjugé, toute idée reçue, tout dogme, voire toute croyance.

Il permet de remettre en cause de nombreux conditionnements plus ou moins insidieux pouvant être rencontrés au cours de la vie : éducation familiale, école confessionnelle ou non, publicité, moyens de communication, discours politique...

### **3. Le rôle de la connaissance de soi dans le milieu professionnel**

La connaissance de soi a été intégrée à l'entreprise par ce que l'on appelle le "développement personnel". Est ce suffisant? On ne peut bénéficier des impacts de ce développement qu'en connaissant ses bases et ses piliers. La connaissance de soi est un ingrédient primordial à la performance durable d'un individu, d'une équipe ou d'une entreprise. Elle est cruciale à l'équilibre et au bien être de soi et des autres.

#### **1. Connaissance de soi dans la performance de l'entreprise**

la connaissance de soi est le savoir qu'une personne acquiert sur elle même (intérieurement et extérieurement) au travers de ses expériences personnelles et professionnelles. La connaissance de soi permet chez l'individu la conscience de soi "*moi, je*", de son individualité et de son identité. Dans la connaissance de soi réside une forme de connaissance unique; le sujet connaissant et l'objet à connaître sont confondus, il est "*juge et partie*". Cette donnée fait émerger une recherche exigeante de l'objectivité. Elle sollicite une réflexion rigoureuse, un esprit critique et une certaine considération pour le "*regard*" extérieur des autres. On distingue 3 piliers composant la connaissance de soi: *le mental l'émotionnel et le physique*.

La connaissance de soi ne peut se réduire à aucun domaine. Elle est régulièrement abordée dans les domaines philosophiques, psychologiques et spirituels. De ce fait, elle est théorique et abstraite, particulièrement dans le monde professionnel. Pour devenir concrète, elle doit être alignée à un objectif, à des attentes professionnelles et s'expérimenter. Il ne faut pas seulement penser, il faut agir. C'est seulement au travers de ce que l'on fait que l'on peut reconnaître ce que l'on est.

#### **2. L'importance de la connaissance de soi pour un bon leader**

« Les bons leaders ont ceci en commun, ils ont une très bonne connaissance de soi » Daniel Goleman (psychologue).

Une personne devient un véritable leader lorsque les gens lui attribuent ce pouvoir d'influence. Il y a plusieurs exemples de leaders et d'expériences marquantes de

leadership, mais ce billet a pour but d'éclairer cette question: quelle est l'importance de la connaissance de soi pour devenir un bon leader?

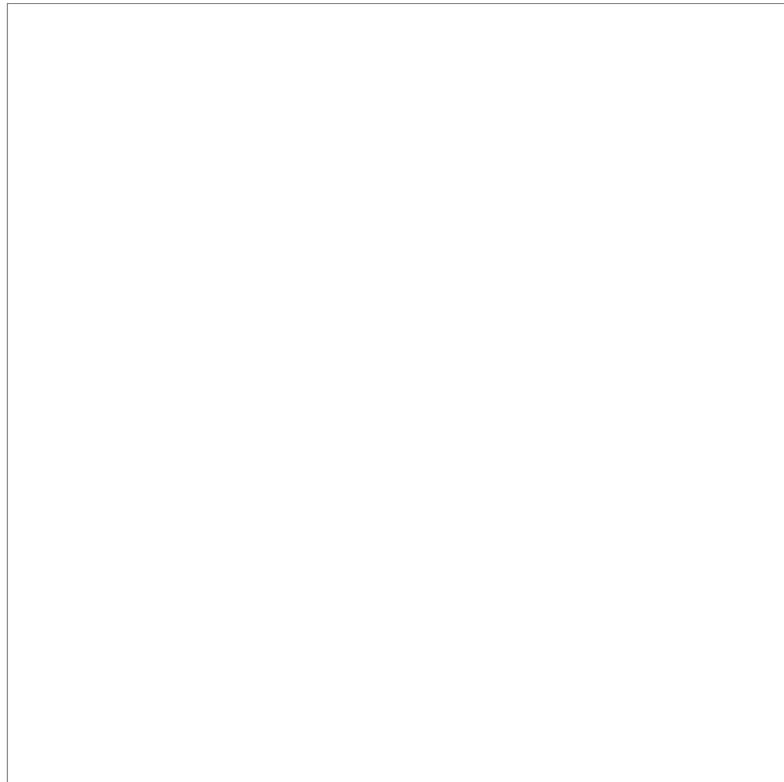
Nous devons d'abord nous connaître. Alors, nous nous demandons qu'est-ce que c'est la connaissance de soi? C'est le fait d'être conscients de nos besoins, désirs, attentes et motivations; savoir quels sont nos points forts et nos points faibles. Une bonne connaissance de soi est cruciale pour gérer les émotions, attitudes et comportements. Il faut être honnête et authentique dans cette recherche afin d'attendre les vrais résultats sur nous-même.

Il existe plusieurs façons pour mieux se connaître :

- *L'introspection continue.* Le fait d'avoir des périodes de réflexion à la fin de la journée nous permet d'examiner nos réactions et émotions et évaluer des solutions possibles. Pour ce faire, il faut choisir un endroit tranquille et silencieux qui nous permettra d'effectuer une analyse approfondie des situations vécues. Cela doit être réalisé dans une perspective d'autocritique impartiale.
- *Demander du feed-back* aux collègues et amis qui peuvent nous proposer des pistes de solution pour nous améliorer. Les personnes qui travaillent avec nous et nos proches pourraient nous donner des indices d'amélioration. Ce processus nous permet de mieux cerner l'image que nous projetons (perception de l'autre), laquelle peut être différente de celle que nous pensons projeter.

Cette connaissance de soi nous permettra de connaître notre potentiel, nos limites et de prendre le recul nécessaire pour analyser les situations avant de réagir. La connaissance et l'acceptation de soi sont à la base du leadership. Le leader doit bâtrir là-dessus pour ensuite prendre des actions pour s'améliorer. le leader doit avoir une **vision** et être en mesure de la **partager**. Il doit aussi avoir de l'**influence** sur ses pairs.

Un bon leader doit commencer par se gérer lui-même avant de vouloir gérer les autres!



## Conclusion

La connaissance de soi est une recherche continue, et on n'en a jamais fini de se connaître. Car comme le disait Sartre, dans **L'Existentialisme est un Humanisme**; il y a toujours une possibilité pour le lâche de ne plus être lâche, et pour le héros de cesser d'être un héros. La liberté humaine nous rend pire ou meilleur selon nos choix. Or, on peut toujours faire des choix même à la veille de sa mort, c'est pourquoi d'ailleurs existe le proverbe : « Il ne faut jamais jurer de rien »; tellement l'existence peut être pleine de rebondissements inattendus.

