

Chers étudiantes, chers étudiants.

Nous allons aborder dans cette présentation Le sujet de la connaissance de soi.

Toute personne à un moment ou un autre de sa vie, Se pose un certain nombre de questions existentielles.

- Quels sont mes objectifs dans la vie ?
- Qu'est -ce que je cherche à obtenir comme résultat ?
- Dans quelle direction je dois orienter mes efforts pour arriver à mes fins ?

Ces questions on se les pose parfois dans le calme et la méditation. Mais aussi dans des moments de crise marqués par l'incertitude voir le désespoir.

Commençons tout d'abord par définir ce qu'est la connaissance de soi.

C'est la capacité d'une personne à comprendre comment elle fonctionne sur un certain nombre de registres.

-Le registre cognitif qui regroupe les activités psychologiques supérieures comme le langage, la perception, la concentration et la mémoire.

-Le registre mental qui regroupe les activités qui nous permettent d'être en interaction avec notre environnement telles que les émotions, la motivation, estime de soi et la confiance en soi

- Enfin le registre physique qui regroupe les grandes fonctions physiologiques telles que boire, manger, respirer et se reproduire

Récemment, avec l'essor extraordinaire des travaux sur le développement personnel, beaucoup de spécialistes estiment que la connaissance de soi constitue le levier principal et la première étape pour entamer toute action d'amélioration de ses compétences qu'elles soient d'ordre personnel ou professionnel.

Dans la pratique, une bonne connaissance de soi permet à tout un chacun d'accéder à un niveau de maturité plus élevé en identifiant ses points forts ainsi que ses fragilités et ses limites, afin de donner une bonne orientation à des attitudes et des comportements qui comblent les manques chez la personne et l'aident à aller vers la réussite escomptée dans les différents domaines de sa vie.

Pour mener un travail efficace sur la connaissance de soi chaque personne doit décider à l'avance de se fixer comme préalable de vivre **une vie pleine**.

Cette vie pleine est un processus avec des étapes successives et non en **état** figé.

C'est aussi une direction qui donne du sens et non une destination.

Cette direction, qui construit la vie pleine, est le choix une personne, libre et autonome qui doit assumer en toute responsabilité, la direction qui correspond à ses aspirations et ses motivations profondes.

L'élément déterminant dans la construction de cette vie nouvelle et certainement la capacité de créativité que la personne va mettre en œuvre pour intégrer de nouvelles façons de penser et d'agir, en mettant de côté, le conformisme aliénant qui risque de freiner son développement

futur. Ce processus de créativité repose sur une plateforme constituée de plusieurs piliers. Nous allons citer les plus importants :

-Le premier pilier c'est l'ouverture au monde extérieur en fréquentant des personnes différentes de soi ou appartenant à d'autres contextes culturels que les siens.

-Le second pilier c'est le renforcement de sa confiance en soi, en testant de nouvelles expériences relationnelles pour apprendre à confronter ses idées à celles des autres.

- le troisième pilier c'est le travail d'introspection qu'il faut entamer pour aller creuser au fond de soi -même afin d'identifier ces besoins vitaux pour les satisfaire, une carence à ce niveau là risque de générer de la frustration avec l'envie d'abandonner.

Nous vous proposons dans cette présentation une démarche simple et pratique pour entamer ce voyage passionnant qui mène vers la connaissance de soi.

En termes de méthode, il s'agit d'être à la fois à l'écoute de soi à travers une démarche d'introspection, et d'être aussi à l'écoute des personnes qui vous entourent à savoir votre famille et vos amis pour recueillir la perception qu'ils ont de vous dans un climat serein favorisant l'aide et la bienveillance.

La première étape de cette démarche pratique est d'écrire sur une feuille la liste de tous les aspects que vous appréciez chez vous et que vous avez cultivé au fil du temps.

Sur une autre feuille, vous allez écrire la liste de tout ce que vous n'appréciez pas chez vous, en toute sincérité. Ensuite dans un 2^{ème} temps, vous allez comparer les 2 listes ce qui va vous permettre d'avoir une prise de conscience immédiate à travers l'identification de vos points forts ainsi que vos points faibles. Nous tenons à signaler fortement que le début de tout changement chez une personne commence par cette prise de conscience douloureuse certes mais obligatoire pour se fixer des objectifs réels et réalistes.

Par la suite effectuer un travail de priorisation des actions à mener sur le court, moyen et long terme pour aller crescendo vers la réussite.

La 2e étape pratique est un apprentissage quotidien d'une routine qui consiste, à se rappeler dans les moments de découragement ou de rumination, de tout ce que vous avez déjà bien fait par le passé. Cette manière de faire est adopter avec succès par les sportifs de haut niveau pour gérer le stress et l'anxiété.

Cette routine va doper à votre cerveau en chassant les pensées parasites négatives et en les remplaçant par des pensées positives dynamisantes.

Enfin, la 3e démarche est un travail personnel et volontaire de dévoilement de soi qui va vous permettre de recueillir des informations sur ce que vous êtes et sur vos agissements auprès de vos proches afin, qu'ils vous donnent des informations concernant vos qualités ainsi que vos défauts.

Si vous faites preuve d'une bonne écoute et d'un esprit de tolérance, vous allez recueillir des informations qui vont certainement vous aider à éclairer la partie aveugle de votre personnalité

Je termine cette présentation par une citation d'un grand auteur du seizième siècle Jacques-Bénigne Bossuet, qui disait : « La science la plus nécessaire à la vie humaine c'est de se connaître soi-même ».

Merci de votre attention.