

# UNE BONNE CONSCIENCE DE SOI



## La relation avec soi-même

La relation que vous entretenez avec vous-même est peut-être la relation la plus importante de votre vie. La relation avec soi-même est le fondement de tout le reste - y compris les relations avec les autres. Se connaître et avoir confiance en soit n'est pas toujours aussi simple qu'il n'y paraît. Découvrir qui vous êtes, ce que vous valorisez et ce qui est important pour vous est un projet de toute une vie qui évolue au fur et à mesure que nous grandissons et que nous faisons des expériences de vie. Il peut être difficile d'y parvenir lorsque nous sommes confrontés à des messages constants sur qui nous *devrions* être et ce que nous *devrions* faire.

Une bonne relation avec soi-même implique également une saine perception de soi, ce vous aide à accepter votre personnalité dans son intégralité - tant les qualités dont vous êtes fier(ère) que celles que vous aimeriez améliorer. Une forte conscience de soi est également bénéfique pour nous aider à faire des choix dans la vie. En l'absence d'une identité clairement définie, il peut être difficile de savoir exactement ce que vous voulez. Si vous vous sentez incertain(e) ou indécis(e), vous aurez du mal à faire des choix importants et serez plus susceptible d'être influencé(e) par les autres. Une conscience de soi bien développée nous permet de vivre de manière authentique, ce qui nous rend plus heureux et plus épanouis.

### Faire le point sur la conscience de soi

Vous vous demandez si votre sentiment d'identité est fort ? Posez-vous les questions suivantes pour savoir si vous vous connaissez bien et si vous vivez de manière authentique.



#### Est-ce que je dis oui pour rendre les autres heureux ?

Bien qu'il soit normal d'accommoder les souhaits des autres de temps en temps, le fait de toujours accepter ce que les autres veulent signifie probablement que vous ne vivez pas pour vous-même.

#### Quelles sont mes forces ?

Être capable de reconnaître ses points forts et de les utiliser dans sa vie quotidienne, c'est la conscience de soi ! Vous devez également croire en votre capacité à utiliser ces atouts pour atteindre vos objectifs.

#### Qu'est-ce qui me rend heureux(se) ?

Chacun(e) a quelques activités et personnes qu'il/elle apprécie et qui donnent un sens à sa vie. Savoir ce qui vous rend heureux(se) vous en dit long sur vous-même.

#### Est-ce que je vis selon mes valeurs ?

Les valeurs définissent les traits à privilégier chez soi et chez les autres. La prise de conscience de vos valeurs personnelles peut vous aider à vivre à votre façon.

#### Mes choix reflètent-ils mes propres intérêts ?

Vos choix de vie doivent être fondés sur ce qui compte pour vous : intérêts, objectifs, valeurs. Si les décisions sont souvent influencées par ce que veulent les autres, vous ne vivez pas pour vous-même.

L'UNE DES PLUS GRANDES TRAGÉDIES DE LA VIE EST DE PERDRE SON PROPRE SENS DE L'IDENTITÉ ET D'ACCEPTER LA VERSION ATTENDUE PAR TOUS LES AUTRES.

- K.L.Toth

Sources : [www.healthline.com/health/sense-of-self#factors](http://www.healthline.com/health/sense-of-self#factors) | [www.psychologytoday.com/ca/blog/your-emotional-meter/201908/how-build-strong-sense-self](http://www.psychologytoday.com/ca/blog/your-emotional-meter/201908/how-build-strong-sense-self)  
Images de Freekik.com