

Pièges à éviter

Une introspection peut se faire seul ou encore en demandant l'aide d'un spécialiste en psychologie. Cela dépend de chaque personne et de ses propres capacités. Regarder à l'intérieur de soi peut se faire en tout temps, pas besoin d'attendre de vivre une situation difficile pour faire son examen de conscience. Plus vous utiliserez cette technique et plus elle sera intégrée dans vos facteurs de protection, plus vous aurez d'outils à portée de main pour faire face aux problématiques.

Comme dans tout processus de recherche sur soi, il y a également des pièges dans lesquels nous pouvons tomber sans même nous en rendre compte. Il vaut mieux les connaître avant afin de prendre les moyens nécessaires pour les éviter. Faire son introspection, c'est devoir se poser des questions. Qui dit « questions » dit aussi rumination mentale, celle qui focalise sur les éléments négatifs en lien avec tous les problèmes qui s'y rattachent. Mais comment arrive-t-on à cette rumination mentale? C'est simple, c'est lorsque dans notre formulation de question on insiste sur le « pourquoi ». Le « pourquoi » stagne dans nos pensées. On finit par se culpabiliser et on devient ainsi non productif. Reformulez vos questions en favorisant le « qu'est-ce que ou quelles sont les » qui aident à ouvrir nos horizons et à saisir les émotions ressenties.

Une fois notre introspection bien établie, que faisons-nous par la suite? Le deuxième piège à éviter est l'inaction. Il faut avoir un plan de match. Si vous vous êtes fixés des buts ou objectifs, bien beau les nommer, il faut maintenant passer à l'action et planifier comment vous arriverez à les atteindre. N'ayez crainte de revoir votre plan d'action de temps à autre pour vous assurer que vous êtes sur le bon chemin.

Alors, quand commencerez-vous à faire le plus beau voyage de votre vie?



L'Entre-aide

Le journal qui « soutien »

Avril 2022, Volume 22

Introspection ou l'art de se voir tel que nous sommes

Provenant du mot latin « *introspectus* », l'introspection signifie tout simplement « *regarder à l'intérieur de soi* ». Plus facile à dire qu'à faire, il permet cependant de pouvoir prendre le temps d'être réellement attentif à ce qui se passe à l'intérieur de soi, de bien saisir les émotions qui nous habitent, de décortiquer nos pensées, de cibler exactement nos faiblesses et nos forces afin de pouvoir prendre des décisions qui respectent nos valeurs et nos capacités. Le problème souvent nommé lors de l'introspection est le temps... Ce fameux temps qui semble nous filer entre les mains parce que la société dans laquelle nous vivons en est une de performance, de compétition et de véritable course contre la montre.

Petit rappel, nous avons toutes et tous 24 heures dans une journée. Il en revient donc à chaque personne de les utiliser à bon escient. Prendre un temps de repos pour aller faire un tour en soi est l'un des plus beaux voyages (entièrement gratuit) que vous pouvez faire. Il vous fera prendre conscience que ce temps investit vous rapportera pour les jours, les mois et les années à venir. Entretenir cette paix intérieure est bénéfique puisqu'elle permet de cheminer, d'aller de l'avant et de s'épanouir!

« L'introspection est un voyage que l'on peut entreprendre à tout âge. »

Vincent Thomas Rey



Comité Entraide SPSSDD

Pourquoi faire une introspection?

L'introspection contribue au développement personnel. Peu importe le moment de votre vie, prendre un pas de recul pour remettre les pendules à l'heure en prenant conscience de qui vous êtes, ce que vous désirez vraiment, connaître vos défis et objectifs vous permettra de savoir quelle trajectoire prendre pour poursuivre votre chemin.

L'introspection procure plusieurs bienfaits :

- ◆ Avoir une meilleure connaissance de soi;
- ◆ Prendre le temps de bien s'ancrer pour que nos gestes et actions soient cohérents avec ce que nous pensons et nous croyons;
- ◆ Faire une remise en question sur soi autant sur le plan personnel que professionnel;
- ◆ Obtenir une vision éclairée sur les choix que nous faisons et les décisions que nous prenons;
- ◆ Meilleure adaptation face aux embûches et obstacles;
- ◆ Amélioration dans sa gestion des émotions (aide à comprendre pourquoi nous pouvons réagir face à certaines situations);
- ◆ Comprendre, dédramatiser, analyser des problèmes ou traumatismes vécus;
- ◆ Aider dans nos relations interpersonnelles (mieux vivre ensemble);
- ◆ Faire le point sur sa vie (passé, présent et aspiration future).

Pour faire une introspection, il faut être vrai et bienveillant envers soi-même. Peut-être y trouverez-vous le confort recherché, une force cachée ou encore les réponses à vos questions? Faire cet exercice permettra de vous connaître et d'exploiter votre plein potentiel!



Par où commencer? Comment faire?

Comme dans toute démarche de développement personnel, nous avons souvent tendance à vouloir entreprendre un énorme chantier sans toutefois connaître les véritables enjeux. Vous êtes l'architecte de votre vie, prenez le temps de vous asseoir, de faire un plan afin de connaître vos besoins et entreprendre la meilleure introspection pour vous.

Osez vous poser les questions qui vous aideront à déterminer vos objectifs :

- ◆ Quelles sont mes faiblesses et mes forces?
- ◆ Quelles sont les émotions, sentiments qui m'habitent? Suis-je bien ?
- ◆ Mon passé vient-il me hanter? Qu'est-ce qui n'est pas réglé?
- ◆ Qui suis-je? Quelles sont mes valeurs, mes croyances, mes craintes, mes plaisirs de la vie?
- ◆ Quelle est ma définition du bonheur? Suis-je une personne heureuse?
- ◆ Comment sont mes relations amicales, amoureuse, familiale?
- ◆ Quelle personne je souhaite devenir?
- ◆ Quels sont mes bons coups, mes actions qui me rendent fiers?
- ◆ Quelles sont mes aspirations et comment les atteindre?
- ◆ Dans 5 ans, 10 ans, 15 ans, à quel endroit je me vois et avec qui?
- ◆ Quel est mon rôle? Quelle est ma place au travail et à la maison?
- ◆ Quel est mon cheminement de vie?

Ce ne sont que quelques exemples de questions à vous poser. Assurez-vous que lorsque vous déciderez de faire une introspection de choisir un endroit calme, d'éviter de mettre de la pression en respectant votre propre rythme et de garder votre esprit bien ouvert aux changements qui pourraient s'effectuer dans votre vie.

« Qui regarde à l'extérieur rêve. Qui regarde à l'intérieur s'émerveille. »

Carl Gustav Jung