

Connaissance de soi

1. Un peu de philosophie...

Le thème de la connaissance de soi est aussi vieux que l'antiquité ! «Connais-toi toi-même, et tu connaîtras le Dieu qui est en toi » : cette inscription placée sur le fronton du temple de la pythie de Delphes est très célèbre. Elle est attribuée, à tort semble-t-il, à Socrate...

Plus proche de nous, l'anthropologue Claude Lévi-Strauss a dit : « On est le dernier à bien se connaître soi-même ».

La devise delphique laisse entendre que nous ne nous connaissons pas réellement, que la connaissance de soi n'est pas une donnée immédiate de la conscience. Elle nous invite donc à entreprendre une recherche, une descente dans les profondeurs de notre intériorité pour trouver l'essence de notre être. Or, cette recherche passe d'abord par la découverte et l'affirmation de notre moi. Cette affirmation est le fondement de la philosophie cartésienne en même temps que celui de toute entreprise de recherche de sa propre identité.

Se demander ce que l'on peut savoir de soi est un enjeu considérable. Notre relation à nous-mêmes conditionne une claire perception non seulement de nous-mêmes, mais aussi du monde et des autres, des relations que j'entretiens avec ce monde. « Je » est le mieux placé pour parler de moi, même si cette place est parfois inconfortable ! Tous les moyens semblent bons pour se connaître, c'est à dire choisir sa vie. La marche vers la connaissance de soi est donc, au fond, une marche vers la liberté, une démarche philosophique.

2. Un peu de pratique

- La problématique

Au sein du domaine du développement personnel – bien-être, coaching, accomplissement de soi, etc. – le thème de la connaissance de soi est à relier clairement à celui du management, et donc de l'efficacité humaine dans les organisations. La majorité des spécialistes en Ressources Humaines admettent désormais l'importance de bien se connaître pour pouvoir exploiter au maximum son potentiel personnel. C'est d'ailleurs devenu un quasi rituel dans les entretiens de recrutement : *« Citez-moi vos trois principales qualités et vos trois principaux défauts... »*. Mais au-delà de la caricature, se trouve la question bien concrète : comment faire pour mieux se connaître ?

- Dans la réalité, tout individu éprouve des difficultés à parler de ce thème...

C'est en effet un sujet toujours très difficile :

- On ne voit jamais réellement soi-même, on ne s'entend pas, on ne s'observe pas...
- L'image que l'on a de soi ne nous plaît que rarement : tout individu doit en particulier gérer des frustrations (physiques, intellectuelles...), qui le handicapent souvent dans ses confrontations avec les autres. On ne s'aime pas souvent, tel que l'on est...

- Le travail de connaissance de soi peut s'effectuer de diverses manières :

- Passer un test de personnalité, ou test psychotechnique. Ces tests permettent de bien prendre connaissance de ses traits de caractère – ex : extraversion/introversion, autonomie, créativité, engagement, patience, rigueur, etc.
- Echanger et demander à son entourage (amis, famille, enseignants...) ce qu'ils pensent de vous.
- Analyser régulièrement ses actes, ses réflexions, ses émotions...

- Noter que ce que l'on présente sur un CV sous forme de « centres d'intérêt » permet à un recruteur :
 - De commencer à découvrir une personnalité,
 - De découvrir, valider ou confirmer certaines compétences.

3. La relation entre connaissance de soi et projet personnel et professionnel (PPP)

Savoir qui on est, réellement et profondément, a nécessairement une influence sur le choix de son PPP. Pour réussir dans la vie, il est préférable d'être en adéquation avec le métier que l'on veut exercer, et l'environnement de ce métier. Par exemple, pour être un bon enseignant, il vaut mieux être pédagogue, avoir le goût du contact avec des jeunes, une envie de transmettre des savoirs et des convictions. En outre, il vaut également mieux de pas être trop attiré par le changement, ni par l'argent, ni par l'insécurité de l'emploi...

C'est pourquoi, lorsque l'on travaille à la construction de son PPP, l'idéal est de se poser les questions suivantes :

- Qu'est ce que je connais de moi-même, de mon caractère, de ma personnalité ?
- Quels sont mes centres d'intérêt, voire mes passions ?
- Quelles sont les valeurs qui sont importantes pour moi ? L'amitié, la famille, l'honnêteté, l'autonomie, la curiosité, l'argent, la sécurité,... ?

4. La relation entre la connaissance de soi et l'entretien de recrutement

Tout recruteur, qu'il soit en entreprise (stage, emploi durable) ou responsable d'une formation supérieure, ne manque jamais de demander à tous les candidats de se présenter. Cela se matérialise de façon suivante :

- « *Présentez-vous* », ou,
- « *Citez-moi vos trois principales qualités et vos trois principaux défauts...* », ou encore,
- « *Savez-vous ce que votre entourage dit de vous ?* »

Pour un entretien à un emploi permanent, le recruteur se dira en lui-même, face à chaque candidat auditionné : « *Je vais peut-être travailler avec cette personne quotidiennement, pendant plusieurs années...* » C'est pour cela qu'il cherchera à s'assurer que la personnalité du candidat pourra s'entendre avec la sienne. Si ce recruteur est quelqu'un d'autoritaire, de directif, il recalera tous les candidats qui apparaîtront autonomes, aimant prendre des initiatives...

5. Un outil pour avancer dans la connaissance de soi

On trouvera en page suivante un tableau comprenant un certain nombre de questions de personnalité.

On peut remplir seul ce tableau, ou bien, encore mieux, le faire après avoir demandé à un proche de le remplir pour vous... Puis on compare les deux résultats !

Un dernier conseil : il est important de discuter avec une personne tierce – enseignant, conseiller, adulte référent... - les résultats de ce type d'exercice, pour bien en retirer un maximum d'enseignements.

IDENTIFIEZ VOS PRINCIPALES CARACTERISTIQUES PERSONNELLES

Pour chacun des traits du tableau suivant, attribuez-vous une note selon le barème suivant :

0 = Pas du tout **1** = Un peu **2** = Beaucoup **3** = Tout à fait

Ambition	
Autorité naturelle	
Autonomie	
Confiance en soi	
Conscientieux, fiable, précis	
Constructif, cherche à faire progresser les choses	
Curiosité, vivacité intellectuelle	
Diplomatie, sens des nuances	
Esprit d'initiative	
Facilité de contact, sociable	
Faculté d'adaptation, souplesse	
Faculté d'écoute	
Goût du challenge, esprit d'entreprise	
Imagination créativité	
Optimisme, joie de vivre, enthousiasme	
Puissance de travail, sens de l'effort	
Résistance à frustration	
Résistance aux stress	
Respect des règles, des usages sociaux	
Sens de la confidentialité	
Sens de l'efficacité, sens pratique	
Sens de la hiérarchie	
Sens du travail en équipe	
Sens des réalités	
Stabilité du comportement, égalité d'humeur	
Tolérance, attention aux autres	

N.B. On peut effectuer un exercice complémentaire : celui de faire remplir ce tableau, par un membre de son entourage – un(e) très bon ami(e), par exemple – avant de le remplir soi-même (sans regarder le tableau de l'ami, bien sûr...)

Ensuite, on compare les deux évaluations, pour analyser les écarts éventuels...