Promotion Santé Normandie

Renforcer la connaissance de soi

La connaissance de soi implique d'examiner nos cognitions, émotions et encore volitions et leurs liens avec nos comportements.

En approfondissant notre compréhension de nous-mêmes, nous pouvons identifier divers facteurs qui les influencent, tels que notre image de soi, notre jugement sur nous-mêmes, l'impact de notre environnement social, et les biais de perception et d'interprétation.

Les bénéfices d'une meilleure connaissance de soi incluent un esprit critique renforcé, une plus grande autonomie décisionnelle, un pouvoir d'action accru et une acceptation de soi.

Idée 1

S'appuyer sur les compétences d'attention, d'observation et de réflexion au service de la connaissance de soi

Nous nous appuyons sur nos capacités cognitives et comportementales pour effectuer des actions conscientes et volontaires.

Par exemple, nos capacités de perception et d'attention sont essentielles pour acquérir, traiter et intégrer une information. Nos pensées et raisonnements permettent d'organiser mentalement l'information, de faire des choix et de résoudre des problèmes. L'ensemble de ces fonctions contribue à notre capacité à agir de manière réfléchie.

Idée 2

Observer et accueillir son expérience interne

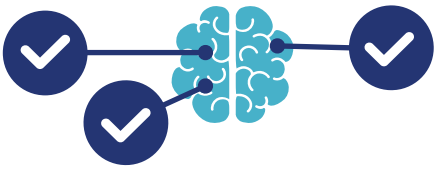
Nos cognitions, émotions, sensations corporelles, impressions et volitions peuvent être rendues conscientes par l'observation attentive de notre monde interne.

Cette observation attentive s'exerce de façon volontaire et nous permet de dépasser notre tendance à fuir nos propres expériences internes (qui entrave cette conscientisation), tendance souvent culturellement apprise.

Idée 3

Comprendre les mécanismes de construction des représentations de soi

Les représentations de soi (ou image de soi) englobent l'ensemble des représentations mentales que nous avons de nous-même ou qui peuvent être façonnées par l'environnement social et culturel.



Elles influencent nos comportements et nos choix et parfois nous poussent à agir selon ces images, qu'il s'agisse de se conformer, de se dévaloriser ou de tenter de s'améliorer.

Idée 4

Questionner les représentations de soi grâce à notre esprit critique

Nous confondons parfois nos pensées avec des faits. Pour regagner le contrôle, nous pouvons prendre du recul par rapport à nos pensées et émotions, en les considérant comme des créations de notre esprit plutôt que comme des vérités établies.

Ex : « Je suis nul.le » nous parle de ce que nous pensons et non de ce que nous sommes. »

Le développement des compétences cognitives emprunte un parcours en plusieurs étapes

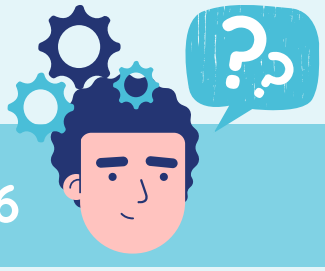
1 Se connaître et s'auto-évaluer positivement

2 Savoir être en pleine attention

3 Prendre des décisions constructives

4 Connaître et atteindre ses buts personnels

5 Gérer ses impulsions



6 Pouvoir résoudre des problèmes et demander de l'aide

Pour chacune de ces étapes, nous vous proposons quelques informations ou messages clés à comprendre, à (faire) expérimenter ou encore à s'approprier au quotidien.

Les compétences cognitives nous permettent d'améliorer la connaissance de nous-mêmes, de nos émotions et de nos motivations, de mieux gérer nos impulsions et de prendre des décisions qui sont en accord avec nos valeurs et nos objectifs.