

## **L'IMPORTANCE DE SE CONNAÎTRE**

« Connais-toi toi-même. » écrivait le philosophe et homme d'État Sénèque au 1er siècle. Ce conseil, il le donnait à ses contemporains afin de les aider à mieux se diriger dans leur vie. Sénèque serait encore d'actualité aujourd'hui.

**Bon début de semaine,**

**Est-ce qu'il y a un moment dans la vie où nous en savons assez sur nous ? Quand je dis sur nous, c'est comprendre comment nous pensons, pourquoi nous réagissons d'une certaine façon ou quel genre de situation nous provoque un stress important. Se connaître nous permet de mieux nous ajuster aux situations et aux personnes. Et cela a une certaine influence sur ce que nous faisons, la façon dont nous menons nos projets.**

J'échangeais avec une personne qui vit avec un déficit d'attention, le fameux TDAH dont il est souvent question dans les médias. Le cadre dans lequel les gens font leur travail et gèrent leur organisation du temps ne lui convenait pas. Cette personne s'en faisait et se jugeait de ne pas pouvoir entrer dans le même cadre que la majorité. En apprenant à se connaître sous cet aspect, elle a commencé à mettre en place une façon de faire qui lui convient davantage. En faisant cela, cette personne se respecte davantage et elle a cessé de se juger. Nous avons des aspects de nous-mêmes dont nous sommes moins conscients et qui nous limitent dans ce que nous voulons réaliser.

Prenez un responsable en entreprise qui aurait de la difficulté à gérer le stress relié à sa tâche et qui ne connaît pas ce qui serait pour lui, les facteurs qui lui génèrent le plus de stress dans son rôle. Alors que c'est difficile pour cette personne d'agir de façon adéquate en situation de stress, une meilleure connaissance d'elle-même l'aiderait à s'ajuster et à réduire les impacts sur lui et sur les autres.

Comment pouvons-nous développer cette connaissance qui nous aidera à agir de manière plus ajustée à ce qui se passe dans notre vie professionnelle et personnelle ?

- 1. Choisissez ou faites-vous conseiller des livres qui vous ouvriront de nouvelles perspectives sur votre façon d'être et d'agir.**
- 2. Si vous êtes en butte avec une difficulté à être en relation avec les autres et avec vous-même, trouvez quelqu'un avec qui vous pourrez faire la lumière.**
- 3. Intéressez-vous aux différentes formations qui sont offertes aux organisations ou qui s'adressent au public et qui traitent d'un sujet qui vous rejoint.**

Dans mon travail d'accompagnement, je favorise le développement de cette connaissance de soi. Je constate comment la découverte d'eux-mêmes supporte les personnes dans leur développement professionnel et les aide à se réaliser. Ces personnes sont plus conscientes dans leur rôle et prennent de meilleures décisions.

Cette semaine, je vous invite à faire le point avec vous-même et à regarder quel aspect de vous, vous aimeriez mieux connaître afin d'être mieux ajusté à ce que vous vivez.

Bon entraînement.

**Ronald Young**