

# APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

**Tout développement personnel débute par la découverte de soi-même:**

c'est-à-dire se regarder face à face, les yeux dans les yeux et ne pas se mentir. Se dévoiler à soi-même.

Et pour apprendre à se connaître, il faut regarder:

- quels sont ses défauts et qualités,
- de quel façon on se comporte,
- de quelle façon on pense,
- quelle image on renvoi aux autres,
- de quelle façon on communique.

Ce n'est pas facile de se regarder en face, on peut découvrir des choses qu'on a pas envie de voir en nous. Des choses négatives qui ressortent, et à ce moment-là on préfère se voiler la face, et passer à autre chose.

Le but du jeu c'est de voir qui on est vraiment, et de savoir ce qu'on a envie de changer en nous, et ce qu'on peut changer. Je me réfère à une citation bien connue:

« La sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer,

Le courage de changer les choses que je peux changer

Et la sagesse d'en connaître la différence »

Vous pourrez alors découvrir quels trésors se cache en vous, quelles qualités vous avez déjà et celles que vous voudriez avoir. Et à ce moment là, vous prendrez votre vie en main et vous serez sûrement surpris de voir ce dont vous êtes capable.

**« Vous êtes à l'image de votre façon de penser »**

Quelle image renvoyez-vous?

Comment les autres vous voient? Et comment vous voyez-vous?

Y a-t-il un décalage entre les 2?

Observez vos pensées, votre comportement, votre attitude envers les autres. Vous pouvez faire cet exercice sur 1 semaine pour commencer. Prenez des notes, et faites-vous un bilan en fin de semaine. Vous pouvez demander directement à vos amis et familles comment ils vous perçoivent, demandez-leur d'être le plus sincère possible.

Ensuite, faites ressortir les points qui reviennent le plus souvent, voyez si vous êtes en accord avec l'image que vous renvoyez.

Le but sera de travailler sur les points qui vous gênent ou dérangent le plus. Transformer des défauts, ou développer encore plus des qualités. Cela sera à vous de choisir lesquels sont les plus important pour vous.