

L'INTROSPECTION REGARDER A L'INTERIEUR DE SOI

Par Anne-Sophie Glover-Bondeau

Journaliste

L'introspection désigne le fait de regarder à l'intérieur de soi. Cette méthode d'observation et d'analyse est importante pour notre bonheur.

Plusieurs techniques d'introspection existent dont la méditation. Quels sont les caractéristiques et les bienfaits de l'introspection ? Décryptage dans cet article.

L'introspection, qu'est-ce que c'est ?

L'introspection vient du latin introspectus, qui signifie « regarder à l'intérieur de soi ».

Ce terme désigne l'état dans lequel on est attentif à ce qui se passe à l'intérieur de soi (nos sensations, nos pensées, qui nous sommes...) et les méthodes pour regarder à l'intérieur de soi.

En psychologie, l'introspection est une méthode d'observation et d'analyse de soi en vue d'étudier sa propre personne (psychologie introspective).

L'introspection permet également d'acquérir une connaissance de soi, ou bien dans l'intention de connaître l'esprit humain en général.

Les caractéristiques de l'introspection

Il existe deux types d'introspection :

- L'introspection spontanée, qui est effectuée de façon autonome par le sujet lui-même ;
- l'introspection provoquée, qui est dirigée et guidée par un thérapeute formé.

L'introspection se caractérise grâce à une série d'actions envers soi-même, citons :

- L'observation ;
- l'étude ;

- la compréhension ;
- l'analyse ;
- la contemplation ;
- la connaissance.

Les bienfaits de l'introspection

Pour Paul Diel, l'introspection est « une fonction naturelle et innée dont la finalité est d'assurer la régulation de la vie intérieure ».

Ainsi, le « Connais-toi toi-même » est un précepte viral pour l'auto-organisation de la vie psychique.

Apprendre à mieux vous connaître

L'introspection est donc nécessaire pour notre bonheur : se connaître permet de connaître ses besoins, d'apprendre à s'accepter et à s'aimer tel que l'on est.

En outre, elle participe à notre bonheur, car elle nous aide à mieux vivre avec les autres. En effet, être mieux connecté à ses émotions permet de mieux réagir face aux autres et d'anticiper ses réactions.

Edgard Morin, sociologue et philosophe français, a ainsi écrit : « la pratique mentale de l'auto-examen permanent de soi est nécessaire, car la compréhension de nos propres faiblesses ou manques est la voie pour la compréhension de ceux d'autrui.

Si nous découvrons que nous sommes tous des êtres faillibles, fragiles, insuffisants, carencés, alors nous pouvons découvrir que nous avons tous un besoin mutuel de compréhension ».

Définir une trajectoire de vie

En vous posant les bonnes questions sur vos projets ou votre façon de vivre, l'introspection va participer à la définition de votre trajectoire de vie.

Vous allez ainsi savoir si vous avancez sur le bon chemin et si vos décisions sont bonnes.

Dépasser ses peurs

Grâce à l'introspection, vous allez pouvoir apprendre à mieux gérer vos peurs, en prenant le contrôle de vos émotions et vos pensées.

Comment faire une introspection ?

Il existe de nombreuses techniques d'introspection.

La méditation

La méditation est une de ces techniques. La méditation permet l'intériorisation, elle centre votre attention vers l'intérieur, vers soi-même.

La technique de la méditation en introspection permet la conscience des choses. En effet, vous devenez le témoin de vos états mentaux et émotionnels.

La technique de "Méditation introspective" aide à atteindre la connaissance de Soi à travers la maîtrise de soi et le développement personnel.

Exercice d'introspection

Vous pouvez pratiquer cet exercice d'introspection inspiré du bouddhisme tibétain.

Commencez par une relaxation. Une fois détendu(e), prenez conscience du flux incessant de vos pensées, des sensations et des images liées au désir.

Contentez-vous d'observer ce qui se passe dans votre esprit. Si vous êtes distrait(e), concentrez-vous sur l'introspection. Demeurez conscient(e) de vos pensées et de vos sensations précises.

Vous pouvez réserver chaque jour une période d'introspection en méditant ou en tout cas en s'accordant du temps pour soi, seul(e) : prendre un bain, déguster une tasse de thé, aller marcher seul(e).