

L'INTROSPECTION UNE INVITATION A PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Connaissez-vous la définition du mot introspection ?

Savez-vous en quoi consiste ce concept si important dans la vie d'un individu ?

L'introspection vous invite à prendre du temps pour vous. Pour vous reconnecter à vous-même. Une démarche importante pour qui veut donner un sens à sa vie et, ainsi, créer une vie à son image !

Dans cet article, vous apprendrez :

- La définition concrète d'une introspection
- Ses 4 bienfaits
- Des techniques pratiques pour vous lancer
- Comment éviter les 2 pièges de l'introspection
- Comment passer à l'action en évitant 2 dangers courants !

Définition d'une introspection : en quoi ça consiste ?

L'introspection signifie « regarder à l'intérieur de soi ». C'est une **attention consciente que vous portez sur votre vie intérieure, vos émotions, vos ressentis et vos pensées.** L'introspection peut également se rapporter à l'analyse de vos comportements, présents ou passés. Faire le point sur vous-même en somme.

COMPRENDRE LA DÉFINITION D'UNE INTROSPECTION

Si cela ne vous semble pas très clair, prenons un exemple plus concret. Essayez de repenser à un moment de votre vie où vous avez ressenti une émotion forte (joie, colère, tristesse...). Vous l'avez ? Alors réfléchissez :

- Qu'est-ce qui avait provoqué ce sentiment ?
- S'agit-il d'un déclencheur récurrent ?
- Qu'est-ce que cela vous apprend sur vous-même ?

Voilà ! Vous venez de faire une introspection, sans même tenir compte de sa définition.

TOUT LE MONDE PRATIQUE L'INTROSPECTION SANS EN AVOIR CONSCIENCE

C'est un fait ! Tout le monde mène un travail introspectif de façon plus ou moins approfondie. En revanche, comprendre la définition concrète d'une introspection, c'est vous donner une chance :

- D'aller plus loin
- De mener ce travail de manière volontaire
- D'acquérir une bonne connaissance de soi...

En bref, que vous vouliez changer de vie ou juste faire en sorte qu'elle vous ressemble davantage, alors vous aurez besoin de comprendre toutes les clés de la définition d'une introspection. Mais pas de panique... Vous trouverez tout ce dont vous avez besoin Vous aimez cet article ? Épinglez-le dans Pinterest pour le lire plus tard !

Définition d'une introspection : 4 bienfaits à rechercher

L'introspection est une **invitation à vous poser, à prendre du recul et du temps pour vous. C'est le moment de vous reconnecter à votre vie intérieure.** Pourquoi est-ce si important ? Car l'introspection est **nécessaire à votre bonheur** ! Et ce, pour quatre raisons.

BIENFAIT N°1 : MIEUX SE CONNAITRE GRÂCE À L'INTROSPECTION

Premièrement, l'introspection est encouragée par le vieil adage : « Connais-toi toi-même ». Mieux se connaître vous permet de **mieux appréhender vos besoins, vos émotions, vos désirs**. Comment ? En apprenant à vous écouter ! La définition d'une introspection sous-entend un discours avec soi-même. Sans faux-semblant, sans gêne ni besoin de plaire à quelqu'un. C'est donc une excellente façon de faire le tri entre ce qui vient réellement de vous et ce qui provient d'influences extérieures. Vous pourrez avancer dans la définition de votre liste de valeurs, de vos talents... Et c'est d'autant plus important que cela permet d'apprendre à s'accepter et s'aimer soi-même !

DÉFINITION D'UNE INTROSPECTION – BIENFAIT N°2 : MIEUX VIVRE ENSEMBLE

Le second bienfait à rechercher dans la définition d'une introspection, c'est qu'elle vous permet de **mieux vivre avec les autres**. Et c'est là encore un facteur indispensable à votre bonheur. Mais comment s'y prendre ? En étant davantage connectée à vos émotions ! L'introspection vous aide à mieux gérer vos états d'âme, comment ils s'expriment, et ainsi mieux réagir en société. **Petit bonus** : mieux vous comprendre vous-même, vous aidera aussi à mieux comprendre les autres.

BIENFAIT N°3 : FAVORISER LA DÉFINITION D'UNE TRAJECTOIRE DE VIE GRÂCE À L'INTROSPECTION

Pour ce troisième point, l'introspection va permettre la définition d'une trajectoire de vie. En vous permettant de remettre en question :

- Votre façon de vivre ;
- De fonctionner ;
- Vos projets.

L'introspection vous donne l'occasion de **vérifier que vous avancez sur le bon chemin**. Que la route que vous vous créez est la bonne, que vous êtes en alignement.

BIENFAIT N°4 : DÉPASSER SES PEURS GRÂCE À L'INTROSPECTION

L'autoanalyse est également un outil intéressant dans la définition et la gestion des craintes. Elle va vous permettre d'**apprivoiser et vaincre vos peurs**. En observant votre peur et ce qui se passe en vous pendant qu'elle vous habite, vous plongez en vous tout en faisant un pas de côté. Vous n'êtes pas submergée par cette émotion, ni par les sensations qu'elle vous fait vivre. Vous n'êtes pas votre peur. **En observant ce qui se passe dans votre corps, dans vos émotions et vos pensées, vous reprenez petit à petit le contrôle.**

Vous aimez cet article ? Épinglez-le dans Pinterest pour le lire plus tard !

Définition d'une introspection : comment faire ?

Maintenant que vous connaissez la définition d'une introspection et ses bienfaits, vous vous demandez par quoi commence ? Il existe plusieurs techniques introspectives, dont la méditation, la plus connue de toutes.

CLÉ N°1 : FAIRE UNE INTROSPECTION GRÂCE À LA MÉDITATION

Par sa définition même, la méditation est un très bon outil pour faire un auto-examen. Vous êtes-vous déjà essayé à la méditation ? Ou ce mot à tendance à vous effrayer ?

La **méditation** est une technique d'introspection efficace car **elle centre votre attention vers vous, votre monde intérieur**. Elle vous aide à prendre conscience de vous-même, de votre respiration, de vos émotions et de vos pensées. Pratiquée régulièrement, la méditation de pleine conscience vous permet de mieux vous connaître et d'atteindre une plus grande maîtrise de vous-même. Car la méditation est comme un muscle : plus vous la pratiquez souvent, plus votre muscle est entraîné et efficace !

COMMENT MÉDITER ?

La méditation introspective peut se pratiquer assise sur le sol ou une chaise, ou encore couché confortablement. Dans ces positions de repos, l'attention se porte sur la cohérence cardiaque et la respiration abdominale. Sentez votre cage thoracique se soulever et redescendre, votre rythme cardiaque s'apaiser et s'harmoniser avec votre respiration, votre corps se détendre... et observez votre monde intérieur.

Mais vous pouvez également méditer en mouvement, en marchant seule dans la nature par exemple. Marcher en pleine conscience est un très bon exercice pour faire le point et se sentir alignée, en harmonie avec le monde.

Si vous cherchez une définition de la méditation, vous pouvez également lire « l'art de la méditation », qui vous aidera à avancer dans votre analyse intérieure.

DÉFINITION D'UNE INTROSPECTION – CLÉ N°2 : L'ART DE DÉPASSER SES PEURS

Vous avez l'impression que certaines phobies vous limitent dans votre vie, prennent trop de place et **vous empêchent de vivre la vie dont vous rêvez** ? Dans ce cas, un travail centré sur le dépassement de vos peurs pourrait vous être utile. Et mener une introspection va

grandement vous aider dans la définition, la compréhension et la gestion de vos peurs. Voici comment vous y prendre.

Observez ce qui se passe :

- **Dans votre corps** : scannez-le de la tête aux pieds. Avez-vous des lancements dans la tête ? Des palpitations ? Les mains moites ? Les jambes qui tremblent ? ...
- **Du côté de vos émotions** : est-ce de la peur uniquement ?
- **au niveau de vos pensées** ? Quelles sont les idées qui créent et/ou entretiennent cette peur ?

CLÉ N°3 : L'INTROSPECTION, DÉFINITION OU BILAN SUR SOI

L'introspection s'apparente à un bilan personnel. Il s'agit d'un **rendez-vous avec vous-même pour faire le point**, pour passer en revue les différents domaines de votre vie :

- Amoureuse et relationnelle ;
- Intérieure et intime ;
- Professionnelle.

C'est l'occasion de vérifier si vous vous sentez alignée, ou si au contraire vous avez besoin de changer quelque chose pour retrouver du sens dans votre vie. Pensez également à faire le point sur vos goûts, **ce qui vous donne le sentiment d'être vivante et de briller**. Et n'oubliez pas de terminer ce tour d'horizon personnel en notant vos forces et vos objectifs. Une fois ce bilan réalisé grâce à votre introspection, il sera temps de passer à l'action. Reprendre sa vie en main, c'est une **étape capitale pour que votre travail introspectif ait du sens**.

CLÉ N°4 : LES INDISPENSABLES POUR UNE INTROSPECTION EFFICACE

Le premier ingrédient indispensable est le temps. **Prendre le temps**. Cela semble évident, mais c'est souvent là que le bât blesse. Si prendre la définition d'un temps pour vous, pour réaliser une introspection est difficile... c'est sans doute que vous en avez encore plus besoin que ce que vous imaginiez ! **N'attendez pas de trouver du temps pour vous, prenez-le !** Ensuite, une fois que vous avez le temps, il vous faudra un cadre. Un lieu propice au calme où vous vous sentez à l'aise et en confiance. **Aménagez-vous un moment où vous ne serez ni interrompue ni pressée.**

DÉFINITION D'UNE INTROSPECTION – CLÉ N°5 : LES DEUX PIÈGES À ÉVITER

L'introspection est une démarche que vous souhaitez mettre en place ? Super ! Mais avant de vous lancer, lisez les éléments de définition qui suivent afin d'éviter de tomber dans ces deux pièges d'une introspection !

PIÈGE N°1 : LA DÉFINITION DU POURQUOI DANS UNE INTROSPECTION

Une introspection est, dans sa définition même, un merveilleux outil... à condition de savoir le manier ! Un des grands dangers est de **tomber dans les ruminations sur le passé**. Pourquoi certaines personnes tombent dans le piège des ruminations ? Précisément parce qu'elles utilisent le premier mot de ma phrase précédente : « **pourquoi** » !

Pour déjouer ce piège, la docteure en psychologie Tasha Eurich propose de **remplacer la question « Pourquoi » par « Qu'est-ce que ? »**. Par exemple : « Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ? » Une question ouverte, qui amène à des pensées sans jugement, davantage orientées solution.

Les **pièges de la définition d'un « pourquoi » quand vous faites une introspection** :

- Enferme dans le passé ;
- Focalise votre attention sur les problèmes, les limitations, le négatif ;
- Culpabilise ;
- Réveille des émotions négatives ;
- Renforce les ruminations non productives.

Les **forces du « qu'est-ce que »** – il aide à :

- Visualiser et accueillir les émotions et ressentis ;
- Focaliser sur le potentiel personnel ;
- Rester ouverte d'esprit.

PIÈGE N°2 : LE MANQUE D'ACTION

Mener une introspection est très important, mais attention à passer ensuite à l'action et à la définition d'étapes à suivre ! Après l'alignement viennent le projet et sa réalisation.

Un danger de l'introspection est de rester coincé au stade de sa définition et de la réflexion. **Agir, oser, tester... c'est primordial pour continuer à évoluer et réaliser votre projet.** Sans cette seconde phase de réalisation, la première phase d'introspection perd tout son sens.

Après l'introspection, la définition de l'action à mener !

Réfléchir c'est bien... surtout si le temps pour agir vient ensuite. Vous avez fait le point, vous avez en tête votre plan et vous vous êtes créé un chemin pour y parvenir ? Il ne reste plus que la deuxième phase : l'action !

CLÉ N°6 D'UNE INTROSPECTION : DE LA DÉFINITION À LA MISE EN PLACE PROGRESSIVE

Passer à l'action ne veut pas dire réaliser votre objectif en une journée. Souvent, le chemin vers son but se découpe en étapes, elles-mêmes composées d'actions. **Un pas à la fois, en augmentant progressivement le niveau de difficulté, vous vous rapprochez de la réalisation de votre projet.**

Ce qui signifie qu'après avoir mené votre introspection, vous allez devoir réfléchir à la définition d'un plan d'action. Composé d'étapes, de petits pas, ce plan vous permettra d'atteindre vos objectifs à votre rythme.

CLÉ N°7 : LES DEUX DANGERS DE L'ACTION

DANGER N°1 D'UNE INTROSPECTION : LA DÉFINITION DU BON MUR

Grâce à l'introspection, vous savez ce qu'il vous faut faire, ce dont vous avez besoin et ce que vous voulez atteindre. Toutes ces informations vous permettront de concentrer votre énergie là où c'est réellement utile.

Connaissez-vous la métaphore de l'échelle et du mur ?

Avant de poser votre échelle contre un mur pour grimper tout en haut, mieux vaut vous demander : « **Est-ce le bon mur ?** ». Sinon, vous risquez de gaspiller beaucoup d'énergie à **atteindre un sommet qui ne correspond pas à celui que vous aviez visé**, et de vous épuiser en vain !

Réfléchir avant d'agir. C'est, par définition, le pouvoir et l'utilité de mener une introspection avant l'action.

DANGER N°2 : QUAND FRANCHIR LE PAS EST TROP DIFFICILE

Parfois, la peur, les croyances limitantes, l'angoisse... sont trop fortes. Elles viennent **vous noyer sous des messages négatifs, épuisant votre source d'énergie positive**. Vous vous sentez bloquée. Vous n'arrivez pas à passer à l'action.

Cela peut arriver à tout le monde. C'est humain. La zone de confort est rassurante... mais sur le moyen terme, cette même zone de confort risque de devenir étouffante si vous ne vous sentez plus capable d'en sortir. Elle devient une prison dorée.

C'est une des raisons pour lesquelles une introspection seule ne suffit pas toujours, et nécessite parfois une autre forme de définition : une aide extérieure.

Pour sortir de ce cercle vicieux, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un psy ou un coach spécialisé.

La définition et les clés d'une introspection devraient être davantage connues ! Vous en seriez plus sereine, apprendriez à vous connaître davantage et à vous sentir plus alignée. **Imaginez une société où chacun prendrait le temps de s'observer et de s'écouter, ne fut-ce que quelques minutes par jour ?** Cela changerait probablement notre façon d'être