

## SOI, UN MONDE À DÉCOUVRIR

Source: CLOUTIER, Sonia et NOLIN, Danielle. ACSM-Bas-du-Fleuve, *L'Anonyme*, Vol.. 9 No. 3, Novembre 2000.

Depuis la nuit des temps, l'être humain est en constante évolution. Aussi loin que l'on puisse retracer nos origines, l'homo sapiens se différencie par son intelligence à améliorer sa qualité de vie. On a qu'à réfléchir à la découverte de l'électricité, la médecine, les moyens de transport et les modes de communication pour se rendre compte de notre évolution. Aujourd'hui, vu les nombreuses commodités que nous avons développées, plusieurs de nos besoins essentiels demandent de moins en moins de temps. Nous avons qu'à penser au besoin de se nourrir, besoin de se vêtir, etc. Ce phénomène nous a amené à développer d'autres facettes de notre vie encore inexplorées, le monde des émotions. C'est à dire que l'être humain a commencé à se regarder émotionnellement.

Je vais vous raconter une petite histoire que l'un de mes enseignants m'avait racontée alors que je suivais un cours sur la connaissance de soi. Un jour, dit-il, un patient se présente dans mon bureau. Il s'interroge sur sa relation de couple. Depuis plusieurs mois, il attendait impatiemment que sa femme retrouve l'envie de faire l'amour avec lui. Quand il parlait de cette histoire, il ne faisait que faire plusieurs suppositions sur les raisons de son refus. Pendant vingt minutes, il le laissa parler. Puis, il l'interrogea. «Qu'est-ce que vous ressentez face à cette situation?» L'homme répondit: «Mais docteur vous ne comprenez pas. Le problème n'est pas de moi. Vous me faites penser à ma femme. Elle me reproche de ne jamais parler de moi. Je sais ce que je veux.» Alors le docteur répondit: «Dans ce cas allez chercher votre femme.» Insulté l'homme s'exclama: «Mais vous ne comprenez pas rien. Le problème de ma femme c'est mon problème.» Alors le docteur répondit: «Dans ce cas, cher ami, si cela vous concerne, dites-moi ce que vous ressentez face à cette situation.» Enfin l'homme se rendit compte qu'il était incapable de nommer ce qu'il ressentait à l'intérieur de lui. Voilà un exemple typique de manque de connaissance de soi.

L'importance de se découvrir comme être humain est essentiel pour avoir un bon équilibre émotionnel. C'est souvent la source où ruissellent les réponses. À l'intérieur de nous, se cache un monde bien à nous. Le voyage intérieur nous permet de découvrir qui nous sommes comme individu. Garder un oeil ouvert à l'intérieur de soi permet d'aller toujours un peu plus loin. Comment est-ce possible allez-vous me dire? C'est le travail de toute une vie. Comme l'être humain est en complète évolution, il est donc normal de prendre le temps pour s'écouter soi-même pour mieux se comprendre. C'est la première étape du processus. Ainsi, il sera plus facile d'accéder à notre bien être intérieur. Jacques Salomé a écrit un jour, «pour communiquer avec les autres, j'ai d'abord besoin de savoir communiquer avec moi-même.» Cela nous arrive à tous de se retrouver dans une soirée alors que nous aimerions être chez nous au chaud. Ce genre d'impasse est l'exemple concret qu'il n'est pas seulement important de s'écouter, mais également de se respecter comme individu dans ses besoins. Ceci est la deuxième étape que l'on doit attendre si l'on veut unifier notre intérieur. C'est-à-dire, ce que nous avons entendu à l'intérieur de nous, nous le respectons et cela a pour effet d'engendrer le respect des autres face à nous.

Une autre étape tout aussi importante que les précédentes pour se découvrir comme être humain est la capacité de faire des choix. Il est important de se positionner dans la vie. Si je décide de ne pas aller à la soirée, c'est peut être aussi parce que mon corps est fatigué et que je dois me reposer si je veux être en bonne santé physique. On connaît tous l'importance d'une bonne santé physique versus une bonne santé mentale. Un vieux dicton nous dit *un esprit sain dans un corps sain*. La connaissance de soi est synonyme de «esprit sain». Alors que nous avons décidé de franchir toutes ces étapes, voilà qu'apparaît une ombre au tableau. Qu'est-ce que les gens vont penser de moi? Notre petit système d'auto sabotage se met en marche. Avant même de négocier avec moi-même de mes peurs et de mes désirs, etc., je suis prêt à répondre aux besoins de l'autre avant le mien. Cela a pour effet que je me retrouve dans cette soirée en pensant comment je serais confortable à la maison et que les gens, voyant mon manque d'enthousiasme, pensent que je ne suis pas heureux parce que la soirée est désagréable. Une mauvaise communication avec nous-mêmes occasionne une mauvaise communication avec les autres. Il est donc important d'être à l'écoute de nous-mêmes car c'est notre passeport pour entrer en relation avec les autres. Un bon vendeur connaît son produit. Il est donc plus facile pour lui de négocier et de faire valoir le bon côté de celui-ci.

Une autre ombre au tableau que nous allons rencontrer dans notre voyage intérieur est nos limites. Nous entendons par limite, les petites imperfections. C'est-à-dire, certains comportements ou attitudes que nous avons à travailler si nous voulons évoluer. Il est important de ne pas les nier mais de les regarder comme faisant partie de nous-mêmes si nous voulons les améliorer. Un réseau social sain nous permettra de travailler nos limites et de valider nos forces. Une critique constructive de

gens significatif pour nous sera d'une grande utilité pour ce voyage.

Enfin, se découvrir comme être humain est sans doute le plus beau cadeau que l'on peut s'offrir à soi et à tous ceux que l'on aime. La plus grande erreur de sa vie est de passer sa vie sans la connaître.