

L'INTROSPECTION

Fiche conçue par **Mélissa Poirier**, conseillère en développement de carrière

CAPACITÉ À PRENDRE CONSCIENCE DE SES PERCEPTIONS, DE SES SENTIMENTS ET DE SES PARTICULARITÉS INDIVIDUELLES, AINSI QUE DES EFFETS QU'ILS ONT SUR LEUR ENTOURAGE.

INDICATEURS DE SUCCÈS

- Établit des liens clairs entre son succès, son bien-être au travail et une connaissance de soi approfondie.
- Établit des liens entre ses comportements, ses façons de faire et les réactions de son entourage.
- Cherche des occasions pour apprendre à se connaître toujours davantage et avec plus de nuances.

QUESTIONS CLÉS

- Qui suis-je ?
- Lorsqu'on me demande de décrire ma personnalité, mes forces et mes faiblesses, comment est-ce que je me présente ? Quel est mon niveau d'aisance à répondre à une telle question ?
- L'image que me renvoient les autres concorde-t-elle avec l'image que j'ai de moi-même ?
- Lorsque je dois donner mon point de vue, m'ouvrir aux autres, me montrer vulnérable, comment est-ce que je me sens ? À quoi est-ce que je pense ?
- De quelle manière est-ce que je m'y prends pour apprendre à mieux me connaître ?
- Quels seraient les bénéfices d'une meilleure introspection et connaissance de mes mécanismes internes pour mon bien-être personnel ainsi que pour mon travail ?

LECTURES

Livre en vedette

Desautels, Geneviève (2012)

Oser le monde en soi.

Béliveau éditeur

Rédigé par une spécialiste du leadership authentique renommée, cet ouvrage précieux propose une démarche d'introspection absolue afin de vous permettre d'être et d'agir en leader authentique dans les différentes sphères de votre vie. Basé sur plusieurs approches multidisciplinaires, il s'agit d'un guide interactif d'auto-coaching à travers lequel vous voyagerez à la découverte de vous-même durant 52 semaines. Chaque semaine comporte un thème, de courtes lectures, des pistes de réflexion et des exercices pratiques, afin de susciter des prises de conscience et le passage à l'action. À quand remonte la dernière fois où vous avez eu le courage de faire un « check-in » avec vous-même? Dans quelle mesure vos choix personnels et professionnels vous permettent-ils d'être alignés avec qui vous êtes réellement? Comment exprimer davantage le plein potentiel de vos talents? Quelles sont les actions que vous posez dès maintenant afin de réaliser ce que vous voulez vraiment? Voilà plusieurs questions autour desquelles est articulée la démarche proposée.

Kegan Robert; Lahey, Lisa L. (2009)

Immunity to change.

Harvard Business Press

Que vous soyez un professionnel ou un gestionnaire, voilà un ouvrage à lire absolument si vous cherchez la transformation ou le changement, quel que soit le domaine de votre vie. Nous possédons tous des barrières émotionnelles invisibles qui nous empêchent de poser les gestes nécessaires à notre réussite personnelle, professionnelle ou collective. Notre subconscient a créé ces barrières afin de nous protéger. C'est lorsque nous les identifions et déchiffrons qu'il nous est enfin possible de remettre en question nos pensées qui y sont rattachées ainsi que de dissoudre la forte énergie émotionnelle qui les maintient en place. Tels sont la vision et l'angle abordés dans cet ouvrage incontournable, fruit d'une collaboration de plus de 25 ans et de l'expérience notable de deux professionnels du développement professionnel et du changement, œuvrant à l'université Harvard. Garni de diagnostics, d'exercices variés et d'études de cas convaincantes, cet ouvrage offre de précieux outils favorisant l'introspection. Au fil des pages, vous découvrirez comment défaire les mécanismes qui vous empêchent de vous transformer afin d'être en mesure de déployer votre plein potentiel. Vous apprendrez comment procéder pour déclencher et maintenir des changements positifs et durables dans notre vie.

Mckenzie, Stephen (2015)

Mindfulness at work.

Career Press

La connaissance de soi passe inévitablement par l'introspection, cette observation systématique de notre conscience de nous-mêmes. S'observer, se connaître et se comprendre nécessite que l'on soit à l'écoute de soi au moment présent. Ainsi, notre capacité d'introspection passe inévitablement par notre capacité à porter notre attention sur l'instant présent, un concept couramment nommé « pleine conscience », « présence attentive » ou « mindfulness ». Issue du bouddhisme, cette pratique aux nombreux bienfaits manifestes connaît un essor en psychologie organisationnelle et du travail. Ainsi, le présent ouvrage a pour objectif de vous fournir des outils afin de vous aider à développer votre pleine conscience au travail. L'auteur, doctorant en psychologie, professeur et chercheur d'expérience, offre un guide au contenu engageant, divertissant et garni de conseils judicieux. Au fil des pages, vous apprendrez comment utiliser la pleine conscience pour mieux vous connaître, travailler plus efficacement, réduire le stress, prendre de meilleures décisions, accroître votre créativité et développer vos compétences en leadership.

STRATÉGIES DE DÉVELOPPEMENT

- Intéressez-vous à vous-même. Cela peut s'avérer confrontant, mais très utile. Lorsqu'on se connaît mieux, il est plus facile d'arriver à décoder ses sentiments, ses émotions ainsi que des situations personnelles et professionnelles.
- Commencez par dresser un portrait de vous-même en toute bonne foi. Pour vous aider, voici quelques questions auxquelles réfléchir: Quels sont mes qualités, mes forces, mes talents? Quelles sont mes compétences? Quels sont mes défauts, mes faiblesses, mes limites? Quels sont mes intérêts personnels et professionnels? Qu'est-ce qui m'apporte du contentement dans les différentes sphères de ma vie? Qu'est-ce qui est important pour moi, dans ma vie personnelle et au travail? Quels sont mes valeurs, mes principes? Qu'est-ce qui me motive? Quels sont mes rêves, mes aspirations? Prenez-la peine de noter vos réponses afin de pouvoir y référer ultérieurement et d'en ajuster les réponses périodiquement. Il s'agit d'un exercice grandement utile pour mieux se connaître, pour évaluer son développement personnel et pour être en mesure de parler de soi avec justesse et sans gêne. L'exercice vous aidera également à formuler une réponse cohérente à la question « parlez-moi de vous », fréquemment posée par les recruteurs lors d'une entrevue d'embauche.
- Habituez-vous à faire un retour sur vos émotions, vos pensées et vos actions. Par exemple, vous pouvez prendre de 15 à 20 minutes par jour pour faire le bilan d'une situation qui vous a imprégné l'esprit et vous poser les questions suivantes : Que s'est-il passé? Comment est-ce que je me suis senti(e)? Pourquoi ai-je ressenti cette émotion? Quel était mon besoin? Quelles étaient mes pensées à ce moment-là? Quelle a été ma réaction? Suis-je satisfait(e) de ma réaction? Pourquoi ai-je réagi comme je l'ai fait? Dans quelle(s) autre(s) situation(s) ai-je une réaction similaire? Qu'est-ce que cette expérience m'apprend sur moi-même? Comment est-ce que je compte m'y prendre la prochaine fois? L'introspection peut être effectuée à n'importe quel moment, dès que l'envie ou le besoin se fait sentir. Prendre du recul et faire le point fréquemment vous permettra d'y voir plus clair, de mieux comprendre vos mécanismes internes, vos pensées et vos émotions, vos attitudes et comportements, où vous en êtes, où vous désirez aller et quelles sont les actions à entreprendre pour accomplir ce que vous souhaitez réellement.
- Acceptez-vous tels que vous êtes et soyez indulgent envers vous-même. Vous n'êtes pas seuls, mais unique et vous avez votre place au sein de la famille humaine. Acceptez votre réalité, vos souffrances, vos modes de fonctionnement, vos comportements. Nous possédons tous certains mécanismes égotiques. Cesser de les nier facilite grandement l'introspection. Accepter de se remettre en question est bénéfique. Au cours de l'introspection surgit la compréhension. Suite à une introspection réussie vient l'action juste à poser. Lorsque vous notez certains aspects de vous-mêmes que vous souhaitez développer ou améliorer - par exemple : être plus patient(e) et plus tolérant(e) envers moi-même et les autres - demandez-vous : Qu'est-ce qui me motive à vouloir évoluer? Qu'est-ce que je fais actuellement pour m'améliorer? Quelles attitudes ou comportements contribuent à nuire à mon évolution? Quelles actions vais-je poser afin de m'engager dans l'évolution? Quels moyens vais-je employer afin d'évoluer? Quelles sont mes ressources internes et externes qui m'aideront à évoluer?
- Observez votre corps, vos réactions physiques. La connaissance de soi-même débute par le plus apparent (les sensations somatiques) et finit par le plus subtil (les perceptions psychiques). L'habileté à prendre conscience de ses sensations corporelles dans le moment présent se cultive par des exercices de méditation, de présence attentive ou de pleine conscience. Voici un exercice que vous pouvez pratiquer en fin de journée, au travail ou à la maison en 10 à 15 minutes. Le but de l'exercice est d'observer le corps tranquillement, passivement, sans rien chercher « à faire », sans désir d'intervenir de quelque manière dans le fonctionnement physiologique naturel. Assoyez-vous

confortablement sur un fauteuil, sur une chaise ou sur un coussin de méditation. Détendez-vous, fermez les yeux et respirez normalement. Vous êtes assis et vous observez votre corps assis. À l'instant même, prenez conscience des sensations corporelles qui vous sont naturellement perceptibles. Pour faciliter l'exercice, vous pouvez procéder à un « scan » conscient de votre corps des pieds à la tête. Sentez vos pieds qui reposent au sol, la sensation du matériel de vos chaussures, la chaleur ou le froid. Remontez lentement vos jambes et poursuivez l'exercice. Percevez vos chevilles, vos genoux et vos cuisses. Percevez la sensation de pesanteur dans la partie du corps qui repose sur le siège, la sensation des vêtements, la sensation de l'air qui vous entoure. Percevez les sensations dans votre ventre et le va-et-vient de la respiration. Percevez la chaleur, peut-être inégalement répartie, qui résulte de la circulation du sang. Poursuivez l'exercice en remontant jusqu'à la tête. Ce type d'exercice est reconnu pour soutenir la santé psychologique. Il a pour avantage de générer un état de détente et de bien-être tout en favorisant la détection de malaises et de signaux d'alarme qui nous renseignent sur notre condition et nos limites.