

AMÉLIORER SA CONNAISSANCE DE SOI ¹

- Comment est-ce que je réagis quand je suis intimidé-e?
- Comment est-ce que je réagis quand je suis en colère?
- Qu'est-ce qu'on me trouve de particulier?
- À quelle activité est-ce que je consacre le plus de temps quand je suis seul(e)?
- Quel genre de musique suscite mon intérêt?
- Qu'est-ce que j'espère d'une relation amoureuse?
- Suis-je une personne jalouse?
- Quelles sont mes 10 plus grandes qualités?
- Quels sont mes cinq plus grands défauts?
- Qu'est-ce qui me fait peur?
- Comment est-ce que je me vois dans cinq ans?
- Qu'est-ce qui me fait vivre le plus de stress dans une journée?
- Quels sont mes opinions sur les grands sujets d'actualité?
- Quelles sont les 10 choses les plus importantes pour moi dans ma vie?
- De quoi suis-je le plus fier-fière?
- Qu'est-ce que je trouve le plus charmant chez une nouvelle conquête?
- Quelle activité, que je pratique seul(e), me fait le plus grand bien?
- Est-ce que j'aime le sport?
- Est-ce que j'ai envie d'avoir des enfants un jour (si je n'en ai pas)?
- Est-ce que j'ai peur de vieillir?
- Est-ce que j'aime faire l'épicerie?
- Combien d'heure par jour est-ce que je reste allongé(e) sur mon lit ou sur le divan?

¹ Tiré et adapté de DEETJENS, Marie-Chantal, (2006) De la dépendance affective à la recouvrance, LES ÉDITIONS QUÉBECOR, Outremont, 212 pages.

- Est-ce que je suis un(e) bonne(e) amant(e)? Pour quelles raisons?
- Est-ce que j'aime les surprises?
- Quand je marche dans la rue, est-ce que je suis préoccupé(e) par ce que les gens pensent de moi?
- Est-ce que je me trouve beau (belle)?
- Quelle importance prend la beauté dans ma vie?
- Est-ce que j'aime le temps de fêtes? Pourquoi?
- Quelles sont mes opinions politiques?
- Ai-je déjà fait un acte de bravoure ou de bonté dont presque personne n'a entendu parler?
- Quel sujet de conversation me passionne le plus?
- Est-ce que j'aime chanter?
- Quel est le prochain film que je veux aller voir?
- Ai-je l'habitude de toucher les gens quand je leur parle?
- Est-ce que je gesticule beaucoup quand je m'exprime?
- Est-ce que je souris souvent durant la journée?
- Un anniversaire de rêve, pour moi, ça se passerait comment?
- Est-ce que ma demeure est décorée selon mes goûts personnels?
- Qu'est-ce que j'attends d'un-e partenaire en ce qui concerne l'engagement et la fidélité?
- Est-ce que j'aime passer du temps dans la nature?
- À quoi est-ce que je rêve le plus souvent?
- Qu'est-ce que j'aime manger?
- Quelles sont mes habitudes les plus ancrées?
- Qu'est-ce qui me différencie des autres?
- Quels sont mes talents?
- Quelle est ma plus grande qualité?
- Un repas de roi, pour moi, serait composé de quoi?

- Quel type de vêtements est-ce que j'aime porter, et pourquoi?
- Suis-je matinal-le?
- Qu'est-ce qui me plaît le plus de moi sur le plan physique?
- Suis-je sociable?
- Un beau week-end, pour moi, ça se passe comment?
- Quels sont mes passe-temps préférés?
- À quoi est-ce que je jouais quand j'étais enfant?
- Quelles étaient mes matières préférées à l'école?
- Qu'est-ce que je fais pour me détendre?
- Qu'est-ce que j'aime de mon travail?
- Quelle est la couleur que je préfère?
- Est-ce que j'ai du talent pour la peinture? Le bricolage? La rénovation? La photographie?
- Quand est-ce que je suis allé(e) pour la dernière fois chez le médecin pour un examen annuel?
- Qu'est-ce qui me rend curieux/curieuse?
- Est-ce que j'aime les sucreries?
- Est-ce que j'ai du plaisir à faire la cuisine?
- Est-ce que j'ai du plaisir à faire le ménage?
- Quel est le plus beau cadeau que j'ai reçu?
- À quel endroit j'aime le plus me promener : dans le bois, dans la foule au centre-ville, dans un centre commercial, etc.?
- Quel endroit spécial aimerais-je faire découvrir à l'être que j'aime?
- Si j'avais une dépense folle à faire et que j'en avais les moyens, ce serait quoi?
- Est-ce que j'ai le sens de l'humour?
- Est-ce que je suis en mesure de nommer une mauvaise habitude que je traîne depuis longtemps?
- Qu'est-ce qui me fait le plus rire?
- Est-ce que j'aime mon quartier?

- Quel est mon animal domestique préféré?
- Quand j'étais petit(e), quel animal est-ce que je voulais avoir?
- Lequel de ces animaux me ressemble le plus? Chien, chat, furet, poisson, oiseau, serpent. Pourquoi?
- Qu'est-ce qui me met en colère?
- Qu'est-ce qui m'irrite le plus? File d'attente, télémarketing, retards, etc.
- Qu'est-ce qui me fait pleurer?
- Est-ce que j'aime écouter la télé?
- Quel type d'émission de télévision m'intéresse vraiment?
- Est-ce que j'aime la lecture?
- Quel genre de livres est-ce que j'aime lire?
- Quels sont mes auteurs préférés?
- Quel est le surnom le plus joli qu'on m'ait donné?
- Si j'avais un petit cadeau à m'offrir aujourd'hui, qui me ferait vraiment plaisir, ça serait quoi?
- **Quelles ont été les deux questions les plus difficiles à répondre?**

Si vous ne vous intéressez pas du tout à ce que vous êtes, vous avez sûrement fait un survol rapide de ces questions. Si vous vous connaissez très bien et que vous avez déjà cheminé dans la voie de la connaissance de ce que vous êtes, vous avez répondu avec joie, et facilement, à ces questions.

Par contre, vous avez peut-être eu du mal à y répondre. Ces questions vous ont possiblement fait prendre quelques prises de conscience. Elles peuvent avoir réveillé en vous des goûts particuliers.

Si vous vous connaissez peu, mais que vous êtes de plus en plus intéressé par ce que vous êtes, ces questions ont piqué votre curiosité et vous ont invité à faire un petit séjour intérieur, d'où vous sortez avec quelques nouvelles révélations vous concernant.

La connaissance de soi, c'est la somme de tous nos « j'aime » et « je n'aime pas » : les préférences qui nous sont propres, nos habitudes, nos rêves, nos valeurs et nos idéaux. C'est la somme des expériences uniques qui nous ont transformés, nos innombrables particularités.

Si l'on se connaît mieux, nos réactions sont plus faciles à prévoir. On est branché sur notre corps, plus près de nos besoins et de nos motivations réelles. On ne cherche plus à être quelqu'un. En apprenant à se connaître, on réalise qu'on est quelqu'un.