

ALLER À LA RENCONTRE DE MA PERSONNALITÉ

« Les leaders ont généralement un point commun : une profonde connaissance d'eux-mêmes. Ils connaissent leurs qualités naturelles, qu'ils utilisent à bon escient, et ne sont pas dupes de leurs faiblesses, qu'ils compensent en utilisant les talents des autres. »

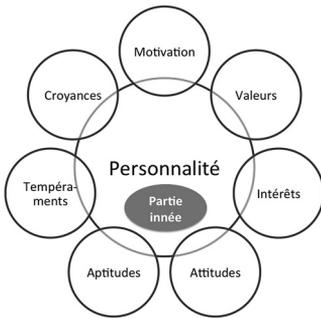
Franklin Delano Roosevelt

« Connais-toi toi-même. » Cette inscription au seuil du Temple de Delphes, dont le message fut approfondi par Socrate, inspire une quête existentielle. Et si la connaissance de soi était une première étape essentielle, sur le chemin de l'épanouissement professionnel ?

Par connaissance de soi, nous entendons prise de conscience de « **qui vous êtes** », via des clés de lecture, des références et un effet miroir. Nous proposons dans cette première fiche une approche simple de la personnalité, pour vous aider à prendre du recul et vous orienter vers plusieurs cartographies ou modèles.

Après cette étape de **prise de conscience**, viendra une étape d'**acceptation** (mes points forts... et mes points d'amélioration). Puis une étape de **transformation : mon cheminement vers plus d'épanouissement**. Nous aborderons au fur et à mesure des notions d'aspiration, de valeurs, de croyances, de ressources et de compétences.

Pour commencer, **parlons personnalité...**



Le mot personnalité est issu de personare (per-sonare en latin : parler à travers) qui désignait le masque que portaient les acteurs de théâtre dans l'antiquité. Ce masque avait pour fonction à la fois de donner à l'acteur l'apparence du personnage qu'il interprétait, mais aussi de permettre à sa voix de porter suffisamment loin pour être audible des spectateurs.

« Tous les modèles sont faux, mais certains sont utiles. » écrivait George Box.

De nombreux modèles existent, et nous disposons aujourd'hui de tout un héritage de la psychologie, psychologie analytique, et psychanalyse, constamment actualisé et aujourd'hui enrichi par les travaux des neurosciences.

Nous proposons de parcourir l'essentiel et de vous ouvrir quelques portes, sur la **partie innée de la personnalité**.

■ Modèles basés sur des traits de personnalité

Un trait de personnalité est en général exprimé par un adjectif qui décrit un comportement ou un caractère. Par exemple, dans le modèle dit des Big Five, parfois appelé modèle OCEAN en raison des initiales des 5 dimensions, on trouve les traits suivants :

- **O** pour ouverture à l'expérience (appréciation de l'art, de l'émotion, de l'aventure, des idées peu communes, curiosité et imagination) ;

- **C pour caractère consciencieux (autodiscipline, respect des obligations, organisation, orientation résultat) ;**
- **E pour extraversion (ici au sens de tendance à chercher la stimulation et la compagnie des autres) ;**
- **A pour agréabilité (tendance à être compatissant et coopératif envers les autres) ;**
- **N pour névrosisme (contraire de stabilité émotionnelle : tendance à éprouver facilement des émotions désagréables comme la colère ou l'inquiétude par exemple).**

Chacun de ces traits est identifié par un adjectif ou descripteur (« extraversion », « ouverture à l'expérience », etc.). Un test vise à mesurer à quel degré un individu présente ces différents traits (on parle de « psychométrie ») par rapport à une population de référence.

■ Modèles basés sur les préférences

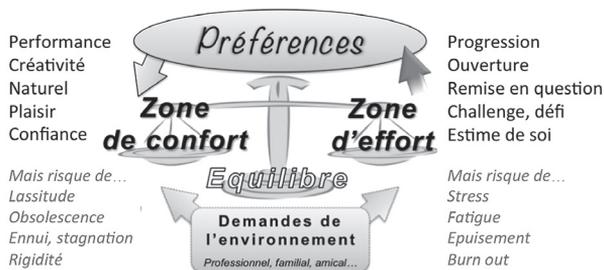
Les travaux de Carl Gustav Jung, un grand psychiatre suisse du début du XX^e siècle, ont inspiré de nombreux outils typologiques de la personnalité appliqués aujourd'hui dans le monde professionnel et du développement personnel : le MBTI® est le plus utilisé dans le monde ; on peut également citer par exemple DISC® ou Success Insights®. **Jung considère que la personnalité est un potentiel inné, qu'il s'agit de développer année après année.**

Le MBTI®, et d'autres outils équivalents basés sur les types psychologiques de Jung, ne s'appuient pas sur la notion de trait de personnalité, mais sur la notion de préférence. Il ne s'agit donc aucunement de mesurer à quel degré un individu présente un trait de personnalité, mais d'identifier ses préférences pour l'un ou l'autre des deux pôles de quatre paires, ou dichotomies. Ces quatre dichotomies sont :

- **Énergie : Extraversion (E) ou Introversion (I)**
 - E - Personnes qui sont dynamisées par le monde extérieur des gens et des activités
 - I - Personnes qui sont dynamisées par le monde intérieur, et concentrent leur attention sur leur univers intérieur
- **Information : Sensation (S) ou Intuition (N)**
 - S - Personnes qui préfèrent les informations réelles et factuelles
 - N - Personnes qui préfèrent voir les grandes lignes, faire des associations et examiner les choses dans leur ensemble
- **Décision : Pensée (T, pour Thinking) ou Sentiment (F, pour Feeling)**
 - T - Personnes qui préfèrent utiliser une analyse logique pour prendre des décisions
 - F - Personnes qui préfèrent utiliser leurs valeurs personnelles pour prendre des décisions
- **Style de vie : Jugement (J) ou Perception (P)**
 - P - Personnes qui aiment une existence souple et adaptable
 - J - Personnes qui aiment avoir une vie structurée, planifiée.

La validation d'un type de personnalité est un voyage, favorisé par un questionnaire et un entretien dit « de découverte », avec un praticien certifié. Le type psychologique est dynamique et son expression évolue dans le temps, au fil des expériences de vie : sa compréhension peut vous accompagner dans votre épanouissement.

Par extension de la notion de **préférence**, nous pouvons parler de « **zone de confort** » qui rencontre les contraintes de l'environnement et s'adapte ainsi à chaque apprentissage (cf. Fiche 12 Identifier ma zone de confort et Fiche 13 Sortir de ma zone de confort) :



Il existe d'autres modèles comme par exemple le Process Communication Model®, progressivement développé par Taibi Kahler et inspiré par l'analyse transactionnelle, ou encore l'Enneagramme... À vous de choisir !

Bien entendu, toute approche d'introspection et de développement personnel permet de cheminer dans la connaissance de soi. Mais si « la carte n'est pas le territoire », avoir un plan et une boussole (c'est-à-dire des outils éprouvés) est précieux pour avancer.

Exercice

MINI 360 FEEDBACK

- Première étape : identifiez 5 personnes qui vous connaissent bien et sont prêtes à vous proposer un effet miroir bienveillant et sans complaisance
- Deuxième étape : demandez à ces 5 personnes de vous donner 5 adjectifs qui vous décrivent
- Troisième étape : regroupez ces adjectifs et sélectionnez les 10 qui vous parlent le plus

Voilà une première liste pour vous accompagner !

Ce qui fait la différence

- Accepter ses points forts : c'est la base de l'estime de soi
- Accepter ses zones de tension et difficultés, avec bienveillance et ouverture. Bienvenue dans la zone d'apprentissage !
- Faire « avec la différence » plutôt que « malgré la différence » : l'autre peut m'apprendre beaucoup sur moi !
- Lire, laisser infuser et se faire accompagner par un professionnel habilité pour aller plus loin sur ce chemin passionnant de la connaissance de soi

« Les arbres aux racines profondes sont ceux qui montent haut. »

Frédéric Mistral

Comme nous l'évoquerons tout au long de ce chapitre, **l'épanouissement professionnel nécessite en premier lieu de bien se connaître et s'accepter tel que l'on est, pour plus de sérénité, de confiance, et ainsi faire les bons choix, en s'appuyant sur son histoire de vie pour ancrer le positif.**

Vous n'êtes pas là par hasard, certaines étapes se sont imposées à vous, d'autres non, chacune de vos expériences vous a apporté son lot d'apprentissages, a construit votre histoire et la personne que vous êtes aujourd'hui.

L'enjeu est bien de construire à partir de qui vous êtes, de garder le meilleur, et d'aller vers ce qui vous rendra encore plus épanoui.

Quels sont les événements importants qui ont jalonné votre parcours, ceux qui vous semblent positifs, mais aussi les épreuves que vous avez dû affronter, surmonter et qui vous ont également renforcé(e) ?

Exercice 1

Les racines de l'arbre de vie (source Arbre de Vie).

L'exercice fait référence aux racines de « l'arbre de vie ». L'arbre de vie est un outil issu des pratiques narratives (cf. fiche 21 Donner du Sens à mon parcours).

Il permet de réécrire de manière positive son histoire, de donner du sens à sa trajectoire professionnelle pour capitaliser sur le passé et se projeter dans le futur.

La première étape consiste à identifier ses racines, en répondant aux questions suivantes :

- Qu'est-ce qui fait que j'en suis là aujourd'hui ?
- Par quelles étapes suis-je passé(e) ?
- Quelles études ai-je fait ? Quels ont été mes différents emplois ?
- Quels ont été les moments et événements importants de ma vie ?
- Quelles rencontres m'ont marqué(e)s et ont eu un impact sur mon parcours ?
- Quelles personnes m'ont inspiré(e), influencé(e) ?
- Quels sont les lieux importants pour moi ?

Vous pourrez à partir de cette fiche compléter les racines de votre Arbre de vie dans la fiche Donner du Sens à mon Parcours.

Nous vous proposons un second exercice permettant de retracer vos origines, d'expliquer certaines prises de conscience, certains choix qui se sont peut-être imposés à vous, etc.

Exercice 2

RETRACER SES ORIGINES

- Quelles sont mes origines sociales ?
- Quelles sont les grandes valeurs familiales dont j'ai hérité ?
- Quel modèle d'éducation ai-je reçu ?
- Quelle a été ma place dans la famille ?
- Quelle place accordaient mes parents au plaisir, à la confiance, à l'autonomie ?
- Qu'est-ce qui était encouragé, et au contraire déconseillé voire interdit ou tabou ?
- Quel(s) projet(s) mes parents avaient-ils pour moi ? Pour mes frères et sœurs ? De quoi rêvaient-ils pour moi ?
- Qui sont mes amis ? Comment et quand les ai-je rencontrés ?
- Quels sont mes premiers choix importants ? Pourquoi ? Quel impact ont-ils eu sur ma vie ?

Ce qui fait la différence

- La prise de recul sur son passé pour mieux préparer son avenir.
- La capacité à capitaliser sur son histoire de vie pour avancer en cohérence avec qui l'on est ou qui l'on désire être.
- L'effet miroir sera plus impactant si un professionnel accompagne cette démarche.

« Si tu ne regardes pas ton ombre, tu rencontres ton destin. »

inspiré de Carl Gustav Jung

Mieux se connaître, c'est aussi explorer ce que l'on apprécie moins de soi.

Ce que l'on préférerait cacher, ne pas montrer.

Ce qui nous joue des tours, parfois.

Ce qui nous empêche, en nous, d'être ce que nous aimerions vraiment être.

Or « Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. [...] Ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire. » écrivait Carl Gustav Jung.

Comment appréhender ces pulsions vives que l'on sent parfois bouillir en soi, qui accompagnent nos désirs et exacerbent nos déceptions ?

L'ombre est cette part de nous-même que nous nous refusons, a priori, de voir en nous-même. C'est aussi tout ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par crainte d'être rejeté. Ne pas en prendre conscience, c'est accepter que cette part d'ombre surgisse à notre insu par la colère ou la dépression.

Surtout, l'ombre peut être pour celui qui s'y intéresse une source importante de développement personnel.

En effet, **l'inconscient est un réservoir de possibilités, de ressources.** Par exemple, le perfectionnisme cache un potentiel de souplesse ; ou au contraire, le rejet de cadres trop rigides, cache un potentiel d'organisation.

Ce qui vous plait moins correspond peut-être à une graine qui ne demande qu'à germer, pour équilibrer vos qualités déjà identifiées. Quand vous aurez appris à vous servir de votre main non préférée, vous pourrez porter des charges beaucoup plus lourdes !

Le psychiatre suisse Carl Gustav Jung définit l'ombre de la manière suivante :

« L'ombre est quelque chose d'inférieur, de primitif, d'inadapté et de malencontreux, mais non d'absolument mauvais. », « Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a ni progression, ni ascension. »

Le travail que nous proposons consiste à mettre des mots sur votre ombre, pour commencer à l'apprivoiser, pour se réconcilier avec cette obscurité embarrassante et révéler une force créatrice.

Exercice

ALLER À LA RENCONTRE DE SON OMBRE – RÉFÉRENCE : FORMATION HEC EXECUTIVE COACHING

1. Quelles sont les **caractéristiques** que vous appréciez le plus dans votre réputation ? Et quelles sont les **caractéristiques opposées** que vous avez dû refouler et mettre de côté pour les valoriser ?
2. Quel(s) **sujet(s)** de discussion avez-vous tendance à **éviter** dans vos conversations ?
3. Dans quelles **situations** vous sentez-vous devenir nerveux, particulièrement sensible ou sur la défensive ? Quel type de **remarques** vous fait vivement réagir ?
4. Dans quelles **situations** avez-vous le sentiment d'être **inférieur** ou de **manquer de confiance** en vous-même ?
5. Dans quelles situations éprouvez-vous de la **honte** ? Dans quels domaines **paniquez-vous** à l'idée de laisser paraître une faiblesse ?
6. Quelles sortes de **critiques** vous agacent ou vous irritent ?
7. Avez-vous des difficultés à accepter certains **compliments** ? Lesquels ?
8. À propos de quoi vous sentez-vous **insatisfait** de vous-même ?

En synthèse :

9. Quel **nom** pouvez-vous donner symboliquement à cette partie de vous, qui rassemble ces caractéristiques ?

(Par exemple, le perfectionniste, le nonchalant, le clown, l'opportuniste, ...)

De l'ombre à la lumière ?

10. Quelle qualité pouvez-vous lui reconnaître ?

■ Comment apprivoiser son ombre ?

Voici quelques exemples de stratégies, pour faire de votre ombre une alliée.

- Ne pas avoir peur de son ombre. Facile à dire, c'est vrai !
- Découvrir le coté occulté de sa personne à l'aide de questions (cf. exercice ci-dessus)
- Identifier des actes manqués - lapsus, oublis...
- Être attentif à ses fantasmes ou rêves éveillés : ruminations intérieures, états d'âme,...
- Analyser ses rêves : la récurrence de certains rêves et notamment la présence de personnages effrayants, peut donner des indices.
- Examiner de près ses réactions à l'humour : le rire désamorce la tension entre la volonté de contrôle et les côtés réprimés de notre personnalité
- Reconnaître une blessure de l'enfance, de l'adolescence et « adopter » l'enfant blessé en soi.
- Prendre conscience de l'existence de deux qualités opposées, que l'on peut (ré) concilier, selon les situations
- Enfin, l'approche MBTI, permet d'appréhender les préférences opposées.

« La clarté, c'est une juste répartition d'ombres et de lumières. »

Johann Wolfgang von Goethe

Accepter une part de vulnérabilité, c'est accéder à sa « puissance » : en effet, c'est en regardant la peur que l'on s'ouvre au courage d'être vraiment soi.

Ce qui fait la différence

- Repérer les moments où l'ombre peut « jouer des tours », empêcher d'être qui l'on souhaite être.
- Écouter l'intention positive de cette partie de vous.
- Accepter ce qui ne dépend pas de soi... et agir sur le reste
- Faire preuve de douceur et d'indulgence pour soi, et accepter de laisser le temps au temps.