

Blog

Durée de lecture : 4 min.

Le travail introspectif : c'est mieux seul·e, à deux ou à plusieurs ?

« Mon ami... prends soin de ton psychisme... connais-toi toi-même, car une fois que nous nous connaissons, nous pouvons apprendre à prendre soin de nous-mêmes. »
Socrate

Quand nous décidons de commencer notre démarche d'introspection personnelle, nous nous rendons compte qu'il existe des approches très diverses et souvent complémentaires. L'élément essentiel est de trouver celle qui nous convient. Partons découvrir ensemble les trois approches ci-dessous :

- Je préfère effectuer ce travail en toute autonomie
- Je préfère effectuer ce travail avec le soutien d'un·e thérapeute/coach
- Je préfère effectuer ce travail en groupe pour discuter et partager

Je préfère effectuer ce travail en toute autonomie

Les avantages sont une **autonomie** et une **indépendance totales**. Nous pouvons choisir quand, où, à quel rythme et comment effectuer cette activité. Nous explorons nos pensées, nos comportements, nos ressentis, nos émotions sans avoir à partager nos trouvailles ou nos réflexions. Nous sommes libres, nous pouvons être entièrement nous-même. Nous n'avons pas à prouver quoi que ce soit à quiconque. Nous pouvons nous montrer honnête envers nous-même, sans crainte du regard de l'autre.

Les inconvénients sont le **manque de perspective externe** et **l'isolement**. En effet, nos réflexions ne sont remises en question que par nous-même et il nous arrive de manquer d'objectivité. Selon les thèmes abordés, les émotions peuvent être difficile à gérer sans soutien extérieur.

Je m'autorise !

Je préfère effectuer ce travail avec le soutien d'une autre personne

Les avantages sont un **soutien émotionnel** et une **perspective extérieure**. C'est réconfortant de pouvoir compter sur une autre personne et d'avoir un espace sûr pour explorer nos problèmes. De plus, un·e professionnel·le de l'accompagnement est formé·e pour nous guider et a en sa possession divers outils et techniques pour nous faire avancer. Cette personne nous offre l'opportunité de prendre du recul et nous permet de regarder notre problème sous un autre angle.

Les inconvénients sont le **coût financier** et la **relation de confiance**. Une telle démarche peut vite devenir coûteuse selon le nombre de sessions nécessaires. La confiance peut aussi prendre du temps à se mettre en place aussi. C'est une autre personne qui est en face de nous, avec sa propre personnalité et ses croyances. Même si, en tant que professionnelle, elle apprend à mettre de côté son affect personnel, elle pourrait ne pas nous convenir, et nous devrions en changer ; d'où une perte de temps et d'argent.

Je préfère effectuer ce travail en groupe pour discuter et partager

Les avantages sont un **élargissement de la conscience** et un **encouragement**. Les interactions dans le groupe, tel un miroir, peut nous apporter une prise de conscience de nos schémas de pensées, de nos comportements... Chaque individu a une expérience de vie et des points de vue uniques qui peuvent nous aider à élargir notre compréhension de nous-même. Le groupe, par son empathie et sa compréhension, nous apporte encouragement et soutien.

Les inconvénients sont **manque d'intimité – divergence d'opinions – pression du groupe**. Selon notre personnalité, nous pouvons nous sentir mal à l'aise de parler de nous et surtout de nous dévoiler avec nos côtés les moins flatteurs. La dynamique du groupe peut exercer une pression. En effet, nous pouvons nous sentir jugés, ou bien ressentir un besoin d'auto-censure pour ne pas sortir du lot et éviter les tensions éventuelles.

Il y a d'autres arguments en faveur ou en défaveur de ces approches. Je n'ai pas cherché à être exhaustive, mais à te donner des points de réflexion. L'approche que tu choisiras dépend de toi, de la situation, de tes besoins, de tes ressources financières...

D'ailleurs, une des qualités de ma méthode *Je m'autorise !* est qu'elle réunit l'ensemble de ces approches. Tu peux commencer ton introspection en toute autonomie et quand tu en ressens le besoin, utiliser un coaching collectif ou individuel ; ou bien tu décides que tu souhaites opter pour l'autonomie certes, mais avec un accompagnement fixe et régulier. Il y a même le jeu de carte pour lancer dans cette aventure en famille ou entre amis. A toi de choisir !

Je m'autorise !

Pour ma part, j'aime être autonome mais, quand je n'arrive pas à résoudre une difficulté particulière, je recherche du soutien. Il peut venir de mes amis ou d'un·e thérapeute/coach. Comme j'ai appris à me connaître, j'identifie mieux mes limites et je sais à quel moment je dois demander de l'aide pour continuer à avancer.

Ma psychothérapeute trouvait cette manière de faire très pratique. Comme les gens avaient entamé une introspection personnelle et qu'ils se connaissaient déjà, elle pouvait être plus précise dans son intervention, ce qui coûtait moins cher à son patient (et à l'assurance maladie dans ce cas), car moins de séances étaient nécessaires pour atteindre l'objectif.

Je te souhaite une belle vie !
Nathalie Marmier

Pour en savoir plus sur ma méthode : <https://jemautorise.com/>