

Blog

Durée de lecture : 7 min.

Les 10 avantages d'utiliser la méthode d'introspection personnelle *Je m'autorise !*

Quand j'ai créé ma méthode, je l'ai pensée pour moi en premier. Je souhaitais qu'elle me permette de vivre une vie plus belle et que ma confiance et mon estime personnelle me donnent la force de surmonter mes difficultés. Elle m'a offert beaucoup plus encore, et entre autres, les 10 bienfaits ci-dessous. Et aujourd'hui, je suis heureuse que tu puisses, toi aussi, en bénéficier. Partons découvrir ensemble ces avantages :

1. Faire face aux différentes situations de ta vie
2. Communiquer tes attentes plus clairement
3. Prendre des décisions en adéquation avec tes aspirations
4. Définir des objectifs pertinents
5. Développer des stratégies pour faire face aux difficultés
6. Établir des relations plus équilibrées et basées sur le respect
7. Acquérir une compréhension mutuelle pour des relations plus authentiques
8. Vivre plus sereinement
9. Donner un sens plus profond à ta vie
10. T'épanouir dans tous les aspects de ta vie

Je m'autorise !

1. Faire face aux différentes situations de ta vie

Nous devons tous faire face à des situations difficiles. Ces épreuves sont plus ou moins graves, stressantes, embarrassantes, délicates... Je me souviens des événements qui m'ont amené à vivre un burnout. Cela faisait des mois que j'étais harcelée par ma cheffe. Je n'avais rien vu venir. Devant les autres, j'étais une héroïne et par derrière elle me cassait. D'un côté, elle comblait mon besoin de reconnaissance et de l'autre, elle sapait ma confiance et mon estime personnelle. J'aurais aimé mieux me connaître et avoir comblé mes failles. Ainsi, elle n'aurait eu aucune porte d'entrée. Je n'ai pas réussi à faire face, et mon cerveau a disjoncté.

2. Communiquer tes attentes plus clairement

Nous oublions souvent que personne n'est capable de lire dans nos pensées. Nous avons cette croyance de penser que les autres nous connaissent et qu'ils vont prendre en considération nos besoins. Et quand ce n'est pas le cas, nous nous énervons et nous les accablons de nos reproches. Apprendre à s'affirmer, c'est tout d'abord prendre conscience de notre devoir d'exprimer nos attentes. C'est apprendre aussi à avoir confiance et de communiquer ces derniers clairement et simplement. Mais encore faut-il connaître nos réels besoins !

3. Prendre des décisions en adéquation avec tes aspirations

Nos décisions sont basées sur le contexte en vigueur à ce moment-là. C'est pour ça qu'il est important de ne pas regretter, car comme l'adage le dit "nous sommes toujours plus intelligents après qu'avant". Je ne regrette pas mes décisions, même celles qui m'ont menées à finir en burnout. Je t'explique en retournant à l'année précédant mon burnout. Je m'ennuyais dans mon travail et j'avais décidé de donner ma démission, quand j'apprends le départ de ma cheffe et l'arrivée d'une nouvelle pour la remplacer.

Pourquoi ai-je choisi de rester ? Eh bien, j'ai compris que sa source en était ma peur. Celle de manquer d'argent et de ne pas retrouver un job avec autant d'avantages. Alors, je me suis convaincue que cette nouvelle cheffe allait insuffler une nouvelle dynamique, en mettant de côté tout ce que je savais de ses précédentes actions au sein de l'entreprise... J'aurais aimé reconnaître mes peurs et leur faire face comme je le fais aujourd'hui. Ainsi, ma décision aurait été basée sur mes aspirations profondes.

Je m'autorise !

4. Définir des objectifs pertinents

Pour atteindre notre but, il est nécessaire de se fixer des objectifs. Mais avant tout, faut-il savoir quel but nous souhaitons atteindre, n'est-ce pas ? Pour le savoir, il faut apprendre à nous connaître, à nous écouter et à nous respecter. Et parfois, la vie nous amène à adapter notre but, voire à le changer. Nos objectifs suivent le même mouvement.

J'ai toujours voulu aider les autres et être dans le domaine de la formation et du développement de l'adulte. J'ai donc fixé mes objectifs en conséquence. Et toute ma vie tourne autour de ce but. Encore aujourd'hui, j'ai créé cette méthode pour aider autrui à apprendre à se connaître pour, entre autres, qu'il puisse se fixer un but et des objectifs pertinents.

5. Développer des stratégies pour faire face aux difficultés

Il y a beaucoup de stratégies qui permettent de faire face à nos difficultés, comme analyser et prendre du recul sur la situation, développer une attitude positive, demander de l'aide, augmenter sa confiance et son estime personnelle, développer ses compétences, établir un plan d'action, apprendre de ses expériences, mettre en lumière les ressources acquises... Certaines de ses stratégies sont venues naturellement mais pour d'autres, j'ai pu les intégrer grâce à ma méthode.

Par exemple, demander de l'aider. Je me suis toujours considérée comme une personne forte qui pouvait faire les choses par elle-même. Ce n'est pas que je ne demandais pas d'aide, mais c'était quand j'avais écarté toutes les autres possibilités. J'ai compris, en travaillant sur un des thèmes, que demander de l'aide tout de suite était souvent très pertinent pour résoudre des difficultés.

6. Établir des relations plus équilibrées et basées sur le respect

Mieux se connaître, s'aimer et se respecter soi-même nous amène gentiment à nous entourer de personnes qui nous ressemblent. Nous laissons derrière nous les personnes qui nous ont fait du mal ou qui ne nous ont pas respecté. Avoir des relations saines nous est bénéfique sur plusieurs plans : être soutenu·e, échanger nos expériences, être écouté·e, écouter, passer des moments inoubliables... Elles favorisent notre bien-être émotionnel et psychologique. Elles nous offrent aussi un cadre sécurisant, réconfortant, ce qui encourage notre croissance personnelle.

Je m'autorise !

7. Acquérir une compréhension mutuelle pour des relations plus authentiques

Toute relation équilibrée demande d'être basée sur la sincérité et l'intégrité. Être authentique avec les autres, c'est avant tout être authentique avec nous-même. Ainsi, quand nous commençons notre travail d'introspection et que nous réalisons qui nous sommes vraiment, cela change notre perception. Mais cette évolution est également perceptible par les autres dans une moindre mesure. Ce qui génère parfois des frictions avec certaines personnes ; elles ne souhaitent pas nous voir changer. Cependant, la magie opère lorsque nous reconnaissons nos différences, que nous validons nos émotions et celles des autres et qu'une compréhension mutuelle s'installe.

8. Vivre plus sereinement

Nous avons tous des défis à relever et des difficultés à surmonter. Bien souvent, nos peurs prennent le dessus et nous voilà stressé-es et anxieux-euses. Nos préoccupations ne nous laissent aucun répit. Apprendre à reconnaître nos besoins réels, à réguler nos émotions et à faire face à nos peurs, nous permet d'accueillir les aléas de la vie avec plus de souplesse et surtout de manière plus calme et posée. Par exemple, je n'aimais pas beaucoup vivre dans un appartement de plein pied. J'ai toujours eu peur de me faire agresser durant la nuit par un intrus. Quand il y avait une autre personne dans la maison, il n'y avait aucun problème. Cependant, quand j'étais seule, ma peur refaisait surface. Ce n'était plus gérable. Je ne pouvais pas continuer à accepter que cette peur empoisonne mes nuits. J'ai pas mal travaillé sur celle-ci durant la création de la méthode. Et j'ai réussi à dormir sereinement trois nuits sur les quatre où je me suis retrouvée seule. J'ai eu un petit loupé. Je l'accepte et je n'ai pas culpabilisé. C'est un processus qui prend du temps. Toutefois, aujourd'hui, je me sens plus en confiance car je sais que je suis capable de faire face à ma peur.

9. Donner un sens plus profond à ta vie

C'est une quête très personnelle : donner un sens à sa vie. Et chaque personne à la sienne. Depuis mon adolescence, je me demande pourquoi je suis sur terre. Avec le temps, j'ai compris que c'était à moi de donner un sens à ma vie, de m'assigner un sens à sa vie. J'y suis arrivée en identifiant mes valeurs et surtout, en reconnaissant ma propre valeur. J'ai compris que je devais aller là où mes convictions et mes passions m'appelaient. Et en me posant une question fondamentale pour moi : que pouvais-je faire pour apporter un changement positif dans la vie des autres ?

Je m'autorise !

10. T'épanouir dans tous les aspects de ta vie

Trouver ton épanouissement est un cheminement personnel. Par exemple, c'est mieux te connaître et agir en tenant compte de tes besoins et de tes aspirations dans la vie. D'être authentique avec toi-même et de savoir te pardonner pour aller de l'avant. Accueillir la vie comme un cadeau et te chérir comme un trésor. Affronter tes peurs et considérer tes échecs comme une leçon à apprendre. Et offrir aux autres le meilleur de toi. Pour ma part, la création de cette méthode m'a permis d'être plus épanouie que jamais. Je connais beaucoup mieux les ressources sur lesquelles je peux compter et j'accepte encore plus facilement de sortir de ma zone de confort. J'ai confiance dans ma capacité à rebondir. J'ai appris à mieux gérer mon stress et, surtout, à donner de la place à mes émotions. Je me suis constitué un cercle d'amis au top. Ils me soutiennent et m'aident à voir plus clairement les choses. Je sais que ma vie a un sens et un but : te soutenir dans ton cheminement personnel et te permettre d'être plus épanoui-e toi aussi dans ta vie.

Je te souhaite une belle vie !
Nathalie Marmier

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