Zeitschrift: Actio humana : l'aventure humaine
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 98 (1989)
Heft: 3

Artikel: Vous comprenez-vous vous-même?
Autor: Bachmann, Christian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-682382

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

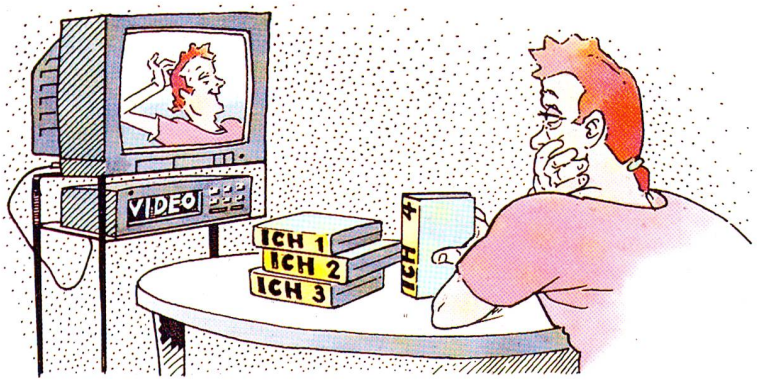
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

VOUS COMPRENEZ-VOUS VOUS-MÊME?

Imaginez qu'après un voyage dans le temps, vous vous trouviez devant l'entrée du fameux temple de l'Oracle de Delphes évoqué dans la mythologie grecque et y lisiez les mots non moins fameux: «Connais-toi toi-même!» Si l'oracle sait répondre à une foule de questions, il est une chose qui reste un mystère, bien que nous étant la plus proche – le MOI.



Mais qu'est donc ce moi profond que, pour le comprendre, nous devons contempler quasi de l'extérieur, comme s'il s'agissait d'un corps étranger? C'est bien là l'une des ultimes interrogations de la philosophie – au même titre que celle à propos de la nature de l'espace et du temps, du début et de la fin du monde. Mais laissons de côté cette ultime interrogation pour demander très concrètement: Comment pouvons-nous mieux nous comprendre?

Le mot-clé s'appelle «information». L'information contribue à atténuer l'incertitude. Ainsi la connaissance de soi-même est-elle aussi une source de sûreté de soi. La compréhension, certes, repose sur des informations, mais à l'état brut, celles-ci ne suffisent pas. Ce n'est qu'une fois traitées de façon adéquate qu'elles nous aideront à mieux comprendre.

Le traitement des informations se déroule en cinq phases: acquisition (sélection), décodage, mémorisation, appel, interconnexion. Les processus nécessaires à cela dans le cerveau et les sensations qui les accompagnent sont extrêmement complexes dans le détail et loin d'être entièrement explorés.

Une décision préalable primordiale intervient dès la sélection des nombreuses informations dont nous disposons: nous décidons de ce que nous voulons apprendre et savoir; nous réprimons les messages que nous tenons pour insignifiants ou nuisibles. Cette décision peut être consciente ou inconsciente.

Chaque être humain se fait de lui-même sa propre image. Il peut avoir le sentiment d'en savoir beaucoup ou peu à son propre sujet et n'est pas en mesure de discerner lui-même si cette connaissance correspond aux faits. L'illusion en notre faveur est un facteur omniprésent. En effet, qui se voit lui-même sous un jour favorable, vit plus facilement, doute moins de lui-même et est moins sujet aux dépressions. Cela dit, un autoportrait par trop irréaliste peut réserver de mauvaises surprises lorsque les autres nous jugent et réagissent différemment. C'est là le champ imposé à la connaissance de soi-même.

En fait, vous ne vous exposez pas à toutes les informations pouvant éventuellement vous influencer. Votre attention constitue un filtre supplémentaire, également quant à ce qui se passe en vous-même. En portant votre attention sur une information déterminée, vous négligez automatiquement celle à l'égard d'autres informations, sans pour autant vouloir forcément les refouler.

La connaissance de soi-même, c'est donc aussi découvrir les centres de gravité de votre personnalité. Le test ci-après vous permet d'essayer d'en apprendre un peu plus à ce propos. Au figuré, la connaissance de soi-même équivaut à détenir une carte géographique aussi détaillée que possible du paysage de l'âme et à savoir la lire. Certes, ce petit test ne saurait en faire un relevé topographique précis. Il se limite à saisir les voies par lesquelles vous explorez votre vie intérieure – et celles par lesquelles vous pourriez, peut-être, l'explorer encore mieux. Nous n'en dirons pas plus pour le moment.

A présent, répondez aux 36 affirmations ci-après, en vous demandant si, et dans quelle mesure, elles peuvent vous convenir. Donnez à chacune d'entre elles une note entre 4 et 0 selon le barème suivant: «Oui, je le fais toujours», resp. «C'est tout à fait moi» = 4, «Je le fais souvent» = 3, «Parfois, peut-être» = 2, «Plutôt rarement» = 1, «Jamais» = 0. Inscrivez vos notes dans les cases correspondantes.

ILLUSTRATIONS: CASPAR FREI

1 Savoir, parfois, ne rien faire du tout ☐

2 Embrasser ou toucher volontiers les autres, aimer se laisser embrasser ou toucher par les autres ☐

3 Aimer les vêtements commodes ne serrant nulle part ☐

4 Voyant une voiture garée, les feux allumés ou perdant de l'essence, p. ex., en avertir le conducteur ☐

5 Considérer la vie comme un défi plein de suspense et une aventure passionnante ☐

6 Croire au sens et à une orientation de l'existence, même si on ne les distingue pas toujours clairement ☐

7 Aimer fréquenter des gens ayant une autre conception de la morale sexuelle ☐

8 Lire sur l'emballage des plats cuisinés la liste des ingrédients ☐

9 Savoir dire non, sans se sentir coupable ☐

10 Se sentir sûr financièrement ☐

11 Déceler des «miracles» dans la vie quotidienne ☐

12 Recevoir volontiers des compliments et des signes de reconnaissance d'autrui ☐

13 Se réjouir à la vue d'un couple d'amoureux ☐

14 Etre conscient que son propre point de vue peut n'être pas toujours le bon ☐

15 Songer à la mort sans en ressentir d'angoisse particulière ☐

16 Aimer toucher et explorer son propre corps ☐

17 Savoir se concentrer facilement ☐

18 Se détendre, méditer, etc. au moins un quart d'heure par jour ☐

19 Etre capable de mettre de côté un problème urgent pour se consacrer à tout autre chose ☐

20 Posséder une cuisine bien aménagée et aimer faire la cuisine ☐

21 Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ☐

22 Toucher la pointe des pieds sans plier les genoux ☐

23 Avoir une idée précise et personnellement très importante de la notion de «Dieu» ☐

24 Prendre une part active à la vie politique, voter ☐

25 Donner un tour plein de fantaisie et de variations aux rencontres sexuelles et en goûter pleinement les différentes phases jusqu'à l'orgasme ☐

26 Aimer se choyer soi-même en s'offrant, par exemple, un massage, un sauna, des loisirs ou un repas fin ☐

27 Savoir rire ou pleurer tout simplement, spontanément ☐

28 Investir du temps et/ou de l'argent dans une aspiration ou pour soutenir un être proche ☐

29 Savoir entreprendre une tâche comme un jeu ☐

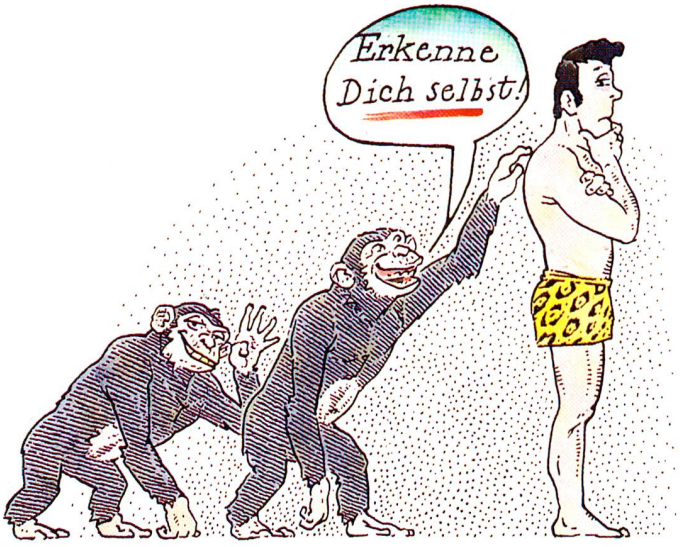
30 Veiller à la qualité et à la quantité de la nourriture ☐

31 Etre conscient que nos propres pensées peuvent être contradictoires ☐

32 Pratiquer un sport plusieurs fois par semaine: jogging, aérobic, cyclisme, tennis, natation, etc. ☐

33 Se considérer soi-même comme une partie d'un plan supérieur ☐

TOURNEZ S.V.P.



VOUS COMPRENEZ-VOUS VOUS-MÊME?

34 Considérer les obstacles, la maladie, etc. comme des panneaux indicateurs ou des opportunités de développement et les intégrer comme tels dans l'existence ☐

35 Etre satisfait du travail nécessaire à la subsistance ☐

36 Ne pas se sentir bien quand le corps ne bouge pas assez ☐

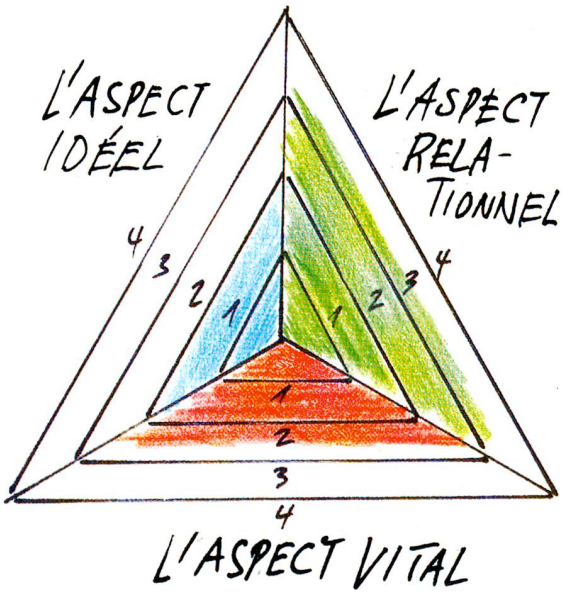
Ce test distingue entre trois aspects de votre aptitude à vous connaître vous-même: le vital, le relationnel et l'idéel.

Pour l'aspect vital, veuillez additionner les notes des affirmations suivantes:
3, 7, 8, 16, 18, 20, 21, 22, 25, 30, 32, 36 ☐

Pour l'aspect relationnel:
1, 2, 9, 10, 12, 13, 24, 26, 27, 28, 29, 35 ☐

Pour l'aspect idéel:
4, 5, 6, 11, 14, 15, 17, 19, 23, 31, 33, 34 ☐

Divisez les totaux par douze et complétez les trois côtés du triangle en partant du centre jusqu'à la valeur correspondante en employant une couleur appropriée (p. ex. rouge pour l'aspect vital, vert pour le relationnel et bleu pour l'idéel). Vos valeurs se situeront probablement quelque part entre les chiffres indiqués – et, à vue d'œil ou à l'aide d'une règle, tirez dans le triangle les lignes correspondantes.
(Illustration: triangle selon croquis)



ASPECT VITAL
L'aventure sensuelle en tant que source de connaissance de soi-même: respirer, manger, boire, se mouvoir, sexe

ASPECT RELATIONNEL
Le contact avec les gens et les choses en tant que source de connaissance de soi-même: contact sociaux, travail et jeu, engagement.

ASPECT IDEEL
L'univers de la pensée, de l'esprit, des idées religieuses et philosophiques en tant que source de connaissance de soi-même: origines, ultimes interrogations, Dieu, vie et mort.

En contemplant votre triangle terminé, vous découvrez d'un seul coup d'œil quels aspects de votre connaissance de vous-même sont plus développés et lesquels le sont moins. Il s'agit moins, ici, des valeurs obtenues que de la comparaison des trois aspects entre eux.

VOTRE ASPECT VITAL EST LE PLUS DEVELOPPE
Vous savez surtout apprécier à leur juste valeur vos besoins physiques. L'idée que vous avez de vous même fortement est marquée par votre état physique immédiat; la perte de la santé est une grave entaille dans votre conception du «moi».

VOTRE ASPECT VITAL EST LE MOINS DEVELOPPE
Apprenez à vous connaître aux racines de votre ego: dans les choses fondamentales que sont le manger et le boire, l'amour et la jouissance, le mouvement, l'effort et le repos!

VOTRE ASPECT RELATIONNEL EST LE PLUS DEVELOPPE
Pour vous, se comprendre soi-même et comprendre les autres et les choses, en réalité ne font qu'un. Que vous soyez arraché à votre environnement habituel, et il se peut que, soudain, vous vous sentiez étranger à vous même.

VOTRE ASPECT RELATIONNEL EST LE MOINS DEVELOPPE
Le souci de l'autre est l'une des meilleures et plus belles sources de connaissance de soi-même. Vous découvrez chez les autres des choses qui vous aident à mieux vous comprendre vous-même également.

VOTRE ASPECT IDEEL EST LE PLUS DEVELOPPE
En tant qu'être à l'activité intellectuelle prononcée, vous possédez toutes les capacités qu'il vous faut pour vous comprendre vous-même. D'un autre côté, l'intellect précisément, peut entraîner à des essors de l'esprit laissant loin au-dessous d'eux toute réalité – y compris celle du moi.

VOTRE ASPECT IDEEL EST LE MOINS DEVELOPPE
Le fait de réfléchir sur vous-même et vos propres pensées, sur Dieu et le monde, pourrait représenter pour vous une chance réelle de vous comprendre mieux vous-même.

Le triangle constitue pour ainsi dire un instantané. Car, pour la connaissance de soi-même également, la pensée du philosophe Heraclite: «... tout s'écoule...», garde son entière signification. Et si l'oracle triangulaire vous incite à jeter pour une fois sur vous-même un regard nouveau, il aura rempli sa fonction.

CHRISTIAN BACHMANN