

Construire et développer son «image de soi»

«Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux » est une devise inscrite au fronton du Temple de Delphes, que Socrate a repris à son compte. Aujourd'hui, dans le monde du travail et dans la société en général, il semble très difficile de prendre le temps de se connaître, et d'essayer de comprendre son propre univers. Avez-vous déjà débuté une démarche introspective pour mieux comprendre votre monde intérieur ? Existe-t-il des images (mentales ou virtuelles) qui vous permettent de reconnaître vos forces et vos faiblesses ? La célèbre maxime «connais-toi toi-même» devient toujours plus complexe qu'il n'y paraît de prime abord lorsqu' il s'agit de construire l'image de soi grâce à des représentations graphiques.

Il est naturel que, dès votre plus jeune âge, vous ayez développé votre image sociale en suivant certains modèles, mais qu'après un certain temps, vous ayez réussi à départager ce qui appartient au modèle de ce qui fait partie intégrante de votre personnalité. Les ajustements se faisant naturellement, le modèle vous a permis de raffiner la connaissance que vous aviez de vous-même. Il se peut également qu'à partir du modèle choisi vous ayez développé une sorte de carapace, non pour vous protéger des autres, mais bien pour isoler les zones grises de votre personnalité que vous ne souhaitez pas partager avec le premier venu. Cette carapace, telle une sorte d'armure psychologique, vous a potentiellement enfermé dans une prison d'habitudes et même de préjugés à votre égard, vous empêchant probablement d'afficher ouvertement vos faiblesses et par conséquent votre fragilité face à certaines situations. Paradoxalement, vous désirez mieux vous connaître sans que votre image sociale ne soit amoindrie, voire dévalorisée, par ces zones non encore assumées dont vous n'avez pas encore compris l'influence sur votre comportement et encore moins l'origine de leur existence.

Nous avons tous et toutes des expériences personnelles à raconter, un parcours de vie à assumer, un passé à exorciser, des rêves à réaliser et un pouvoir personnel à exploiter. Toutes ces multiples réalités participent à la recherche de «l'image de soi», celle qui pourrait représenter la complexité de son développement personnel. L'image de soi, dont nous parlons ici, est un genre de miroir reflétant ce que nous désirons voir sans que nous frémissions de peur à la moindre occasion où il nous faut dévoiler notre véritable personnalité. Une image de soi stabilisée, mais dont nous souhaitons paradoxalement la transformation pour maintenir un niveau élevé et constant d'évolution.

Construire cette «image de soi» présuppose la recherche d'un équilibre psychologique et psychique. Mais existe-t-il vraiment une «image de soi» qui serait imperméable aux transformations de toutes sortes ? Il serait préférable que non.

Tous les jours, il est salutaire de se questionner sur son bien-être, de valider sa vision du futur, de vérifier l'emprise de ses peurs sur ses objectifs de vie, afin de raffiner la qualité de ses comportements psychologiques et de ses relations interpersonnelles. Il est important de toujours être en accord avec sa petite et grande personne, même si elle n'est pas totalement «lumineuse». Tous les jours, il faut se choisir comme meilleur ami, en s'évaluant avec humilité afin de mieux comprendre ses failles et ses faiblesses de façon à dresser un «portrait» positif de sa personnalité, et ce, sans que notre jugement empoisonne l'exercice. La moindre interaction avec votre environnement social doit être sensée, ayant toujours comme objectif de vous améliorer et de vous faire grandir. N'oubliez pas que le choix des images qui vous représente figure comme un travail intérieur pour mémoriser les variations de cette identité en devenir et cette personnalité en perpétuelle reconstruction.

Dans notre société hautement technologique, nous conservons de plus en plus de photos et de vidéos de nos activités quotidiennes qui, en fait, nous permettent de préciser aux autres la connaissance que nous avons de nous-mêmes. Ces multiples arrêts sur image deviennent des projections partielles et servent à sauvegarder une trace des étapes de votre cheminement qui vous aident à mieux réfléchir sur vos objectifs de vie. Cependant, il est important de «jouer» avec un nombre restreint d'images afin que cette «image de soi» tant recherchée ne s'enlise pas dans une suite ininterrompue de «flash» n'ayant aucun ou peu de lien entre eux.

Vous êtes-vous demandé si la photo d'un aigle, d'un chien, d'une baleine ou d'un chat pourrait symboliquement représenter un de vos états d'être ? Les couleurs rouge bleue, violette ou verte conviennent-elle à un trait de votre personnalité ? Le triangle, le cœur et même le carré correspondent-ils à un message subliminal inséré dans votre tenue vestimentaire, représentant du même coup votre sentiment d'appartenance inconditionnelle à un groupe, une idée, une croyance religieuse ou un principe de vie ?

Vouloir raffiner cette image de soi, c'est d'abord et avant tout s'habituer à partager les étapes de son évolution en sélectionnant des images possédant une très grande versatilité. Il s'agit donc de se construire une banque d'images qui deviendra une référence à tous âges et dans toutes circonstances. Le jeu **55 icônes** vous offre une banque de 55 images ayant suffisamment de profondeur symbolique pour vous permettre de découvrir et de raffiner cette image de soi reliée à la complexité de votre développement personnel et potentiellement aux étapes de votre croissance. Cette banque d'images vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel, privilégiant une représentation archétypale capable de faire le pont entre votre monde onirique et votre réalité sociale.

L'imagerie employée est universelle car elle puise son origine à même plusieurs langages imagés en provenance de différentes sociétés. Même si l'image de soi peut sembler kaléidoscopique au quotidien, au final, elle pourrait se résumer à la combinaison de 55 images de base, un peu comme la gamme diatonique des partitions musicales. Si seulement 8 notes peuvent créer une symphonie, 55 archétypes peuvent vous offrir une marge de manœuvre assez vaste pour représenter la richesse de votre monde intérieur, incluant ces angles de perception que l'on dit psychologique, poétique, philosophique et même fantasmagorique.

Construire et développer son image de soi c'est minimalement observer les images que nous utilisons afin de mieux définir et mettre au grand jour sa personnalité profonde. Ainsi, l'univers des Dieux dont parle Socrate, à travers cette quête de «connais-toi toi-même», devient beaucoup plus accessible que nous pourrions l'imaginer.

Michel Delage