



## ***Voulez-vous faire une auto-évaluation de votre santé psychologique ?***

Il y a des centaines d'années, sinon des milliers, l'être humain était déjà préoccupé par son développement spirituel, social et psychique. Et, de tous temps, que ce soit par des croyances religieuses, des principes de vie et des connaissances intuitives de toutes sortes, il a dû faire l'effort de se comprendre, d'évaluer ses forces et ses faiblesses et trouver un sens à ses multiples interactions avec son environnement. Aujourd'hui une des préoccupations du monde du travail est la santé psychologique, intrinsèquement liée à notre

développement personnel et professionnel. Nous pouvons consulter des spécialistes en santé ou répondre à des questionnaires en ligne (<http://www.cogicor.com/questionnaires-en-ligne.asp>) mais, au final, nous nous devons de faire régulièrement des exercices d'auto-évaluation de notre santé psychologique afin de s'initier à ces processus introspectifs. Vous cherchez une recette ? Malheureusement il n'y en a pas, tout au plus des balises pour structurer votre démarche.

Il faut d'emblée admettre que l'être humain est complexe pour ne pas dire très compliqué et que les exercices d'auto-évaluation nécessitent de dépasser la métaphore du miroir capable de nous refléter notre image. La connaissance de soi, thème principal de l'auto-évaluation, rassemble dans une même idée un équilibre psychologique et psychique tout à la fois et non une simple image de surface. Naturellement, il ne faut pas se perdre dans un sentiment d'impuissance et être facilement dépassé par les efforts à faire pour mieux se connaître. L'important est de trouver un dénominateur commun qui puisse rassembler et non diviser les multiples réflexions et introspections liées à votre auto-évaluation. Ce dénominateur commun c'est votre personne au grand complet Vous êtes générateur de vos dépassements, de vos prises de conscience comme de votre organisation mentale. Vous êtes l'axe de votre développement malgré vos failles et la connaissance partielle de votre potentiel créatif.

**Premier constat** : la santé psychologique est un idéal à atteindre et tous les efforts servent à renforcer votre estime de soi avec en premier : une compréhension plus fine de vos différents comportements.

**Deuxième constat** : Dans votre analyse, toutes les sortes de réflexions sont bonnes. La santé psychologique n'est pas une valeur qui doit être polarisée où il y aurait un bon côté et un mauvais côté. Un défaut peut devenir une qualité pour certain comme une erreur de jugement peut faire partie d'un comportement lié à la prudence. Donc, votre auto-évaluation sera basée sur l'intégration de tout ce qui fait partie de votre petite et grande personne sans faire de jugement au préalable. Si polarité il y a, c'est au niveau de ce que vous êtes réellement et de ce que vous souhaitez devenir. La ligne peut être mince

mais elle doit être placée de façon à vous faire réfléchir sur la différence entre un fait vécu et une projection futuriste voir imaginaire.

**Troisième constat** : Se poser des questions est le signe d'un désir de se transformer pour devenir meilleur. Se remettre en question ne sert pas à s'auto-flageller pour se faire sentir coupable au point de tomber encore plus dans un trou sans fond. La notion de responsabilité fait figure de référence ultime. Nous sommes tous responsables de ce que nous sommes et nous devons l'accepter, car nous serons responsables de nos actions jusqu'à notre mort. Toutes nos décisions doivent être réfléchies et en accord avec notre identité profonde ou du moins avec la connaissance immédiate que nous avons de notre bagage intellectuel, affectif, émotif et sensoriel. Être responsable de soi, c'est accepter les expériences de vie qui nous ont construit au fil des années et devenir ce que nous sommes réellement et non ce que nous croyons que nous sommes.

A partir de ces trois constats :

**1- Définir un idéal ou un équilibre à atteindre.**

**2- Faire la différence entre des faits vécus et des projections.**

**3- Être responsable de ses choix et ses décisions, quelle que soit la teneur,** aidera à évaluer la notion même de santé psychologique. L'équilibre projeté est un concept qui a le potentiel de se manifester et de se réaliser dans la vie de tous les jours. L'auto-évaluation aide à canaliser cette manifestation.

Tout au long de votre vie, vous avez mémorisé le pourquoi et le comment de tel ou tel comportement. Par conséquent, vous avez gardé une trace de vos angoisses et de vos moments heureux qui ont marqué les choix de votre développement. Que ce soit l'image d'un arbre représentant le pique-nique d'amoureux qui a changé le cours de votre vie, le son d'un accident mortel lié à votre comportement juvénile ou même une phrase de détresse d'un vieillard qui vous a valu l'étiquette de héros du village lors d'un début d'incendie, la reconnaissance et l'acceptation de vos expériences permettront une meilleure auto-évaluation de votre petite et grande personne.

Pensez-y, tout est inscrit dans votre corps et vous pouvez faire revivre tous ces moments forts à des fins d'introspection évolutive.

Michel Delage