

LA QUETE

DE

SOI

AHODOFI GBAGUIDI

*Par amour,
Pour l'amour*



INTRODUCTION



- L'être humain cherche à comprendre le monde qui l'entoure.
- Mais au-delà de l'univers extérieur, il existe un voyage plus profond et plus essentiel : la quête de soi.
- Cette démarche consiste à plonger en soi-même, à s'interroger, à s'écouter, pour mieux se connaître et donner un sens à sa vie.

*Par amour,
Pour l'amour*

PLAN

I. L'INTROSPECTION

II. LA CONNAISSANCE DE SOI

III. LA QUÊTE DE SOI : UN CHEMIN CONTINU

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI

I. L'INTROSPECTION

L'introspection est l'acte volontaire de se tourner vers son monde intérieur, d'examiner ses pensées, ses émotions, ses motivations et ses comportements.

- Permet de prendre du recul face aux événements;
- Favorise une meilleure gestion des émotions;
- Aide à identifier ses valeurs profondes et ses véritables désirs.

I. L'INTROSPECTION



Outils d'introspection :

- La méditation et la pleine conscience;
- L'écriture personnelle (journal intime);
- Les temps de silence et de retrait;
- Les échanges constructifs avec des mentors.

II. LA CONNAILSSANCE DE SOI



C'est la compréhension claire de son identité, de ses forces et faiblesses, de ses aspirations et de ses limites.

- Développe la confiance en soi;
- Permet de mieux orienter ses choix de vie;
- Favorise des relations plus authentiques avec les autres;
- Réduit le risque de vivre dans l'illusion.

II. LA CONNAISSANCE DE SOI



Domaines de la connaissance de soi :

- Le plan émotionnel : savoir ce qui nous rend heureux, triste, en colère;
- Le plan intellectuel : connaître ses capacités, ses passions, ses aptitudes;
- Le plan spirituel : se questionner sur le sens et la finalité de sa vie.

*Par amour,
Pour l'amour*

III. LA QUÊTE DE SOI : UN CHEMIN CONTINU

Un processus et non une destination : se découvrir est un voyage permanent, car l'être humain évolue au fil des expériences.

- La peur de se confronter à ses zones d'ombre;
- Les influences sociales et culturelles qui brouillent notre authenticité;
- Le manque de temps pour soi.

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI

1. Prendre conscience de soi

Exercice : Le journal de soi

- Chaque soir, écris 5 lignes sur ta journée : ce que tu as ressenti, appris, apprécié ou regretté.
- Avec le temps, tu repèreras des schémas récurrents dans tes émotions et tes comportements.

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI



1. Prendre conscience de soi

- **Exercice** : Les 3 questions du matin

- Au réveil, demande-toi :

1. Qui suis-je aujourd'hui ?

2. Qu'est-ce que j'ai envie de vivre ?

3. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'être moi-même ?

Par amour,

Pour l'amour

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI



2. Identifier ses forces et ses faiblesses

Exercice : Le miroir des proches

Demande à 3 personnes de confiance : “Quelles sont mes 3 plus grandes qualités et mes 3 points à améliorer ?”

Compare leurs réponses à ta propre perception.

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI

2. Identifier ses forces et ses faiblesses

Exercice : Auto-évaluation

- Liste 10 qualités et 10 défauts que tu penses avoir.
- Entoure ceux qui reviennent aussi dans les réponses de tes proches → ce sont tes “vraies forces et faiblesses conscientes”.

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI

3. Clarifier ses valeurs et motivations profondes

Exercice : Les valeurs essentielles

- Note 10 valeurs (ex. liberté, famille, réussite, spiritualité, sécurité, créativité...).
- Réduis-les à 3 prioritaires.
- *Par amour, Pour l'amour* Vérifie si tes décisions quotidiennes respectent ces valeurs.

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI

3. Clarifier ses valeurs et motivations profondes

Exercice : La question du “Pourquoi ?”

- Choisis un objectif que tu poursuis (travail, études, projet personnel).
- Demande-toi 5 fois de suite “Pourquoi est-ce important pour moi ?”.
- *Par amour,
Pour l'amour* À la fin, tu arrives à ton motif profond.

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI

4. Développer la gestion des émotions

Exercice : Pause émotionnelle

Quand tu ressens une émotion forte (colère, joie, peur), fais une pause de 1 minute.

Respire profondément et demande-toi : “Qu’est-ce que cette émotion veut me dire ?”

Par amour,

Pour l’amour

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI



4. Développer la gestion des émotions

Exercice : Tableau émotionnel

Pendant une semaine, note chaque jour 3 émotions dominantes et leur déclencheur.

Cela permet de mieux comprendre ton monde intérieur.

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI



5. Aligner sa vie avec soi-même

Exercice : Vision de vie

Imagine ta vie dans 5 ans si tu étais totalement aligné avec toi-même.

Décris une journée type : où es-tu ? avec qui ? que fais-tu ?

*Par amour,
Pour l'amour*
Cela devient ton cap de référence.

IV. PLAN PRATIQUE POUR LA QUÊTE DE SOI

5. Aligner sa vie avec soi-même

Exercice : Petites actions alignées

Chaque semaine, choisis une petite action qui respecte tes valeurs profondes (ex : si ta valeur est la santé → marcher 30 min, si c'est la famille → partager un vrai moment avec un proche).

CONCLUSION



- La quête de soi, à travers l'introspection et la connaissance de soi, est l'un des voyages les plus enrichissants que l'homme puisse entreprendre.
- Elle ne promet pas toujours le confort, mais elle conduit vers une vie plus authentique, plus consciente et plus épanouie.

*Par amour,
Pour l'amour*

MERCI DE VOTRE ATTENTION



APPORTS

SUGGESTIONS

*Par amour,
Pour l'amour*

QUESTIONS