

À votre service

# La connaissance de soi *chez les jeunes*

---

Par Audrey Salotti-Banville, Toujours ensemble

---



# À votre service

Le concept de connaissance de soi a toujours été à la base du développement personnel de l'individu. Il s'agit du savoir qu'une personne acquiert sur elle-même au cours de sa vie. Nous ne pourrions accomplir le chemin vers la connaissance de soi sans les informations que nous retirons de notre environnement. Mais comment l'environnement peut-il aider le jeune à mieux se connaître ?

Voici comment les milieux scolaires et communautaires offrent plusieurs contextes qui peuvent favoriser le développement de la connaissance de soi chez les jeunes.

## UN MILIEU BIENVEILLANT

Les règles de vie ont une place importante dans les écoles et les milieux communautaires. Il est important de mettre de l'avant la règle de respect et de bienveillance pour susciter chez le jeune le goût de se découvrir en toute sécurité. Le jeune en quête de son identité a besoin d'être accueilli tel qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses, mais aussi avec ses zones floues qui sont encore en cheminement.

## DES EXPÉRIENCES NOMBREUSES ET VARIÉES

La façon la plus concrète d'apprendre à se connaître est d'expérimenter. Les milieux de vie scolaires et communautaires permettent aux jeunes d'explorer leurs intérêts, aptitudes et caractéristiques à travers une foule d'activités telles que les projets scolaires, mais aussi sportifs, culturels et sociaux. Plus le jeune élargira ses horizons, par sa participation dans des activités parascolaires, plus il prendra conscience de divers aspects de sa personnalité.

## RÉVÉLER LE JEUNE À LUI-MÊME

Après avoir installé un climat de confiance et favorisé les opportunités d'expériences, il ne faut pas négliger l'importance de révéler le jeune à lui-même, c'est-à-dire de lui donner des rétroactions constructives sur sa personne. C'est ce qui l'aidera à la fois à découvrir des aspects qu'il n'avait pas vu, mais aussi à structurer sa pensée. Tous les adultes significatifs autour du jeune peuvent mettre de l'avant ses caractéristiques. Il faut toutefois qu'ils soient conscients qu'ils n'ont pas le rôle de définir son identité, mais bien de l'aider à se définir. Il revient au jeune d'utiliser les rétroactions qu'il reçoit de son environnement comme éléments pour construire son identité. Il ne doit pas se sentir enfermé dans des catégorisations, mais accompagné dans la découverte de soi.

## GUIDER LE JEUNE DANS L'INTROSPECTION

Les services d'orientation des établissements scolaires offrent plusieurs exercices permettant de guider les jeunes dans leur connaissance de soi. Par exemple, les tests d'orientation sont

axés sur des catégories spécifiques telles que les valeurs, les aptitudes et les intérêts. Ils sont quantifiables et en lien avec différentes sphères de vie. Il est plus déstabilisant de devoir répondre à la question « Qui es-tu ? » qu'à une question guidée comme « Quelles sont les deux valeurs les plus importantes pour toi dans tes relations amicales ? ». Bref, tout travail de connaissance de soi sera plus efficace s'il est bien orienté.

## FAVORISER LES MOMENTS D'EXPRESSION DE SOI

Dernier point et non le moindre, la connaissance de soi passe aussi par l'expression de soi. Les établissements scolaires, tout comme les centres communautaires, offrent de belles plateformes favorisant le partage de qui l'on est. Grâce à l'approche orientante dans les écoles, plusieurs travaux scolaires portent sur la connaissance de soi. Aussi, de nombreux espaces de discussions sont à la disposition des jeunes afin qu'ils puissent échanger et donner leurs opinions sur divers sujets. Toutes ces initiatives permettent aux jeunes de s'affirmer et ainsi, de consolider des éléments qui constituent leur identité.

En somme, l'école et la communauté sont des partenaires incontournables de la réussite éducative, et ce, entre autre parce qu'ils participent activement à la construction identitaire des jeunes. ■



514-761-7867  
[www.toujoursensemble.org](http://www.toujoursensemble.org)

