

## 2- ÊTRE ET SAVOIR ÊTRE

Afin d'organiser vos connaissances et après avoir appris à planifier vos recherches, nous vous proposons de réfléchir à ce qui fait votre singularité, vos atouts, vos acquis, vos compétences, bref vous !

L'*être* correspond à l'**état physique** et psychique du sujet.

Le *savoir être* correspond à la capacité d'agir et se comporter pour s'adapter à un milieu (l'environnement humain et écologique). Ce sont les attitudes, les qualités, les défauts, ce qui fait la **personnalité**.

Le *savoir* correspond aux **connaissances** intellectuelles acquises principalement au cours de la scolarité.

Le *savoir-faire* correspond à des **compétences pratiques**, de l'expérience dans l'exercice d'une activité artisanale, artistique ou intellectuelle. Ces capacités s'acquièrent par la pratique régulière d'une activité et en partie par l'apprentissage d'automatismes moteurs.

### A- LA CONSTRUCTION DE LA PERSONNALITÉ

La personnalité est constituée par l'interaction de trois domaines :

- ✓ le domaine **mental**, c'est à dire les pensées, le raisonnement, la logique,
- ✓ le domaine **psychomoteur**, c'est à dire les gestes, les mimiques, l'intonation,
- ✓ le domaine **psychoaffectif**, c'est à dire les émotions.

Les principaux déterminants de la personnalité sont d'une part l'hérédité et d'autre part les facteurs culturels dont l'éducation et les facteurs sociaux.

Pour bien parler de soi, il faut bien se connaître. Diverses méthodes s'offrent à vous. Les tests, les ouvrages sur le sujet ou les séminaires font légion. Nous vous en proposons quelques exercices simples qui peuvent vous aider à vous découvrir.

#### Exercice n° 1 :

*Trouver deux qualités ou atouts vous caractérisant. Afin de les illustrer, raconter une anecdote les mettant en valeur. Il est pertinent de parler de tel atout en situation, dans un contexte bien précis, plutôt que de l'énoncer dans la conversation. De même, trouver deux de vos défauts et dites en quoi vous pouvez les positiver (perfectionnisme implique rigueur et discipline).*

**Témoignage** : « Je suis timide, je doute beaucoup » Aline -sélection ES

**Avis du jury** : La timidité est un trait de caractère anodin si la candidate le sait et se dit réservée avec l'envie de faire des efforts pour aller vers les autres. Cela devient un handicap si cela devait inhiber la personne.

Le fait de douter est un défaut si cela « immobilise » les pensées et les actions du candidat. Il traduit alors, le manque de confiance en soi. Cela devient un atout s'il s'agit de remise en question et de faculté de questionnement.

Exercice n° 2 :

Demandez à un proche (famille, amis, collègues) de vous définir grâce à deux qualités et deux défauts. Voyez la cohérence avec votre propre vision de vous même.

**Remarque** : Il est surprenant de se rendre compte le décalage entre ce que vous renvoyez de vous et l'idéal que vous avez de vous.

A une personne se voyant autonome, on peut renvoyer une image de solitaire, ou d'égoïste, ou encore de personne ayant la faculté de prendre des initiatives promptement.

Vous vous pensez volontaire alors que l'on peut vous voir autoritaire. Vous vous dites sûr de vous, alors que vos proches vous disent opiniâtre ou têtu.

Soyez aussi pointu que possible dans vos recherches et exigez la précision de ceux qui vous qualifient.

Exercice n° 3 :

Racontez (à un proche ou à un interlocuteur virtuel) un de vos souvenirs d'échec et un souvenir de réussite. Il convient de pouvoir présenter son histoire sans se déprécier ou se dévaloriser dans un cas, et en restant humble dans l'autre cas.

Prendre conscience de sa personnalité et de celle des autres permettra lors de l'entretien de groupe de faire une brève analyse de groupe. Cela aidera le candidat non seulement à se situer dans un groupe, mais aussi à repérer la place des autres.

## **B- L'ESTIME DE SOI**

L'estime de soi c'est la manière dont nous assumons ce que nous sommes. Cela se manifeste par la fierté que nous avons d'être nous-même.

L'estime de soi révèle la capacité que nous avons à vivre en accord avec nos valeurs. Et cela s'entretient tout au long des expériences de l'individu.

**Être soi**  
**c'est être conforme**  
**à ses valeurs.**

Améliorer l'estime de soi c'est être à l'écoute de soi et cela suppose un minimum d'amour de soi. Puisque cela consiste à se demander « qu'est ce qui est bon ou important pour moi ? »

Pour entretenir son estime de soi, nous conseillons au candidat d'oser **s'affirmer**, pour

- ✓ se respecter
- ✓ respecter les autres
- ✓ assumer sa parole, ses sentiments et son comportement
- ✓ reconnaître ses erreurs
- ✓ accepter la confrontation et la négociation

**Une bonne estime de soi**  
**entraîne une confiance en soi**  
**c'est à dire l'acceptation**  
**de ses qualités comme de ses limites**

La **confiance en soi** suppose l'acquisition :

- de la sécurité de base (acquise dans la petite enfance grâce au rapport sécurisant et « contenant » des parents),
- de la sécurité dans les besoins propres de l'individu (qui permet de dire « je »),
- de la confiance dans les compétences de l'individu (se savoir capable de)
- et la confiance sociale (être reconnu).

Voici maintenant quelques conseils pour entretenir ou restaurer la confiance en soi.

- **Affronter le regard**

Oser regarder votre interlocuteur. C'est une marque de respect et de politesse. La communication passe aussi par le regard.

- **Positiver ses actes** et ses pensées.

Sachez extraire de chacune de vos expériences, trouver pour chacun de vos choix l'aspect positif. Un verre à moitié vide est aussi à moitié plein ! Tentez, dès que cela est possible, de voir la situation sous un angle optimiste. Positivez !

- **Se fixer des objectifs** réalisables donc réalistes.

Avant de songer à être maître nageur sauveteur, on s'assure de bien savoir nager. De même, pour les plus timides, pour s'entraîner à parler en public, les étapes et les objectifs sont progressifs. On commence par demander d'abord l'heure ou son chemin à des inconnus (dans la rue, par exemple). On poursuit par prendre la parole devant un petit groupe (exposer et soutenir un avis devant des amis, par exemple). Enfin, on arrive tout naturellement à développer une argumentation devant des inconnus (en stage, en sélection).

- **Accepter ses échecs** et rechercher la raison de ces échecs.

Évaluez vos capacités et vos limites. Tirez en des enseignements. C'est aussi positiver ces erreurs. Par exemple, en cas d'échec à la sélection de l'année passée, vous pouvez prendre connaissance de vos notes et de vos points à travailler pour la sélection que vous préparez. Chercher à comprendre pourquoi vous n'avez pas réussi, c'est se poser des questions sur vos capacités et un début de questionnement sur soi.

- **Savoir s'affirmer.**

C'est à dire oser dire « je » et assumer. C'est accepter l'idée de se dévoiler et s'ouvrir aux autres. C'est aussi accepter l'enrichissement des autres par les échanges. L'affirmation de soi se travaille, se construit et s'entretient.

### 3- SAVOIR ET SAVOIR ÊTRE

#### A- LES SAVOIRS

C'est l'ensemble de vos connaissances, ce que vous avez appris.

Ils s'acquièrent par des études, des expériences ou de manière informelle dans la vie privée.

Concrètement, vos savoirs, ce sont toutes vos informations collectées précédemment. Vos connaissances ce sont donc vos recherches analysées et personnalisées.

**C'est en s'appropriant les savoirs  
que le candidat  
les transforme en connaissances.**

Parallèlement à des connaissances, le candidat acquiert des techniques, des gestes. C'est le savoir faire.

#### B- LE SAVOIR FAIRE

Il est personnel et s'affine au gré des expériences de chacun.

Votre savoir-faire c'est ce que vous savez déjà réaliser, ce que vous avez vécu de spécifique, ce que vous retirez de vos expériences professionnelles ou personnelles, comme l'illustre l'exemple suivant.

*Témoignage : Je fais du bénévolat après mes cours, au resto du coeur J'ai pu m'investir dans une équipe. J'ai pu apprendre à trouver ma place, tout en respectant le travail des autres ; apporter ma contribution. Ça m'a appris à m'impliquer en accord avec l'idée du groupe. » Anna - sélection ES*

- Faites vous partie d'une association ? De quelle manière y êtes vous actif ?
- Pratiquez vous un sport ? Lequel et à quel rythme ?