

Comprendre la conscience de soi

Pourquoi 95 % des gens se trompent (et comment y remédier)

Identifiez vos points faibles, renforcez la performance collective et faites de la conscience de soi un véritable levier de résultats visibles

Accéder à une section :

1

Pourquoi la conscience de soi est essentielle



2

Comprendre les différentes facettes de la conscience de soi



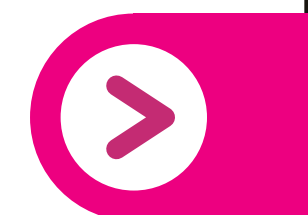
3

En quoi la conscience de soi est un atout majeur, au travail comme dans la vie privée



4

Comment activer la force silencieuse des grands leaders...



5

À propos d'Insights



À la fin des années 2010, le Dr Tasha Eurich a bousculé le monde du leadership en révélant une vérité qui dérange : **95 % des gens s’imaginent maîtriser leur conscience de soi, alors que seuls 10 à 15 % y parviennent réellement.**¹



Un décalage discret... mais suffisamment puissant pour miner la performance, la confiance et la croissance globale.

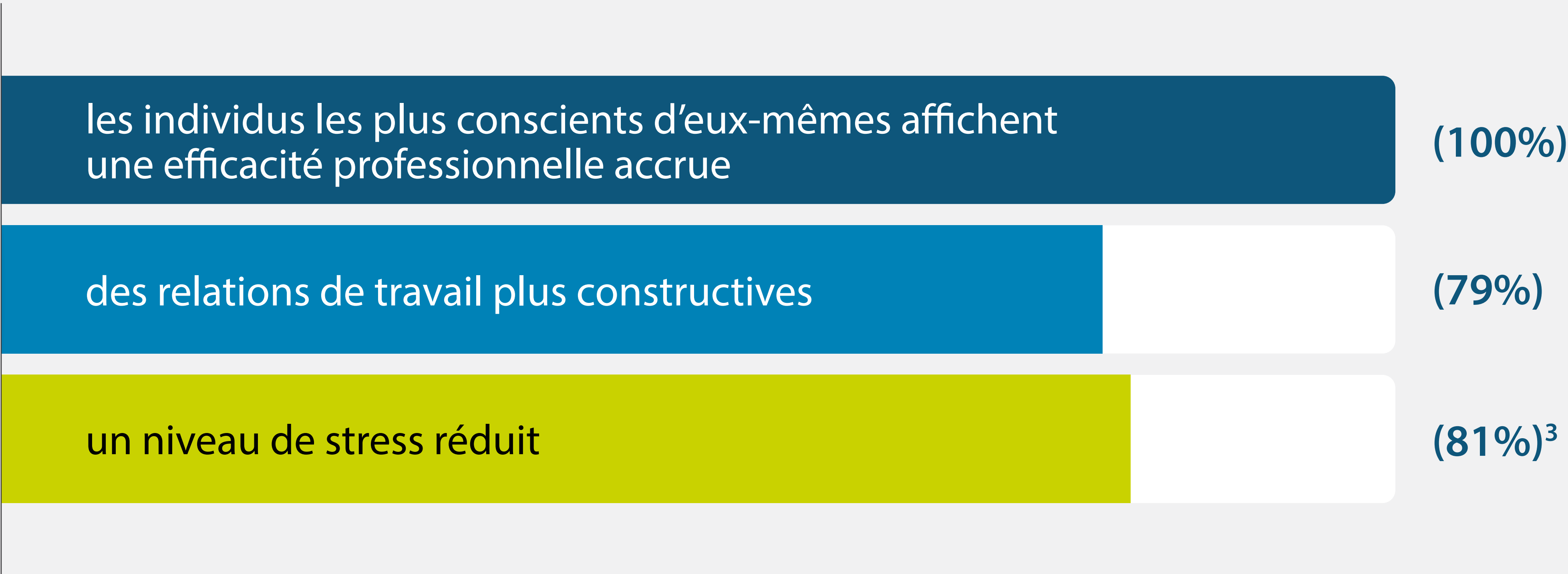
Aujourd’hui, une nouvelle génération de leaders s’empare de cet enjeu. La conscience de soi n’est plus un “bonus” : c’est un investissement stratégique, à la fois préventif et catalyseur d’innovation et de santé organisationnelle.

Cet eBook est conçu pour aider les personnes à tous les niveaux de leur carrière à exploiter la puissance de la conscience afin de faire progresser leur parcours professionnel et les organisations qu’elles servent.

Pourquoi la conscience de soi est essentielle

Lorsque les individus évaluent mal leur propre impact, la dynamique d’équipe s’essouffle. Les décisions prennent plus de temps, la coordination se dégrade et les conflits s’enracinent.

À l’inverse, les études démontrent un lien direct entre performance financière et leadership auto-conscient². Elles révèlent d’ailleurs que...



La question n’est pas de savoir si la conscience de soi est importante.

C’est de mesurer l’écart entre la personne que vous pensez être et la manière dont les autres vous perçoivent réellement...

La conscience de soi va bien au-delà de la simple connaissance de vos forces ou de vos préférences. La véritable conscience de soi est plus profonde. Elle implique de :

- ✓ **Savoir comment les autres vous perçoivent** (en positif comme en négatif)
- ✓ **Identifier vos points faibles** (et comprendre leur impact sur les autres)
- ✓ **Comprendre comment vos comportements influencent les résultats** (de manière positive ou négative)

La conscience de soi est une compétence incontournable pour réussir en affaires comme en leadership. Et, comme toute compétence, elle se cultive à travers une pratique régulière et une réflexion constante.

Comprendre les différentes facettes de la conscience de soi

La conscience de soi comporte deux dimensions :

la compréhension de soi, c'est-à-dire à quel point vous vous connaissez réellement, et la perception de votre impact, c'est-à-dire à quel point vous voyez clairement l'effet que vous avez sur les autres.

“

Nous nous rencontrons maintes et maintes fois sous mille déguisements sur les chemins de la vie.

”

Carl Jung

Explorons maintenant ces différentes facettes de la conscience de soi et ce qu'elles impliquent dans notre vie professionnelle :

Conscience de soi interne

Se connaître vraiment et l'assumer pleinement

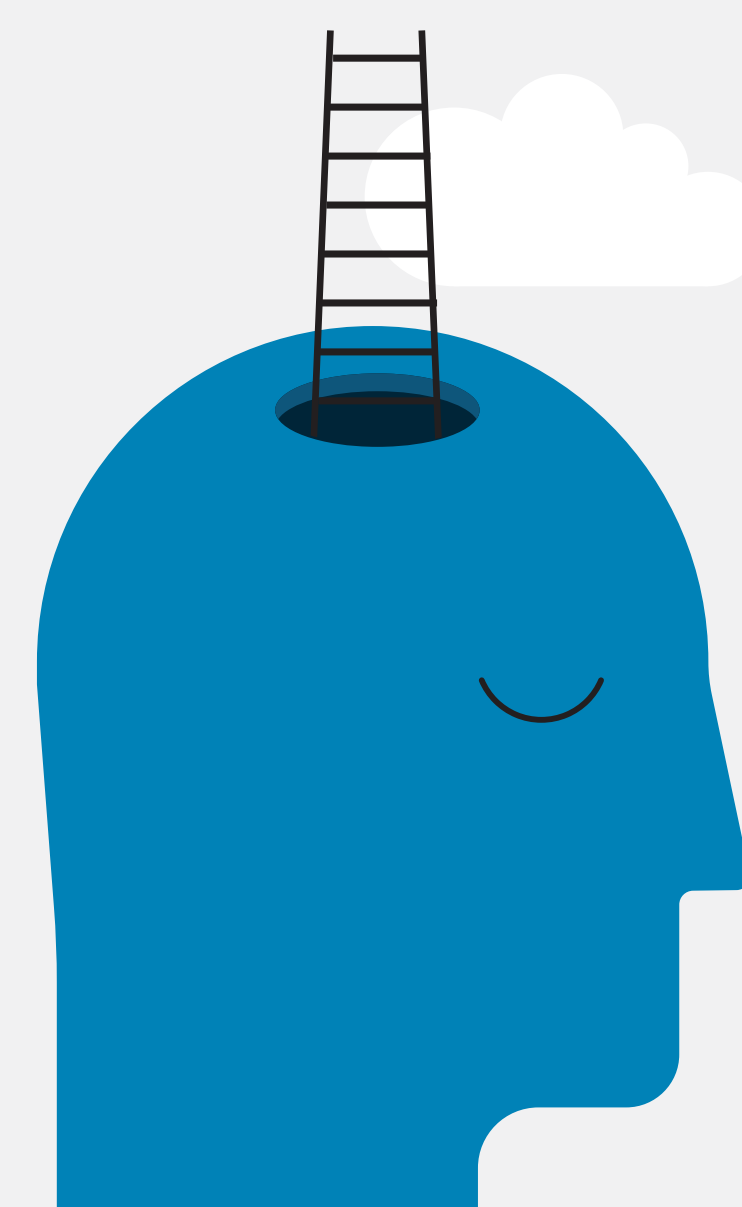
- Cela implique d'identifier ce qui vous anime, ce qui est essentiel pour vous et la façon dont vous souhaitez vous exprimer, pour agir dans votre vie comme dans votre travail en harmonie avec qui vous êtes.
- Avec un tel niveau de clarté, vous êtes en mesure de répondre aisément aux questions portant sur vos valeurs et vos modes de fonctionnement professionnels.
- Vous êtes capable de nommer vos forces et vos limites et vous en faites un terrain d'apprentissage plutôt que de laisser l'ego ou la peur prendre la main.
- À mesure que votre niveau de conscience progresse, vous percevez mieux les écarts entre votre intention et le regard des autres. Vous êtes capables de les considérer avec honnêteté et objectivité.
- Plutôt que de basculer dans l'autocritique ou le déni, vous les transformez en leviers de développement.



Conscience de soi externe

Se voir à travers les yeux des autres

- Nous nous faisons tous une image de nous-mêmes, mais elle correspond rarement à celle que nos collègues ont de nous au quotidien.
- Cet écart de perception touche aussi bien nos forces que nos faiblesses.
- Des exercices simples, comme demander à vos collègues de vous décrire en trois mots peuvent être extrêmement révélateurs. Ils mettent souvent en lumière des qualités que nous sous-estimons... et des aspects que nous ne voyons pas (ou que nous préférons ignorer).
- Accueillir ces feedbacks ne revient ni à "se corriger" ni à chercher l'approbation : il s'agit de comprendre les signaux que vous émettez, et pourquoi les autres vous perçoivent de cette manière.
- Cette dimension de la conscience de soi n'est pas toujours confortable, mais elle est essentielle pour incarner pleinement votre authenticité et valoriser qui vous êtes réellement.



En quoi la conscience de soi est un atout majeur, au travail comme dans la vie privée

La conscience de soi est une pierre angulaire de la croissance. Elle influence notre façon de penser, de diriger et de réagir face aux défis...

Lorsque nous connaissons nos parts d'ombre, nous comprenons mieux la manière dont nos actions sont perçues par les autres.

Cette prise de conscience devient alors le socle de **l'agilité** : la capacité d'ajuster en temps réel notre façon de penser, d'agir et de communiquer pour nous connecter réellement à la personne en face de nous.



Avec un bon niveau de conscience de soi, on gagne en flexibilité, en capacité d'adaptation et en agilité, sans jamais renoncer à son authenticité.

Une progression qui enrichit autant la vie professionnelle que la vie privée.

Sur le plan personnel

Favorise des liens plus authentiques et plus profonds
(vous vous montrez tel que vous êtes réellement, plutôt qu'une version construite et vous invitez les autres à faire de même).

Renforce votre capacité de résilience (une meilleure conscience de soi vous aide à identifier vos déclencheurs et à gérer le stress plus efficacement)

Approfondit votre empathie et votre compassion (en comprenant mieux votre propre fonctionnement, vous comprenez aussi celui des autres avec plus de justesse)

Permet un sentiment d'accomplissement et d'alignement
(vous vivez davantage en accord avec vos valeurs et vos forces)

Sur le plan professionnel

Améliore la prise de décision et la résolution de problèmes
(les leaders conscients d'eux-mêmes tranchent plus vite et avec plus de lucidité)⁵

Stimule l'évolution professionnelle et votre agilité face au changement (les études établissent un lien entre conscience de soi, progression de carrière et aptitude à s'adapter)⁶

Favorise un climat d'équipe plus serein et plus collaboratif
(plus votre fonctionnement est clair pour votre entourage, plus les risques de frictions et de conflits diminuent)

Génère des résultats de performance mesurables
(les équipes les plus conscientes d'elles-mêmes gagnent en coordination et abordent les conflits de manière plus sereine et constructive)⁷

D'après une étude Gartner menée en 2022, les leaders ayant un haut niveau de conscience de soi se révèlent 10 % plus performants que ceux dont la conscience de soi est faible.⁸

Les études scientifiques valident aujourd'hui ce que Insights observe depuis plus de 35 ans : la conscience de soi est un indicateur déterminant du leadership et de la performance qui l'accompagne.

Comment activer la force silencieuse des grands leaders...

Le programme Insights **Le Leader Conscient de Soi** accompagne les professionnels à aligner leur perception d'eux-mêmes avec l'image que les autres se font réellement d'eux.

À travers des réflexions guidées, des conversations inspirées du coaching et des exercices pratiques, les participants apprennent à développer une forte capacité d'adaptation et font de leur conscience de soi un véritable levier de performance.

Par exemple : En travaillant sa conscience de soi, un manager auparavant dominant dans les échanges peut adapter son comportement, créer plus d'espace pour les idées des autres et améliorer la performance collective.

Le programme s'appuie sur le **Profil Leadership Transformationnel Insights Discovery** une évolution naturelle après Insights Discovery. Ce profil met en avant huit dimensions essentielles d'un leadership efficace. Il permet aux leaders de développer :

- une compréhension approfondie de leurs valeurs et de l'impact de leurs comportements ;
- un plan d'action concret pour mettre leur prise de conscience en pratique ;
- plus d'agilité et d'intelligence émotionnelle dans leur manière de diriger et de travailler avec les autres.

Déployé par **40 % des entreprises du CAC 40** et **48 % du Fortune 500**, les organisations qui choisissent les programmes Insights, y compris Le Leader Conscient de Soi, observent des améliorations significatives de la collaboration, du climat de confiance et des performances globales.

Contactez Insights dès aujourd'hui pour en savoir
plus sur Le Leader Conscient de Soi



À propos d'Insights

Insights aide les organisations à créer des équipes à haute performance grâce au pouvoir de la conscience de soi.



Leader mondial des solutions L&D, nous sommes le partenaire privilégié de plus de **40 % des entreprises du CAC 40 et 48 % du Fortune 500.**

Notre programme phare, **Insights Discovery**, centré sur l'efficacité individuelle, collective et managériale, obtient régulièrement plus de **90 % de taux d'exactitude selon les apprenants.**

En 2023, le ROI Institute a démontré qu'**1 dollar investi dans Insights Discovery génère 20,63 dollars de retour.**



Grâce à son modèle en quatre couleurs, simple et facile à comprendre, Insights offre des outils accessibles, pratiques et immédiatement activables. Nous aidons les collaborateurs, à tous les niveaux, à mieux comprendre leur propre fonctionnement et celui des autres, pour renforcer la communication, la collaboration et l'engagement au sein des équipes.

Avec sa combinaison unique de pédagogie intuitive et de fondements scientifiques solides, Insights transforme l'apprentissage en un véritable levier de performance organisationnelle.

Pour en savoir plus sur Insights, rendez-vous sur **www.insights.com/fr**

¹ [Only 15% of people are self-aware. Here's how to change](#)

² [Return On Self-Awareness: Research Validates The Bottom Line Of Leadership Development](#)

³ [Effective Leadership Starts with Self-Awareness](#)

⁴ [Self-awareness is more helpful to leaders than earning an MBA](#)

⁵ [Defining self-awareness in the context of adult development: a systematic literature review](#)

⁶ [A Better Return on Self-Awareness](#)

⁷ [The Power of Percipience: Consequences of Self-Awareness in Teams on Team-Level Functioning and Performance](#)

⁸ [Gartner HR Research Identifies Human Leadership as the Next Evolution of Leadership](#)