



# L'Étonnement

Cabinet "Connais-toi toi-même"

Observatoire des nouvelles pratiques philosophiques

Lévis, Québec, Canada



Vous vous intéressez à la manière dont vous pensez ?  
Explorons ensemble des pistes pour penser juste et mieux

Le Cabinet de consultation privée « Connais-toi toi-même » vous propose un examen critique de votre propre pensée en six étapes/questions :

1. Suis-je victime de biais cognitifs ?
  - a. Identification des biais cognitifs
  - b. Prise de conscience de mes biais cognitifs
  - c. Correction de mes biais cognitifs
2. Quelle valeur donner à la certitude ?
  - a. La lumière entre par les failles
  - b. L'aveuglement par éblouissement
  - c. La reconnaissance de ma situation
  - d. Le doute
  - e. Le bénéfice du doute
3. Êtes-vous prisonnier de vos opinions ?
  - a. Les faits
  - b. Ma connaissance des faits (perception)
  - c. Mon interprétation des faits (opinion)
  - d. De l'opinion à la croyance.

4. Que se passe-t-il lorsque « je connais » ?
  - a. Les obstacles épistémologiques (Gaston Bachelard)
  - b. Les étapes et la construction de mes connaissances
  - c. La valeur de mes connaissances
  - d. La remise en cause de mes connaissances
5. Qu'est-ce que la vérité ?
  - a. Prendre pour vrai ce que je pense parce que je le pense
  - b. Prendre pour vrai ce que je pense parce que je le crois
6. Qu'est que mon schéma de références ?
  - a. L'acquisition de mon schéma de références
  - b. Le rôle de mon schéma de référence.
  - c. Sens- Perception – Références – Attitudes - Comportement

Ces questions constituent le programme de nos séances. Vos réponses vous aideront à prendre conscience de votre système de penser. Ce cheminement vous conduira à penser juste et mieux.

## Témoignage

J'ai personnellement expérimenté ce questionnement au cours de ma vie avec un grand bénéfice. Dès l'adolescence, j'ai adopté la devise : « **La lumière entre par les failles** ». Elle m'a mis à l'abri du désir d'avoir raison à tout prix, en me garantissant une liberté que mes seules opinions ne me permettaient pas.

Au cours de ma vie d'adulte, j'ai mis cette philosophie en pratique en soutenant : « *Si vous avez une meilleure idée que la mienne, pressez-vous de me la donner, car je n'ai pas de temps à perdre avec mes défauts de créativité et mes fausses croyances.* »

De là, il était naturel que je m'intéresse à la question : « **Comment pensons-nous ?** », en m'appuyant sur la pensée scientifique et le doute sage et sain qu'elle pratique. La logique m'a conduit à me questionner sur la « fabrication » du comportement — de la perception à l'acte, en passant par l'attitude dictée par mon schéma de référence.

En me concentrant sur la qualité de mes pensées, j'ai pris conscience des biais cognitifs qui les affectaient pour m'en libérer et **penser juste**. Finalement, ce cheminement m'a conduit à adopter une philosophie de vie pour **penser mieux et être en meilleur accord avec moi-même et, de là, être mieux dans ma peau.**

---

## Cadre professionnel et limites de pratique

Les activités de ce cabinet se situent exclusivement dans le domaine de la **consultation philosophique et de l'examen critique de la pensée**. Bien que ce cheminement favorise un mieux-être personnel, il ne constitue pas, et ne remplace en aucun cas, un acte de psychothérapie, une évaluation neuropsychologique ou une intervention sociale telle que définie par les ordres professionnels (ex: Ordre des psychologues ou Ordre des travailleurs sociaux).

En accord avec les dispositions légales en vigueur, mon rôle est de vous accompagner dans l'analyse de vos mécanismes de pensée et de vos schémas de référence. Si, au cours de nos échanges, des besoins relevant de la santé mentale ou du soutien social clinique sont identifiés, je m'engage à vous orienter vers les ressources professionnelles dûment habilitées par la loi à poser des diagnostics ou à traiter des troubles psychologiques.

Serge-André Guay

Cabinet « Connais-toi toi-Même »

Observatoire des nouvelles pratiques philosophiques

31, rue St-Joseph, Lévis, Québec.

Téléphone : 581-988-7146

Site web : <https://philotherapie.ca/>

Courriel : [info@philotherapie.ca](mailto:info@philotherapie.ca)