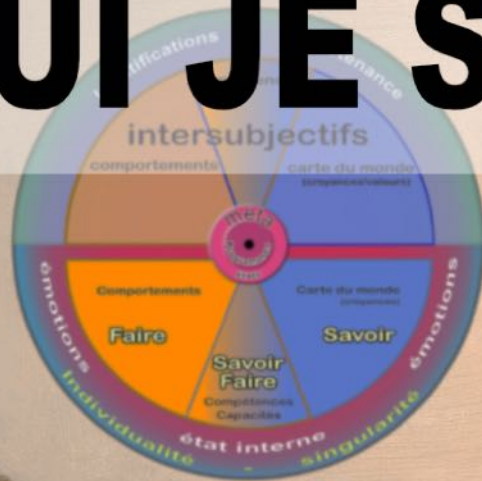


Christian Vanhenten

# JE NE SUIS PAS QUI JE SUIS



## Chapitre 3

Éditions de la Bienveillance

Je ne suis pas  
qui je suis

**De l'identité figée aux identifications multiples,  
la naissance de la Matrice de l'Expérience**

**Christian Vanhenten**

**Manuscrit version 3 - 21 février 2026**

# Droits d'auteur et licence

© 2026 Christian Vanhenten

Tous droits réservés.

## CONTENU INTELLECTUEL - Licence Creative Commons

Les idées, concepts, modèles, méthodes et illustrations de cet ouvrage sont mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International (CC BY-SA 4.0).

### **Vous êtes autorisé e à :**

- Partager les concepts et les utiliser dans votre pratique
- Adapter et créer à partir de ce matériel (formations, articles, supports pédagogiques, etc.)
- Utiliser ce contenu à des fins commerciales

### **Selon les conditions suivantes :**

- **Attribution :** Vous devez créditer l'auteur (Christian Vanhenten), intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées.

- **Partage dans les Mêmes Conditions :** Toute œuvre dérivée doit être diffusée sous la même licence CC BY-SA 4.0.

## EXEMPLAIRE PHYSIQUE - Droits réservés

Cet exemplaire (livre papier ou fichier numérique) ne peut être reproduit, copié ou redistribué dans son intégralité sans autorisation écrite de l'auteur.

- Exemplaire papier : ne peut être photocopié ou scanné pour distribution
- Fichier numérique : usage personnel uniquement, ne peut être partagé, envoyé par email ou mis en téléchargement

Pour recommander cet ouvrage, merci d'orienter vos contacts vers les points de vente officiels.

### **En résumé :**

Les IDÉES sont libres et partageables.

L'EXEMPLAIRE (papier ou fichier) est personnel.

Pour plus d'informations sur la licence CC BY-SA 4.0 : <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.fr>

## Chapitre 3 : La révélation

*"Ce n'est pas qui je suis..."*

Sophie arrive avec dix minutes d'avance, ce qui ne lui ressemble pas. D'habitude, elle pousse la porte du cabinet pile à l'heure, essoufflée d'avoir couru depuis le parking. Mais aujourd'hui, elle est là, assise dans la salle d'attente, un café à la main, l'air pensif.

« Bonjour Sophie, la salue Marc en ouvrant la porte de son cabinet. Vous avez l'air différente aujourd'hui.

— J'ai réfléchi à notre dernière séance, dit-elle en s'installant dans le fauteuil. À cette histoire d'identification. Et quelque chose d'étrange s'est passé. »

Marc s'assied à son tour, curieux. Il a passé trois jours à creuser son intuition, à lire, à gribouiller des schémas. Mais l'expérience de Sophie l'intéresse bien plus que ses propres élucubrations théoriques.

« Racontez-moi. »

Sophie pose son café et regarde par la fenêtre un moment avant de commencer.

« Hier matin, réunion d'équipe. Rien d'exceptionnel. Mon patron présente les nouveaux objectifs commerciaux, assez ambitieux. Puis il demande qui veut bien se charger de coordonner le projet avec les équipes marketing. Silence habituel dans la salle. »

Elle marque une pause, comme si elle revoyait la scène.

« Et là, quelque chose d'inhabituel se passe. Pour la première fois, j'ai envie de lever la main. Le projet m'intéresse, j'ai des idées, je sens que je peux apporter quelque chose. Mais au moment où je vais parler..

— Qu'est-ce qui s'est passé ?

— Je me suis entendue dire intérieurement : "Voyons Sophie, tu n'es pas le genre de femme qui se met en avant. Tu es une gentille fille, discrète, qui fait son travail sans faire de bruit. C'est comme ça qu'on t'aime." Et ma main est retombée. »

Marc hoche la tête. Il connaît bien ce type de sabotage interne.

« Et ensuite ?

— Ensuite, c'est là que ça devient intéressant. Au lieu d'être frustrée comme d'habitude, je me suis dit : "Attends une minute. Qui a décidé que j'étais une gentille fille discrète ?" Et là, j'ai eu comme un flash. »

Sophie se redresse dans son fauteuil, plus animée.

« Je me suis souvenue de ma mère qui me disait toujours : "Sophie, il faut rester modeste, ne pas trop se mettre en avant. Regarde ta tante Martine, elle sait garder sa place sans faire de vagues." Et ma grand-mère alors ! J'entends encore sa voix me dire : "Une jeune femme polie attend qu'on lui donne la parole avant de s'exprimer." Bon, dans le contexte de l'époque, c'était peut-être moins choquant, mais quand même... Et puis je me suis rappelé mes deux copines au lycée qui répétaient sans cesse qu'il ne fallait pas paraître trop ambitieuse si on voulait plaire aux garçons. »

Marc sent quelque chose s'accélérer en lui. Cette description résonne avec ses réflexions des derniers jours.

« Vous rendez-vous compte de ce que vous venez de dire, Sophie ?

— Pas vraiment, non.

— Vous ne me décrivez pas votre nature profonde. Vous me décrivez un modèle, un archétype social. "La gentille fille discrète", ça existe partout, dans toutes les familles, dans tous les films, dans toute la culture. C'est un rôle, un personnage collectif. »

Sophie le regarde avec des yeux ronds.

« Vous voulez dire que... ce n'est pas moi ?

— Je veux dire que c'est un rôle auquel vous vous identifiez. Nuance. Quand vous dites "je suis une gentille fille", vous ne décrivez pas votre ADN. Vous me dites : "Je me reconnais dans cette catégorie de femmes, j'adopte leurs codes, leurs comportements, leurs croyances." »

Marc se lève et efface le tableau blanc. La pyramide de Dilts est encore légèrement visible. Il prend son marqueur bleu et dessine un cercle. À l'intérieur, il écrit « SOPHIE ».

« Maintenant, imaginons que l'identité ne soit pas ce cercle central, mais plutôt... »

Il dessine autour du cercle plusieurs cercles qui se chevauchent partiellement.

« ... plusieurs groupes auxquels vous vous identifiez. »

Il écrit dans les cercles : « *Gentille fille* », « *Manager compétente* », « *Fille de sa mère* », « *Collègue discrète* ».

« Vous voyez ? Il ne s'agit pas ici d'UNE identité fixe mais de catégories de personnes auxquelles vous vous identifiez. En fonction du contexte, vous vous identifiez à un ou plusieurs groupes, plusieurs rôles, plusieurs archétypes. Et selon les situations, certaines identifications dominent les autres. »

Sophie observe le schéma, fascinée.

« C'est troublant ce que vous dites. Parce que c'est vrai que je ne me comporte pas pareil avec mon équipe qu'avec la direction. Et encore moins avec ma mère », ajoute-t-elle avec un sourire de connivence. « Avec mon équipe, je suis plutôt... assumée, je dirais. Protectrice, même. »

— Exactement ! Parce qu'avec votre équipe, c'est une autre identification qui domine : peut-être "la manager bienveillante" ou "la chef protectrice". Mais devant la direction, c'est "la gentille fille bien élevée" qui prend le dessus. »

Marc ajoute des flèches entre les cercles.

« Et le problème, c'est que certaines de ces identifications peuvent entrer en conflit. Votre envie de vous affirmer professionnellement entre en contradiction avec votre identification à la "femme discrète". »

Sophie reste silencieuse un long moment, absorbée par cette nouvelle façon de voir les choses.

« Mais alors, si ce ne sont que des identifications... et en plus elles vont et viennent en fonction de la situation... et donc si elles changent, je peux les changer ? »

— Excellente question. Qu'est-ce que vous en pensez ?

— Je ne sais pas. D'un côté, ça me fait peur. Comme si j'allais perdre quelque chose d'essentiel. Mais d'un autre côté... » Elle hésite. « D'un autre côté, c'est libérateur. Comme si j'avais le choix, pour la première fois. »

Marc inscrit dans son carnet : « *MOI ↔ GROUPE(S). L'identité = processus d'identification multiple et choisi ?* »

« Sophie, j'aimerais qu'on explore ensemble ces différentes identifications. Pouvez-vous me parler d'autres "types de femmes" auxquels vous vous identifiez parfois ? »

Elle réfléchit un moment.

« Eh bien... avec mes amies proches, je suis plutôt "la copine qui donne de bons conseils". Quelqu'un de sage, d'écouter. Avec mes parents, je reste "la fille obéissante" même à 42 ans. Et dans certains moments... » Elle rougit légèrement. « Dans certains moments, j'aimerais bien être "la femme qui ose", celle qui prend des risques, qui fonce.

— Ah ! Et celle-là, cette "femme qui ose", à quoi elle ressemble ?

— Elle... Elle prend la parole sans attendre qu'on lui donne. Elle défend ses idées même si ça déplaît. Elle se met en avant quand elle a quelque chose d'intéressant à apporter. Elle... » Sophie s'arrête. « Elle fait exactement ce que j'avais envie de faire hier en réunion.

— Et qu'est-ce qui vous empêche de vous identifier à ce modèle-là ? »

Sophie soupire.

« La peur, je suppose. Peur de déplaire, peur de ne plus être aimée. Et puis, c'est tellement ancré... "La gentille fille", c'est rassurant, c'est connu. On sait comment elle se comporte, ce qu'on attend d'elle. L'autre, "la femme qui ose"...

— L'autre quoi ?

— L'autre, je ne la connais pas. Je ne sais pas si je pourrais me reconnaître en elle. Et surtout, je ne sais pas si les gens vont m'accepter dans ce rôle. »

Marc pose son marqueur et se rassied face à Sophie.

« Sophie, vous venez de toucher quelque chose de fondamental. Ces identifications, ces rôles, ils ne sont pas neutres. Ils viennent avec des avantages et des inconvénients. "La gentille fille", ça vous garantit d'être aimée, acceptée, de ne pas créer de conflit. Et vous venez de le dire : c'est votre vie. Et pourtant il semble bien que ce soit le contexte — avec les gens qui évoluent dedans — qui semble vous dire à quel genre de personne vous identifier. Et ça, ça limite vos possibilités d'expression et d'épanouissement.

— Et "la femme qui ose" ?

— "La femme qui ose", ça vous ouvre des possibilités professionnelles et personnelles énormes. Mais ça implique d'apprendre à faire comme elle, à voir le monde comme elle, et surtout d'acquérir ses compétences — car c'est prendre le risque du conflit, du rejet, de l'incompréhension. »

Sophie hoche la tête lentement.

« C'est comme si j'avais une garde-robe avec différents costumes, et que j'avais pris l'habitude de toujours porter le même...

— Exacte métaphore ! Et le plus intéressant, c'est que vous avez déjà tous ces costumes. Vous me parliez de moments où vous êtes "la manager protectrice" avec votre équipe, "la copine sage" avec vos amies. Vous savez déjà être différentes femmes selon les contextes.

— Mais pas "la femme qui ose" au travail.

— Pas encore. Mais rien ne dit que c'est impossible. C'est peut-être juste... inédit. »

Sophie regarde à nouveau le schéma au tableau, avec ses cercles qui se chevauchent et ses flèches multiples.

Marc ajoute :

« En fait, Sophie, nous sommes des champions du monde de l'identification. Nous faisons cela depuis que nous sommes nés. D'abord on s'identifie à nos parents, puis à nos amis, aux héros de nos romans, aux personnages des films, aux personnes que nous admirons, à nos collègues et même à notre partenaire de vie — ce qui explique pourquoi les vieux couples se ressemblent tellement. On n'arrête pas de nous identifier. Nous sommes des experts de l'identification. Cela remet à l'avant-scène le fait que nous sommes essentiellement des êtres sociaux. Et je commence à prendre conscience que c'est une dimension essentielle qui est

totallement absente des niveaux logiques, tant ce modèle est focalisé sur l'individualité. »

Sophie ne semble pas avoir écouté Marc. Elle est perdue dans ses pensées.

« Vous savez, Marc, quand j'étais petite, je rêvais d'être exploratrice. Partir à l'aventure, découvrir des terres inconnues. Ma mère me disait que ce n'était pas un métier pour une fille. »

Elle sourit tristement.

« Je viens de réaliser que "la femme qui ose", c'est peut-être la petite exploratrice qui sommeille encore en moi. »

Marc reste silencieux. Il laisse la phrase de Sophie faire son chemin: l'identité n'est pas ce qu'on nous assigne, mais ce qui vibre en nous malgré tout.

« Et si c'était le moment de la laisser sortir, cette exploratrice ? »

Sophie se tait un long moment. Puis, avec une voix toute douce :

« J'ai peur, Marc. Vraiment peur.

— Peur de quoi ?

— Peur qu'on ne me reconnaisse plus. Peur de ne plus savoir qui je suis si je ne suis plus "la gentille fille". »

Marc acquiesce. Il comprend ce vertige existentiel que ressentent ses clients quand ils réalisent que leur identité n'est pas gravée dans le marbre.

« Sophie, vous ne perdrez pas qui vous êtes. Vous allez découvrir qui vous pourriez devenir. Ce n'est pas du tout la même chose. »

La porte se ferme sur Sophie. Retour au calme. Marc a l'impression d'avoir assisté à quelque chose de fabuleux. Pas seulement la transformation naissante de sa cliente, mais la naissance d'une nouvelle façon de concevoir l'accompagnement.

De retour dans son bureau, il reprend son carnet et écrit :

*« Hypothèse confirmée : l'identité n'est pas un ÊTRE mais un processus d'IDENTIFICATION à des groupes, des rôles, des archétypes. Question clé : comment aider les clients à choisir consciemment leurs identifications plutôt que de les subir ? »*

Il regarde le tableau couvert de cercles et de flèches. Il sent qu'il tient une piste. Quelque chose qui pourrait tout changer.

Quelque chose qui pourrait bien changer sa façon de pratiquer. Et peut-être celle de toute une génération de coachs.

## **À RETENIR**

- **Nos identités** sont souvent des identifications à des archétypes culturels et familiaux plutôt que notre essence profonde
- "**Je suis...**" cache en réalité "Je m'identifie à...", ce qui change tout en termes de possibilité de transformation
- **Nous avons tous** plusieurs identifications qui peuvent parfois entrer en conflit entre elles
- **Choisir consciemment** nos identifications plutôt que de les subir ouvre un champ de liberté immense

## **EXERCICE PRATIQUE**

Listez 5 phrases où vous utilisez "Je suis..." pour vous décrire. Pour chacune, reformulez en "Je m'identifie à..." et observez ce qui change dans votre ressenti. Certaines identifications vous limitent-elles ? Lesquelles aimeriez-vous développer davantage ?

*[Dans le prochain chapitre : Sophie explore sa "garde-robe identitaire" et découvre la liberté de choisir...]*