



Identité

Qui suis-je vraiment ? Parfois cette question se fait lancinante quand elle émerge de notre mal-être...

Mon **identité de fait** : je suis homme ou femme, né(e) de mes parents, dans une fratrie où j'ai une place, à tel endroit, à telle époque, avec ou sans handicap... Tout ce que je ne peux pas changer...

Mon **identité prescrite** : ce que disent de moi mes parents et mes éducateurs jadis, mon conjoint, mes collègues, mes amis etc. Ce qu'ils attendent de moi, ce qu'ils connaissent de moi et qu'ils me renvoient : « tu es comme-ci ou comme ça... »

Mon **identité de valeur** : ce qui compte pour moi, l'image que j'ai de moi, mes projets, mes désirs, mes « valeurs »... Le tri que je fais dans ce que l'on m'a enseigné ou transmis... bref ce qui me met « bien dans mes baskets », me rend heureux et fier de moi...

S'identifier soi-même en prenant en compte les trois :

- « **faire avec** » **ce que je ne peux changer**... en y consentant avec distance, cherchant des conduites alternatives pour vivre « autrement » ce qui ne me convient pas ;
- **entendre ce que les autres me disent** (ils peuvent m'alerter sur des choses que je ne vois pas), mais **sans m'y laisser enfermer** (ils n'ont pas à définir mon identité ni à me réduire à leurs attentes et à leurs désirs)
- **faire le tri** entre l'acquis et le choisi, **faire émerger mes valeurs, projets et désirs**, trouver les moyens de les mettre en œuvre concrètement : je construis alors mon identité.

L'idéal : que ces trois pôles de l'identification soit en **cohérence** et en **synergie**... Idéal jamais atteint, jamais définitivement, d'où les tensions identitaires qui traversent chacun de nous. Mais idéal qui nous tire en avant, vers nous-mêmes, sans impatience (voir phrase sous la photo) : « *Deviens ce que tu es* »...

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
août 2010

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com