

## Le travail sur l'identité (professionnelle)

Ou

## L'effet chrysalide



### Une Histoire apparemment bien connue... quoi que ??...

Vous connaissez tous la  
fameuse histoire de la

chenille qui se transforme en papillon ?

Argfff... encore la métaphore du papillon pour nous

parler de transformation... Pas très original !

Mais... la connaissez-vous vraiment ?

Permettez-moi de vous la conter à ma façon et surtout  
d'un point de vue plus scientifique !

*La chenille est née pour manger des feuilles ! C'est son karma ou sa destinée. Pour ce faire, elle a des pattes qui lui permettent de se déplacer sur un périmètre très limité et de grosses mâchoires pour s'adonner à son activité favorite. Elle vit ainsi, sans se poser de questions, parce que c'est le chemin qui a été écrit pour elle.*

*A sa taille adulte ou à maturité, la chenille, arrivée à un point de non-retour, se trouve lancée dans son processus de transformation programmé. Une pointe d'anthropomorphisme nous autorise à proposer une hypothèse selon laquelle, une vie à manger des feuilles sur une zone géographique réduite trouve forcément une limite : l'ennui ! La chenille a cette chance que, dans son ADN, le processus de transformation est déjà inscrit. Il est donc bientôt temps pour elle, de goûter à la liberté, de déployer ses ailes, d'agrandir son périmètre de vie et d'exploration, de butiner les fleurs - plus nobles que les feuilles - et surtout, de se laisser guider par l'Amour... qui la mènera au plaisir et à sa reproduction !*

Jusque-là, rien de nouveau dans mon histoire... mais laissez-moi poursuivre...

*Poussée par son instinct, notre chenille va donc grimper sur une branche et tisser son cocon avec un fil de soie (ou fil de « Soi »). A*

*l'intérieur de ce cocon, elle libèrera une sorte de mucus foncé qui colorera l'enveloppe pour se fondre dans le décor et la rendra presque invisible, « en mode camouflage ».*

*Lors de cette étape, la chenille va s'étirer, au point de faire craquer la peau de son dos pour se débarrasser du « costume » de sa vie précédente. La voici donc, à l'état de chrysalide, à la fois fragilisée par cette mise à nu et protégée par ce « cadre protecteur » épais et discret. La transformation commence donc par une mise à nu et une mise en sécurité.*

Allons plus loin encore...

*Le processus va se poursuivre par une « liquéfaction du passé » ! En effet, depuis toujours la chenille porte au fond d'elle-même, dans son ADN, son devenir : ses ailes et sa liberté ! Pourtant, elle a vécu toute une première vie dans un monde contraint et dicté. Elle s'y est nourrie. Et c'est cela qui rend possible sa transformation ; parce que pendant toute cette période de métamorphose, elle vivra grâce à ce qu'elle aura engrangé jusque-là.*

*La métamorphose commence alors réellement et, peu à peu, la Nymphe (ou chrysalide) va voir son corps se désagréger, se transformer en une sorte de « soupe moléculaire de particules élémentaires » et finalement se réduire à l'essence-même de son être. C'est seulement en revenant à son essence, en repartant du plus pur de son être, que cet individu vivant va pouvoir renaître selon ses nouveaux possibles, ses nouvelles perspectives. Et dans un mouvement continu, son corps va se recomposer selon les besoins de ce nouveau destin : un abdomen plus long pour faire place aux organes de reproduction, des antennes qui capteront l'existence de l'Autre papillon réceptif à ses phéromones, des ailes afin de pouvoir se déplacer et parcourir les kilomètres qui le séparent de cet Autre et, enfin, une trompe qui viendra remplacer la mâchoire devenue inutile puisqu'à l'avenir ce sont les fleurs dont le papillon se délectera en les inspirant seulement.*

Finalement, tout ce parcours aura été impulsé par une promesse de plaisir, de découvertes, de liberté et même, d'ouverture à l'Autre, au désir et à l'Amour ! Tout ce temps de vie – en pause - aura servi à faire émerger le potentiel merveilleux qui se cachait au fond de cet animal contraint.

Alors, oui, la chenille passe par un moment de fragilité extrême et de mise à nu, un moment d'arrêt dans un cadre sécurisé, et oui, ce moment lui aura été indispensable pour permettre bien plus que sa renaissance : **sa transcendance !**

La chenille ne s'est pas seulement transformée. Un papillon est tout sauf une chenille avec des ailes ! Le papillon s'est véritablement transcendé, il s'est libéré.

Alors... ? Vous la connaissiez sous cette forme l'histoire du papillon ?...

*"Nous avons deux vies :  
celle grâce à laquelle nous apprenons  
et celle que nous vivons ensuite" \*  
Bernard Malamud – Ecrivain américain*

**Ai-je besoin d'aller plus loin pour expliquer en quoi consiste un coaching autour de l'identité (professionnelle) ?**

#### **DEUX CONVICTIONS**

Tout d'abord, je vais poser une première conviction :

Je crois fondamentalement que la question de l'identité est une question globale. Elle parle de l'individu, du sujet, de l'homme ou de la femme, dans ce qu'il est de plus global et donc incluant ses sphères personnelle, privée et professionnelle. Aussi, lorsque nous travaillons sur l'identité professionnelle, nous travaillons, au fond, sur l'identité, tout simplement.

Nous examinons le chemin passé, les motivations, les croyances, les scénarios de vie, les succès, les échecs, les difficultés, les certitudes, les joies, les peines, les peurs, les doutes... tout ce qui a porté et ou freiné le développement et le parcours de la personne qui s'interroge.

Je vais maintenant poser une 2<sup>ème</sup> conviction :

Je crois que nous portons tous, au fond de nous-mêmes, notre devenir : nos ailes (ou nos zèles) et notre liberté !

#### **LE BON MOMENT ?**

Pour l'humain, le processus de transformation n'est pas programmé dans l'ADN !... ou tout au moins, pas de façon aussi génétique !

Mais nous connaissons tous, un moment - qu'il soit dicté par une réflexion personnelle ou par les aléas de la vie – où se pose la question existentielle : qui suis-je ? qu'ai-je envie de faire de ma vie (ou du reste de ma vie) ? Serai-je fier et heureux de ma vie lorsque je me retournerai, plus tard, sur mon parcours ? Ce fameux moment de maturité où le choix s'offre à nous de continuer la route selon les sentiers tracés ou... de tenter une escapade exploratoire !

Il n'est alors pas de bon ou de mauvais moment... il est seulement des opportunités que l'on choisit de saisir comme une chance ou que l'on décide d'ignorer. Et là encore, il n'y a pas de bon ou de mauvais choix.

#### **UN PROCESSUS DE LIBERATION**

S'engager dans un travail sur son identité, c'est s'engager dans un processus libérateur : une épopée pleine d'épreuves et de belles surprises, une Odyssée aux mille promesses.

**Reprenons les étapes de notre papillon pour décrire ce processus :**

1. **Une vie contrainte :** l'histoire de chacun est emprunte d'une éducation, d'une culture, de rituels, d'expériences plus ou moins heureuses dans tous les domaines de la vie, de relations aux autres... autant d'éléments qui viennent forger une identité première et contribuer à bâtir la première vie ! Souvent, une vie contrainte, à l'image de notre chenille, par ce que j'appelle des « enfermements psychiques » : tout ce qui contribue à limiter l'épanouissement de l'être (croyances inhibantes, peurs, interdits imaginaires, conflits de loyauté, obligations culturelles...).

Il arrive un moment où l'homme ou la femme se sent comme à l'étroit dans sa vie, dans son ancien costume.

Il s'agit, sans doute, d'un moment opportun pour engager une démarche et « déchirer ce costume ».

2. **Une mise à nu :** Quoi qu'il arrive, s'engager sur un questionnement profond pour libérer tous les potentiels cachés, va passer par une mise à nu qui va permettre de dérouler le « fil de Soi ».

3. **Une mise en sécurité :** Alors oui, pour réellement se laisser aller à une exploration profonde, il est indispensable de se procurer un cadre protecteur ; un cadre contenant, bienveillant et profondément positif et constructif. Un cadre mu et porté par une pulsion de vie.
4. **Une libération de l'essence-même de l'être :** La quête de liberté et de soi passe sans doute d'abord et avant tout par la liberté de tout dire : ses peurs, ses colères, ses dégoûts et aussi ses rêves, ses espoirs, ses désirs, ses souhaits, ses talents, etc... C'est en acceptant de se confronter à sa propre réalité, en acceptant qu'une autre réalité soit possible, en acceptant qu'il existe d'autres chemins que ceux déjà parcourus et prédéfinis, que l'explorateur tracera sa propre odyssée.

#### UN TRAVAIL DE CONSCIENTISATION BIENVEILLANTE ET DE CONSTRUCTION POSITIVEMENT LIBRE !

Au final, il s'agit donc d'un moment de pause, comme un moment d'arrêt que certains pourraient assimiler à une « petite mort » de celui qu'il fut : le deuil de la chenille en quelque sorte ! Un deuil propulsé par la pulsion de vie, l'envie (en-vie) de vivre mieux et pleinement. D'ailleurs, Lacan parlait de « petite mort » pour évoquer l'abandon au désir (l'orgasme), l'abandon au plaisir, un joli parallèle qu'il me plaît de poser ici.

C'est donc par un travail de conscientisation que l'explorateur va « disséquer » son « être premier », identifier tous les ingrédients inhibants de sa première vie et laisser émerger tous ses désirs les plus enfouis. C'est en acceptant de s'étonner et de s'aimer lui-même, d'envisager tous les possibles que l'être à l'état de Nymphe s'enveloppera dans son fil de Soi et se révélera à lui-même. C'est en acceptant de laisser partir et de faire le deuil d'une partie de soi, que le nouvel être peut s'inventer, se créer, se développer : se transcender.

Quoi qu'il en soit, ce travail de profondeur, est nécessairement toujours guidé par l'énergie la plus noble : l'Amour. L'Amour de soi, l'amour des autres, l'amour de la vie. C'est cette dynamique qui rendra possible toutes les explorations, qui permettra de dépasser les épreuves les plus difficiles, d'appivoiser ses peurs et surtout, d'accueillir les plus belles surprises et les plus inattendues. Evidemment, un tel travail ne peut pas être qu'une intellectualisation. Un tel travail repose sur la prise en

compte de l'être dans sa globalité : sa tête pensante, bien sûr, mais aussi et surtout, son corps et son cœur. C'est toujours avec une approche dite holistique que l'individu pourra réellement s'épanouir et se révéler pleinement. Aussi, au-delà du travail réflexif indispensable, l'accompagnant guidera son passager vers la contemplation de son environnement, l'attention portée sur sa respiration et surtout le ressenti de son vécu corporel et de ses émotions.

*« Lorsque l'on est guidé par l'amour,  
on triomphe toujours »  
Maurice Pon pour Henri Salvador - l'abeille et le papillon*

#### CONCLUSION :

Souvent, dans ces moments de vie, la question initiale est : que vais-je faire ? Comment exister (sur le marché du travail par exemple) ? Comment me différencier (de la concurrence par exemple) ?

La seule réponse à ces trois questions est : soyez pleinement vous-même, authentiquement vous et vous trouverez votre juste place.

Comment faire ? Me répondez-vous...

Apprenez à vous connaître, allez à la rencontre de vous-même, de votre « Moi » profond. Acceptez d'être imparfait, accueillez vos talents cachés, admettez que vous pouvez recommencer, enrichissez-vous de vos erreurs, explorez jusqu'à plus soif vos envies (en-vies) et nourrissez-vous des cadeaux de la vie.

La vraie question que vous devez vous poser est : qui suis-je ? Une question au présent, qui s'inscrit, dans l'ici et maintenant.

Et le vrai cadeau que vous devez vous offrir : prendre soin de vous, prendre du temps pour cela et en faire une priorité.

Avec toute ma bienveillance,

Julie POTIER



**Butterfly**  
Déployez vos Zèles !

\* « We have two lifes the one we learn with and the life we live after that. »