

mon

carnet

de

bord

.be

Des **outils**  
pour évoluer  
au sein de son  
**milieu d'accueil**  
**d'enfants**




.....

Destiné aux  
professionnel·le·s  
de milieux d'accueil  
d'enfants reconnus  
par l'ONE





# La matrice d'identité

 Fiche(s) pratique(s) concernée(s) ?	 Quand l'utiliser ?	 Quel format ?
C : mon projet professionnel	Moments de transition de vie	Canevas



## Objectifs de cet outil :

- > Partir à la découverte de soi pour mieux se connaître et découvrir ses richesses cachées
- > Identifier ses croyances identitaires (« limitantes » et « boostantes ») pour mieux avancer dans des périodes de transition de vie

« Ta nature véritable est déjà là. Là où tu es, se trouve un grand trésor », Douglas Harding



## Qu'est-ce que la matrice d'identité ?

Au-delà d'être un outil phare de la programmation neurolinguistique, la matrice d'identité formalisé par Robert Dilts est **un outil puissant de développement personnel et/ou professionnel**. Il permet de se poser les bonnes questions sur **ce que l'on veut ou ne veut pas être dans la vie en général ou dans un contexte spécifique de la vie privée ou de la vie professionnelle**.

L'outil se présente sous forme d'un tableau de **6 cases** avec différentes affirmations possibles :

- « Je **veux être** et je ne suis pas »
- « Je **veux être** et je pourrais devenir »
- « Je **veux être** et je serai toujours »
- « Je **ne veux pas être** et je ne serai jamais »
- « Je **ne veux pas être** mais je pourrais devenir »
- « Je **ne veux pas être** et je serai toujours »

	JE NE SERAI JAMAIS	JE POURRAIS DEVENIR	JE SERAI TOUJOURS
JE VEUX ÊTRE	LIMITES	POTENTIEL	NATURE PROFONDE
JE NE VEUX PAS ÊTRE	FRONTIERES	FAIBLESSES	OMBRES



Chaque case de la matrice d'identité permet **un voyage intérieur et une réflexion sur** :

- Mes LIMITES « je veux être et je ne serai jamais »
- Mon POTENTIEL « je veux être et je pourrais devenir »
- Ma NATURE PROFONDE « je veux être et je serai toujours »
- Mes FRONTIERES « je ne veux pas être et je ne serai jamais »
- Mes FAIBLESSES « je ne veux pas être et je pourrais devenir »
- Mon OMBRE\* « je ne veux pas être et je serai toujours »

\* L'ombre représente les facettes les plus sombres de notre personnalité, celles que nous tentons souvent d'ignorer mais qui nous empêchent parfois de vivre pleinement. Or, ces ombres ont des messages à nous transmettre. Des messages lumineux.

## Quand la matrice d'identité peut-elle m'être utile ?

La matrice d'identité peut être un exercice intéressant à faire lorsque nous traversons une période de transition de vie.

Certains événements dans la vie nous déstabilisent, nous éloignent de nos points de stabilité et de la définition que nous avons de nous-même, **de qui l'on est** vraiment.

Il peut s'agir de :

- Périodes d'importante **transition de vie** telles que la maladie, la perte d'un proche, la crise de l'adolescence ou de la cinquantaine, la retraite, un déménagement, un divorce...
- Changements de statut/rôle **personnel** : devenir parents, se marier... ou **professionnel** : licenciement, promotion...

Pendant ces périodes de transition, nous avons du mal à savoir clairement et durablement ce que nous sommes et ce que nous voulons. Ces transitions ou crises existentielles peuvent faire émerger des crises d'identité, c'est-à-dire un conflit entre ce que nous savons consciemment de nous-même et ce que nous croyons devoir être dans la société (perception et sentiment de qui nous sommes).

Ces périodes de questionnement nous invitent dès lors à une réévaluation et à une réorganisation de la manière dont nous nous définissons.

Dans ce sens, la matrice d'identité est un outil phare qui permet :

- La prise de conscience de nos valeurs et croyances identitaires
- La découverte de soi dans toutes ses dimensions (forces, potentiels, nature profonde, limites...)
- La prise de recul afin de faire le point sur une situation vécue comme difficile voire traumatisante
- La traduction des émotions qui nous traversent
- L'identification d'objectifs concrets

Enfin, cet exercice peut constituer une étape préalable très utile à l'élaboration d'un [plan d'évolution professionnel](#) et à la préparation d'un [entretien d'évolution](#) avec son responsable. En effet, pour que le plan et l'entretien d'évolution soient constructifs et enrichissants, il est important voire indispensable d'avoir réfléchi à ses attentes, souhaits et besoins !

*« Devenez qui vous êtes car les autres possibilités sont déjà occupées », Milton Erickson*



## Comment utiliser cet outil ?

Assurez-vous que vous disposez du temps nécessaire pour vous poser, réfléchir, vous connecter à vous-même, à votre maison intérieure... 15 minutes peuvent suffire.

Peut-être que l'inspiration ne viendra pas tout de suite. Cela n'est pas important. Vous pouvez commencer par remplir la ou les cases qui vous inspirent le plus et ensuite y revenir plus tard !

La découverte de soi est un processus sur le long terme, soyez patient.

Nous vous décrivons ci-dessous les étapes qui peuvent vous aider à compléter la matrice d'identité :

### 1. Prenez sous les yeux le canevas proposé à la page 6 et armez-vous de crayons ou/et feutres de couleur

### 2. Réfléchissez à une situation par rapport à laquelle vous avez envie d'avancer

Par exemple, vous vivez une situation conflictuelle avec un collègue de travail et vous voulez que la relation soit différente, s'améliore ; vous êtes prêt pour cela à vous remettre en question (vos attitudes, paroles et pensées).

Posez-vous la question : « *Dans mon équipe et dans la relation avec cette personne en particulier, qui est-ce que je veux être ?* »

### 3. Ecrivez ou dessinez dans la case correspondante ce qui vous traverse l'esprit en réponse à l'affirmation posée

### 4. Une fois la matrice complétée, pour chacune des cases, posez-vous les questions suivantes :

- *Qu'est-ce que j'entends par-là ... ?*
- *Qu'est-ce que cela dit de moi ?*
- *Quelles sont mes points d'ancrage internes ? Mes grandes qualités ?*
- *Quelle case est la plus agréable ? Qu'est-ce que cela m'inspire ?*
- *Si j'extrapoles ce que j'ai écrit ou dessiné, ça donne quoi ?*
- *S'il y avait une chose que j'aurais envie de changer dans mon dessin, ça serait quoi ? Et maintenant comment je me sens ?*
- *Si je pouvais faire entrer un animal, lequel serait-il ? Pourquoi ? Qu'est-ce que cela me révèle/ à quoi cela me fait penser là maintenant ?*
- *Quelle émotion me traversent lorsque je vois ou prononce à haute voix ce que j'ai dessiné ou écrit sur le papier ? Qu'est-ce que cela pourrait signifier selon moi ?*



Par exemple, vous avez écrit dans la case « je **ne veux pas être** et je ne serai jamais » le mot « ignorant, indifférent des autres ». Vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- *Qu'est-ce que j'entends par « indifférence » ? Qu'est-ce que cela dit de moi, de ma personnalité ?*
- *Quelles sont les grandes qualités que mes proches me reconnaissent et qui se cachent derrière cette crainte de l'ignorance ?*
- *Quelle émotion je ressens dans une situation où je serais indifférent d'autrui ?*
- *Comment les choses pourraient-elles être différentes ou encore meilleures ?*
- *Quelle premier pas puis-je accomplir pour atteindre cet objectif ? ...*

## Qu'est-ce que cet outil m'apprend sur moi ?

L'exercice de la matrice d'identité est un exercice intéressant dans la mesure où il nous aide à partir à la découverte de nos **croyances identitaires**. Ces dernières jouent un rôle fondamental sur notre vision des choses. Ce sont nos filtres, nos lunettes sur la réalité. Elles nous portent dans la vie, dans nos choix au quotidien, dans notre travail, dans nos attitudes vis-à-vis de nos collègues et de nos proches.

Parmi les croyances à la base de notre identité et de *qui nous pensons être*, se trouvent les croyances dites « limitantes » ☹ et les croyances dites « boostantes » ☺

## Les croyances « limitantes », de quoi s'agit-il ?

Des pensées peuvent nous empêcher d'atteindre un objectif qui nous tient à cœur.

Voici quelques exemples de croyances limitantes :

- « *Je ne suis pas capable de...* », « *Je n'ai pas le pouvoir de...* »
- « *Oui je vois, mais dans mon cas ...* »
- « *Pour atteindre cet objectif il faudrait que j'ai/je fasse/je sois plus...* »
- « *Je n'ai pas le droit...* »
- « *Je ne mérite pas...* »
- « *Je ne peux pas être moi-même...* »
- ...

Il est important de débusquer ces pensées qui nous limitent dans nos potentialités. Les croyances limitantes, une fois identifiées, peuvent être transformées en **croyances constructives, dynamisantes, boostantes**, celles qui nous aident à aller de l'avant et à atteindre nos objectifs.



## Les croyances « limitantes », comment les désamorcer ?

Trois questions simples peuvent nous aider (ou aider les autres) à surmonter une croyance limitante :

- **Question 1** : « En quoi cela m'empêche-t-il d'atteindre mon objectif ? »
- **Question 2** : « Si je transforme la phrase en positif, qu'est-ce que ça donnerait ? »
- **Question 3** : « En sachant cela, quelles sont les idées qui me viennent désormais à l'esprit et qui pourront m'aider à me rapprocher de mon objectif ? »

Par exemple, on part du constat : « je ne suis jamais à la hauteur et je n'y arriverai jamais » et on le transforme en positif : « je suis plein de potentiel et je déploie mes ailes » ; « je n'ai pas le droit d'être moi-même dans mon travail » devient : « je prends ma place et j'existe avec audace ».

Enfin, derrière chaque dessin ou mot se cache des messages lumineux à propos de nous :

- « Je **veux être** et je ne suis pas » nous dévoile nos frustrations
- « Je **veux être** et je pourrais devenir » nous parle de nos espoirs et de nos joies
- « Je **veux être** et je serai toujours » nous dévoile nos satisfactions et notre paix intérieure
- « Je **ne veux pas être** et je ne serai jamais » nous dévoile notre détermination
- « Je **ne veux pas être** mais je pourrais devenir » nous parle de nos peurs et de notre anxiété
- « Je **ne veux pas être** et je serai toujours » nous parle de notre culpabilité et honte

Votre **carnet de bord professionnel** sera évidemment aussi votre allié dans cette démarche de découverte de soi. Nous vous invitons à aller voir notamment les autres outils proposés sur [Moncarnetdebord.be](http://Moncarnetdebord.be).



### Une question ?

- > Si besoin, identifiez les [personnes-ressources internes ou externes à votre institution](#) qui sont susceptibles de vous aider
- > Vous pouvez aussi contacter le **service conseil carnet de bord**. Nous sommes disponibles par :
  - Mail via [carnetdebord@apefasbl.org](mailto:carnetdebord@apefasbl.org)
  - Téléphone au **02 229 20 19**
  - [Messenger](#) (Facebook)



# Je crée ma propre matrice d'identité

	JE NE SERAI JAMAIS	JE POURRAIS DEVENIR	JE SERAI TOUJOURS
JE VEUX ÊTRE	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>
JE NE VEUX PAS ÊTRE	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>