**L’identité narrative… c’est quoi réellement ?**

L’identité narrative …

Un incontournable dans le chemin vers la déploiement de son EXCELLENCE.

Ignoré ou mal compris, c’est ce qui peut littéralement t’empêcher de déployer ton EXCELLENCE et t’épanouir pleinement.

L’identité narrative : tu en as déjà très certainement déjà entendu parlé durant l’atelier.

Mais ici, tu vas comprendre, en profondeur, ce que c’est concrètement, et en quoi il a un impact réel dans ta vie du quotidien.

Ce sujet est capital car bien comprendre ce qu’est l’identité narrative et comment il intervient dans ton quotidien, c’est ce qui va te permettre de passer haut la main les 2 premières étapes du chemin vers le déploiement de ton EXCELLENCE, à savoir : l’étape de la pleine reconnaissance de ton EXCELLENCE, ainsi que l’étape de l’appropriation.

Pour rappel : les 4 étapes pour déployer pleinement ton EXCELLENCE sont :

1. La reconnaissance
2. L’appropriation
3. La déclaration
4. Le déploiement

Sans plus tarder, rentrons donc dans le vif du sujet !

**Définition : l’identité narrative, c’est quoi ?**

Par définition, l’identité narrative est l’histoire que l’on se raconte à propos de nous-même, en continu au quotidien, afin de garder une forme de cohérence identitaire.

L’identité narrative est très importante dans la vie de l’être humain car c’est elle qui lui permet de donner un sens à sa vie (le besoin de donner du sens fait partie des besoins ontologiques les plus importants de l’être humain).

Sans l’identité narrative, nous n’aurions même pas conscience de notre propre existence : d’ailleurs nous ne serions même pas présents pour en parler !

Et si l’histoire que l’on se raconte à propos de nous-même est conforme à la réalité objective des choses, cela nous permet de donner du sens à l’instant et continuer à œuvrer et aller de l’avant.

Par contre, là où ça commence à “se gâter”, c’est lorsque l’histoire que l’on se raconte à propos de nous-même se base, non pas sur des faits, mais plutôt :

* sur des ressentis
* sur des impressions
* sur des ruminations et excès de pensées

**Pour mieux comprendre et avoir des exemples concrets, je t’invite à consulter cet article**

Lorsque l’on parle d’identité narrative, c’est bien cela qu’il faut comprendre : lorsqu’il y a une dissonance et une discordance entre “les faits” et ta manière de te représenter ces “faits”, tu vas finit par créer, sans t’en rendre compte, une pseudo-réalité dans ta tête et tout un monde virtuel.

Et souviens toi de cette chose capitale : ce que tu penses à propos de quelque chose ne changera pas la réalité de cette chose, quand bien même tu le penserais très très fort !

Penser et dire d’une table rouge qu’elle est bleue ne changera jamais la couleur de la table.

Penser que ton EXCELLENCE n’a pas de valeur car “je le fais sans effort”, ne changera pas le fait “qu’ au yeux des autres, ton EXCELLENCE peut avoir énormément de valeur”.

Etc…

Alors, on pourrait croire que tant que ça reste dans notre tête et à l’intérieur de nous, c’est sans conséquences…

Eh bien détrompe toi !!

Car selon ta manière de nourrir tes pensées, cela va avoir un impact direct sur tes émotions et tes actes :

Voici quelques exemples de conséquences négatives au quotidien, du fait de se laisser submergé par son identité narrative :

* Cela peut t’empêcher de voir le réel tel qu’il est, tout en ayant l’illusion que tu vois le réel, tel qu’il est
* Tu peux te sentir souvent dispersé au quotidien
* Ca peut te détourner de l’instant présent et te maintenir, soit :
  + dans la tristesse d’un passé révolu
  + dans la peur d’un futur qui ne se réalisera probablement jamais (90% de nos peurs sont basées sur des dangers virtuels

Et tu peux ainsi créer ton propre malheur au quotidien, sans t’en rendre compte…

Et dans le chemin de déploiement dans son EXCELLENCE : cela peut t’empêcher de pleinement reconnaître ton EXCELLENCE (étape 1), ou de t’approprier ton EXCELLENCE, pleinement et avec justesse (étape 2).

**Alors comment faire pour ne pas se laisser submerger par mon identité narrative ?**

Bien évidemment, il est possible de travailler sur son identité narrative.

En fait, il s’agit plutôt de travailler sur son **rapport** que l’on entretient avec son identité narrative.

Car l’identité narrative est neutre en soi, voire nécessaire au maintien de notre structure.

Pour ne plus te laisser submerger par ton identité narrative, il s’agira d’apprendre à distinguer ce qui relève du factuel, de ce qui ne l’est pas, et de se rappeler, en permanence, du caractère “relatif” et “subjectif” de ton identité narrative.

Par exemple, lorsqu’elle surgit à un moment donné suite à une expérience difficile, il s’agira de considérer ton identité narrative, non pas comme étant une vérité absolue, mais comme étant un simple point de vue, à un instant t.

**En résumé…**

L’identité narrative, c’est un peu comme le roman national que l’on se raconte tous les jours ; à propos de nous même, à propos des autres…

Cela nous permet de donner du sens aux expériences heureuses et surtout malheureuses que nous vivons.

L’identité narrative intervient beaucoup également lorsque nous vivons des expériences qui vont remettre nos croyances en question.

L’identité narrative est donc comme une sorte de processus d’auto-défense : si elle est bien gérée, elle peut nous permettre de donner un sens positif, de nous motiver et d’aller de l’avant.

Mais lorsqu’elle est mal gérée, elle peut nous entraver et nous tirer vers le bas dans cette quête à la réalisation de soi !

**Si tu souhaites en savoir + sur ton identité narrative, et apprendre à distinguer ce qui relève de l’ordre du factuel de ce qui ne l’est pas, je t’invite à consulter cet article, ou on te donne des critères concrets, où l’on décortique ensemble des exemples concrets !**

Et si tu as la moindre question, si tu te sens un peu perdu, et si tu souhaites nous faire part de ta situation, n’hésites surtout pas à nous contacter à [excellence.action@gmail.com](mailto:excellence.action@gmail.com)  
Nous serons toujours disponible pour toi.

Avec mes sincères gratitudes,

Ryad, de l’équipe EXCELLART