

Nicolas Sarrasin

Notre identité constitue le fondement de nos actions, de nos décisions et de la perception que nous avons de nous-mêmes au quotidien. Par conséquent, pour vivre en harmonie avec soi et avec les autres, nous avons absolument besoin de jouir d'une identité forte, sans conflits ni déséquilibres. Est-il possible d'en arriver à être fiers de ce que nous sommes et de nous évaluer avec une plus grande justesse ? De reconnaître plus spontanément nos qualités, nos capacités et nos réalisations ? D'être motivés dans tout ce que nous entreprenons ? De nous attribuer toute la valeur que nous méritons ? De gagner la confiance en soi et l'autonomie nécessaires pour être complètement nous-mêmes ? Oui, et ce livre nous en fait la preuve avec brio.

Nicolas Sarrasin

# Qui suis-je ?



Qui suis-je ?



Passionné de psychologie cognitive, Nicolas Sarrasin donne des conférences sur des sujets tels que l'estime de soi et la motivation. Il a écrit plusieurs articles pour des revues d'affaires et de psychologie, et il œuvre à titre d'associé de recherche chez InterDoc. Il est également l'auteur du *Petit traité anti-déprime* publié en 2005.

Collection psychologie de la connaissance Nancy Dumortier



LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME



Révision et correction : Céline Sinclair  
Infographie : Manon Léveillé

**Catalogage avant publication de  
Bibliothèque et Archives Canada**

Sarrasin, Nicolas  
Qui suis-je?: redécouvrir son identité

1. Connaissance de soi. 2. Estime de soi.  
3. Identité (Psychologie). I. Titre.

BF697.S.543S27 2006 155.2 C2006-941502-1

---

Pour en savoir davantage sur nos publications,  
visitez notre site: [www.edhomme.com](http://www.edhomme.com)  
Autres sites à visiter: [www.edjour.com](http://www.edjour.com)  
[www.edtypo.com](http://www.edtypo.com) · [www.edvlb.com](http://www.edvlb.com)  
[www.edhexagone.com](http://www.edhexagone.com) · [www.edutilis.com](http://www.edutilis.com)

---

09-06

© 2006, Les Éditions de l'Homme,  
une division du Groupe Sogides inc.,  
filiale du Groupe Livre Quebecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2006  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 10 : 2-7619-2290-5  
ISBN 13 : 978-2-7619-2290-6

**DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :**

· Pour le Canada et les États-Unis:  
**MESSAGERIES ADP\***  
955, rue Amherst  
Montréal, Québec H2L 3K4  
Tél.: (514) 523-1182  
Télécopieur: (450) 674-6237  
\* une division du Groupe Sogides inc.,  
filiale du Groupe Livre Quebecor Média inc.

· Pour la France et les autres pays:  
**INTERFORUM**  
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine  
94854 Ivry Cedex  
Tél.: 01 49 59 11 89/91  
Télécopieur: 01 49 59 11 33  
**Commandes:** Tél.: 02 38 32 71 00  
Télécopieur: 02 38 32 71 28

· Pour la Suisse:  
**INTERFORUM SUISSE**  
Case postale 69 - 1701 Fribourg - Suisse  
Tél.: (41-26) 460-80-60  
Télécopieur: (41-26) 460-80-68  
Internet: [www.havas.ch](http://www.havas.ch)  
E-mail: [office@havas.ch](mailto:office@havas.ch)  
**DISTRIBUTION: OLF SA**  
Z.I. 3, Corminbeuf  
Case postale 1061  
CH-1701 FRIBOURG  
**Commandes:** Tél.: (41-26) 467-53-33  
Télécopieur: (41-26) 467-54-66  
E-mail: [commande@ofl.ch](mailto:commande@ofl.ch)

· Pour la Belgique et le Luxembourg:  
**INTERFORUM BENELUX**  
Boulevard de l'Europe 117  
B-1301 Wavre  
Tél.: (010) 42-03-20  
Télécopieur: (010) 41-20-24  
<http://www.vups.be>  
E-mail: [info@vups.be](mailto:info@vups.be)

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de déve-  
loppement des entreprises culturelles du Québec pour  
son programme d'édition.



Le Conseil des Arts du Canada  
The Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de  
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement  
du Canada par l'entremise du Programme d'aide au  
développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour  
nos activités d'édition.

## Du même auteur

*Petit traité antidéprime : 4 saisons dans le bonheur*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2005, 364 pages.

*Je dédie ce livre à celles et ceux qui ont décidé  
de faire d'eux-mêmes leur plus grand projet,  
pour tenter d'améliorer le monde au moyen de ce qu'ils sont.  
Ces personnes ont le courage d'affronter l'incertitude  
au tréfonds d'elles-mêmes et elles découvriront  
davantage que ce qu'elles avaient espéré.*

*Je dédie également ce livre à Herbert Simon,  
l'un des pionniers des sciences cognitives.  
Ce chercheur hors pair est mort en 2001  
après avoir légué à l'humanité une œuvre  
aussi monumentale que remarquable.*

*Il est difficile de trouver le bonheur en nous,  
et impossible de le trouver ailleurs.*

CHAMFORT

*Le désarmement extérieur passe  
par le désarmement intérieur.  
Le seul vrai garant de la paix est en soi.*

DALAI-LAMA

## Préface

Il y a des livres que nous lisons pour nous détendre, d'autres pour nous distraire et d'autres pour acquérir de nouvelles connaissances, mais peu nous permettent d'accéder à un mieux-être. C'est ce que nous offre cet ouvrage de Nicolas Sarrasin.

En tant que professionnel de la santé, je rencontre tous les jours des hommes et des femmes qui me surprennent par leur réaction à l'annonce d'un diagnostic. Ainsi, d'une part, je vois certains patients réagir avec sérénité en apprenant qu'ils souffrent d'une maladie terminale tel un cancer et qui, par la suite, feront preuve de détermination afin de s'en sortir; d'autre part, j'en vois qui sont anéantis parce que leur bilan sanguin révèle un taux de cholestérol élevé, alors qu'ils ne présentent aucun autre facteur de risque de maladie coronarienne et doivent simplement modifier leur régime alimentaire pour régulariser la situation. Comment expliquer ces différences de réaction ?

Chacun possède son identité propre qui détermine sa façon consciente ou non de faire face aux épreuves que la vie se charge de lui imposer. Malheureusement, nous analysons plus souvent nos réactions face à certaines situations que ce qui nous a amenés à avoir ces réactions. Comprendre qui nous sommes afin de progresser à travers notre existence est pourtant essentiel. Malheureusement, le rythme trépidant de la vie moderne fait que nous nous accordons souvent trop peu de temps à nous-mêmes.

Bien plus qu'un traité de vulgarisation scientifique, cet ouvrage nous permet de mieux saisir qui nous sommes et pourquoi nous réagissons

d'une certaine façon. Pouvons-nous changer? Au fil des chapitres de ce livre, Nicolas Sarrasin nous amène à découvrir notre identité et ses multiples composantes. C'est une invitation à une introspection qui nous est lancée afin de mieux comprendre qui nous sommes et pourquoi nous sommes ainsi. À travers des exemples concrets et des exercices simples, le lecteur réussira à mieux se connaître et à améliorer son existence ainsi que celle de ses proches. Chaque section de cet ouvrage nous incite à prendre le temps de penser à nous et à grandir au fur et à mesure de notre prise de conscience.

À toutes celles et à tous ceux qui désirent mieux se connaître ou qui aspirent à comprendre qui ils sont dans le but d'améliorer leur vie, je souhaite une bonne lecture et surtout une bonne réflexion !

Carl Fournier, médecin et professeur adjoint de clinique  
Université de Montréal  
Hôpital Maisonneuve-Rosemont

# Introduction

*Rien n'est en soi bon ni mauvais;  
tout dépend de ce que l'on en pense.*

SHAKESPEARE, *HAMLET*

**P**endant la Renaissance, vers 1580, l'écrivain français Michel de Montaigne a fait paraître son autobiographie. Dans ce livre, il s'excusait de donner autant d'importance à un sujet aussi banal : lui-même. Ce n'est que deux siècles plus tard, avec le philosophe Jean-Jacques Rousseau, que la possibilité de parler de soi, d'écrire au « je », a fini par gagner une certaine légitimité.

Cette anecdote illustre à quel point l'intérêt que nous nous portons aujourd'hui à nous-mêmes n'a pas toujours été aussi naturel. Pourtant, aucun sujet ne semble nous intéresser davantage. Chacun de nous pense à soi et parle de soi chaque jour ! Vous n'avez qu'à remarquer l'importance que prend votre personne dans toutes vos actions quotidiennes, lorsque vous racontez vos petites mésaventures et vos chagrins, par exemple.

Il semble que nous soyons fascinés par nous-mêmes. C'est peut-être parce que nous ne nous connaissons pas vraiment. En effet, certaines de nos réactions nous ont déjà surpris et nous ne nous expliquons pas toutes nos pensées ni tous nos états. Nous sommes aussi la

personne avec qui nous passons le plus de temps. Nous avons donc tout avantage à nous intéresser à nous-mêmes !

Qui n'a pas un jour rêvé de mieux se comprendre ? D'arriver, enfin, à s'aimer... Mais l'identité est un trésor qui ne se laisse pas découvrir facilement. Elle n'englobe pas seulement nos pensées et notre corps, mais aussi toutes nos connaissances personnelles. Notre identité nous fait sentir que nous sommes nous-mêmes et que nous le restons... C'est une véritable plate-forme à partir de laquelle nous vivons chacune de nos expériences. Il n'est donc pas surprenant qu'elle soit directement reliée au bien-être que nous éprouvons chaque jour.

D'où provient notre identité ? Comment fonctionne-t-elle ? Quelles en sont les limites ? Surtout, comment pouvons-nous l'enrichir afin de mieux nous connaître et remédier aux tourments qu'elle nous occasionne parfois ? Voilà quelques-unes des questions que j'aborderai dans ce livre.

Pour être heureux, nous devons être à l'aise avec nos choix, nos valeurs et tout ce que nous sommes. Malheureusement, nous éprouvons souvent des difficultés à notre sujet. Qui n'entretient pas de doutes ? Qui s'apprécie vraiment à sa juste valeur ? Le fait est que nous avons tous vécu des événements difficiles à un moment ou à un autre...

Mais ce n'est pas tout. Nous ne nous définissons pas toujours de manière constructive ! Nous interprétons les événements à partir de ce que nous avons appris, de ce que nous sommes. Depuis notre jeune âge, sans que nous nous en apercevions, des conclusions erronées à notre sujet se sont imposées. Ces distorsions font naître l'autodénigrement, l'impression que notre avenir sera tissé d'échecs. De plus, le quotidien multiplie aussi les épreuves qui heurtent notre identité.

Dans ce livre, nous verrons quelles « erreurs » peuvent se glisser dans notre identité et quelles tristes conséquences ces distorsions engendrent dans la manière de nous percevoir. Cependant, je présenterai surtout différentes stratégies grâce auxquelles il est possible de corriger ces erreurs. Autrement dit, je m'attacherai à examiner les façons dont nous pouvons solidifier les fondations de ce que nous sommes.

Pourquoi l'identité est-elle si importante en regard de notre bien-être ? Parce que le bien-être découle d'un ensemble d'attitudes et de relations entre nous-mêmes, les autres et les événements. La manière

dont nous réagissons varie beaucoup d'une personne à l'autre. C'est à nous de mieux comprendre ces réactions pour voir si certaines d'entre elles nous nuisent ou, au contraire, nous rendent heureux.

Chaque jour, nous nous retrouvons dans des situations qui nous changent et nous obligent à réviser notre manière de voir la réalité. Avec le temps, nous comprenons des choses auxquelles nous n'aurions peut-être jamais même songé. Malheureusement, ces changements bénéfiques s'effectuent au gré de nos essais et de nos erreurs. Cet apprentissage est douloureux et approximatif.

Puisque la conquête de soi s'effectue au hasard de nos expériences et en l'absence de points de repère, nous empruntons souvent des chemins difficiles que nous aurions pu éviter. Moins nous comprenons nos manières de penser et de réagir, plus nous sommes limités dans nos initiatives. Nous construisons le sens de notre vie à l'intérieur de ces limites et nous laissons au hasard le soin de nous faire sentir mieux dans notre peau. Pourtant, dès que nous sommes malheureux, nous avons avantage à sortir de ce cadre pour mieux enrichir notre perspective. Car c'est la curiosité et la compréhension qui nous conduisent à la liberté véritable.

## Des erreurs qui se glissent dans notre identité

Chacun de nous construit une vision de soi plus ou moins juste, plus ou moins bancale, sur laquelle il fonde le moindre de ses comportements, et ce, en dépit des déficiences qu'elle comporte. Voilà pourquoi, un jour ou l'autre, il devient nécessaire d'aborder en détail les lacunes qui résultent des fausses conceptions de nous-mêmes. Ces limites psychologiques se nomment les « distorsions identitaires ». Grâce à la compréhension de ces distorsions, nous découvrirons de quelle manière nous pouvons améliorer notre vision de soi, car il est possible de mieux nous définir et de nous apprécier de manière réaliste. C'est le meilleur moyen de vivre en harmonie avec la personne la plus estimable qui soit au monde : soi-même !

Nous avons toutes les meilleures raisons du monde de nous apprécier, et c'est bien parce que trop peu de personnes semblent en être convaincues qu'il m'a paru indispensable de le prouver ! Mais pourquoi une identité harmonieuse et une réelle estime de soi sont-elles si importantes ? Parce que c'est à partir d'elles que nous faisons face au quotidien.

Une identité saine enrichit notre vie. Elle nous aide à respecter les autres et à leur accorder l'attention qu'ils méritent. Lorsque nous sommes heureux, nous avons naturellement tendance à aider les autres, à vouloir échanger et à éviter les conflits.

Nos processus psychologiques, leurs limites et la possibilité de les maîtriser jouent aussi un rôle fondamental dans notre vie. Dans les pages de ce livre, nous aborderons le plus important théâtre de leurs opérations : nous-mêmes. Notre identité est donc ce à partir de quoi tout débute et tout se termine.

Pour comprendre ce qui nous rend malheureux, nous devons d'abord accepter de commettre des erreurs. Tant que nous n'admettons pas que nous sommes la cause de nos problèmes – du moins en partie –, nous refusons de changer pour le mieux. C'est la raison pour laquelle il est si important de comprendre le lien parfois destructeur qui assujettit notre bien-être quotidien à notre identité.

Les outils que je propose dans ce livre se veulent accessibles à tous. Néanmoins, je ne promets pas de miracles ! Pour opérer des changements, nous devons absolument adopter les attitudes sans lesquelles aucune amélioration n'est possible :

- Nous devons vouloir améliorer le cours de notre existence, c'est-à-dire estimer qu'il vaut la peine de modifier certaines facettes de nous-mêmes. J'appellerais cette attitude le désir profond de changer pour vivre agréablement avec soi-même et avec les autres.
- Nous devons être convaincus que nous sommes capables d'améliorer notre sort. Autrement dit, nous devons croire en notre capacité de changer, et ce, à tout âge.
- Nous devons désirer apprendre et passer à l'action. Nous pouvons continuellement nous instruire des événements et de nous-mêmes pour accroître notre autonomie et mieux réagir, mais nous devons aussi adopter un comportement dynamique qui vise à changer les choses.

## Introduction

---

Pour progresser, il ne suffit pas de le désirer fortement : nous devons aussi savoir comment faire ! C'est exactement le but de ce livre. Il vous aidera à mieux vous connaître et vous fournira des outils efficaces pour améliorer votre équilibre. Les personnes qui sont bien dans leur peau s'acceptent plus facilement ; elles se sentent estimées des autres et croient en leurs capacités.

Notre cerveau ressemble à un géant qui dort. En nous se trouvent toutes les ressources grâce auxquelles nous pouvons réaliser notre plein potentiel. C'est à un voyage fantastique au cœur de vous-même que je vous convie !

# Table des matières

PRÉFACE .....	11
INTRODUCTION .....	13
<b>PREMIÈRE PARTIE : D'OU VIENT NOTRE IDENTITÉ ET À QUOI SERT-ELLE ?</b>	
Chapitre 1. Des fondations en chacun de nous.....	21
Chapitre 2. Tout ce que nous savons sur nous-mêmes.....	27
Chapitre 3. Comment notre identité se forme-t-elle ? .....	39
Chapitre 4. Comprendre les conflits personnels.....	47
Chapitre 5. Nous apprenons ce que nous sommes.....	55
<b>DEUXIÈME PARTIE : LES ÉCUEILS DE NOTRE IDENTITÉ ET LEURS SOLUTIONS</b>	
Chapitre 6. De fausses croyances à notre sujet.....	69
Chapitre 7. Être son propre ennemi .....	85
Chapitre 8. Les distorsions cognitives spécifiquement identitaires ....	97
Chapitre 9. Lorsque nous sabotons nos relations avec les autres ...	111
Chapitre 10. Lorsque les déséquilibres s'installent .....	121
Chapitre 11. L'égoïsme et la dévalorisation des autres .....	137
Chapitre 12. Pouvons-nous trop nous aimer?.....	151
Chapitre 13. Comprendre nos problèmes identitaires pour mieux les maîtriser .....	161
Chapitre 14. L'incohérence : des conflits intégrés à notre identité.....	179
<b>TROISIÈME PARTIE : À LA CONQUÊTE DE SOI</b>	
Chapitre 15. À la source de l'équilibre.....	193
Chapitre 16. Comment vivre avec une identité saine ? .....	201
Chapitre 17. Sortir de nos impasses.....	227
Chapitre 18. Améliorer les mécanismes de notre équilibre.....	235
Chapitre 19. Devenir son meilleur ami.....	247
Chapitre 20. Aime-toi toi-même ! .....	257
CONCLUSION .....	267
LISTE DES FIGURES ET TABLEAUX.....	283

Vous obtiendrez une foule d'informations supplémentaires en consultant mon site Internet ([www.nicolassarrasin.com](http://www.nicolassarrasin.com)) ainsi que le portail L'Art du bonheur ([www.artdubonheur.com](http://www.artdubonheur.com)). Vous pourrez notamment écouter mes entrevues radiophoniques, lire des articles et en apprendre davantage sur la perspective présentée dans ce livre. Vous obtiendrez aussi la liste détaillée de mes conférences et de mes séminaires ainsi qu'une foule d'autres informations utiles ! Pour communiquer avec moi : [info@nicolassarrasin.com](mailto:info@nicolassarrasin.com)

Au plaisir de grandir avec vous,  
NICOLAS SARRASIN



## À propos d'Anima conférences et formations

« Le plus grand voleur que le monde ait connu est la procrastination, et il est toujours au large... »

Henry Wheeler Shaw

De nos jours, sommes-nous encore capables de rêver, de nous donner des buts ambitieux et de passer à l'action ? Un trop grand nombre de personnes ne se sentent pas motivées ni engagées vis-à-vis de leur travail et de leur vie. Pourtant, tout le monde gagne à contribuer à son succès et à son bonheur !

Vous souhaitez améliorer la motivation, les relations et l'efficacité tout en diminuant le stress ? Vous avez à cœur de faire une différence ? Vous désirez augmenter l'efficacité de votre entreprise et faire des économies tout en améliorant la qualité de vos produits et de vos services ? Les conférences et les formations d'Anima vous permettront de renforcer le dynamisme et vous aideront à dépasser vos objectifs !

**Des conférences et des formations de qualité qui répondent à vos besoins.** Puisque les participants à une conférence et à une formation n'occupent pas leur emploi pendant l'événement

même s'ils sont payés, il est primordial que les contenus qui leur sont communiqués justifient votre investissement.

Ainsi, le succès d'un congrès, d'une journée de l'employé, d'une formation, etc. dépend beaucoup des performances des personnes qui animent l'événement. La participation dépend aussi largement des qualités d'orateur du conférencier de même que sa réputation. En choisissant Anima, vous vous assurez que votre événement est une réussite !

Chaque thème présenté dans notre catalogue peut donner une conférence (une heure à une heure et demie) ou une formation (une demi-journée, minimum 15 participants). Chacun des thèmes peut être juxtaposé à d'autres pour vous offrir des formations plus longues, à la carte, qui répondront parfaitement à vos besoins. Nos formations sont aussi disponibles en sessions privées sur mesure pour votre organisation. *Visitez notre site Internet et contactez-nous pour plus de détails !*

[www.anima-formations.com](http://www.anima-formations.com) – 514-815-6773

## À propos de Nicolas Sarrasin, conférencier, formateur et auteur



Après avoir terminé sa maîtrise en Études françaises et interrompu un doctorat en neurolinguistique à l'Université de Montréal, Nicolas Sarrasin s'est spécialisé en psychologie cognitive. Ses intérêts portent particulièrement sur les processus de motivation ainsi que les capacités de contrôle de l'être humain qui ont une influence sur la maîtrise des

émotions, la gestion des conflits, l'ouverture au changement et la capacité d'obtenir des résultats.

Au début des années 2000, il a publié deux essais, dont l'un à Paris portant sur le développement de la médecine au Québec. Il s'est ensuite consacré plus spécifiquement à la vulgarisation de ses recherches en psychologie, ce qui lui a permis de publier plusieurs livres aux Éditions de l'Homme, parmi lesquels *Le Petit traité antidéprime* en 2005 et *Qui suis-je ? Redécouvrir son identité* en 2006. Ces livres sont au programme pédagogique de centres de formation professionnelle en psychothérapie (CFPRH et CFPPERQ). Nicolas Sarrasin travaille actuellement sur une série de nouveaux livres sur la motivation et l'efficacité. En 2003, il a aussi co-fondé la compagnie Cognexion inc. dont la mission était de maximiser l'efficacité et l'utilisation des informations à travers toutes les composantes des organisations. Il a également créé en 2006 le portail L'Art du bonheur qui permet de conjointement la dimension positive du mieux-être et de la psychologie à l'efficacité de l'Internet ([www.artdubonheur.com](http://www.artdubonheur.com)).

### Un communicateur hors pair

Passionné par le comportement humain, Nicolas Sarrasin offre des conférences et des formations aux organisations et au grand

public depuis plusieurs années. Il a animé une chronique hebdomadaire sur différents sujets de psychologie au 91.3 FM (Radio Ville-Marie, Montréal) en 2005-2006. Il a aussi participé à des émissions diffusées sur les ondes de TQS, du Canal D, du Canal Vox, de la radio de Radio-Canada et de plusieurs autres stations.

Nicolas Sarrasin se démarque par son style d'animation dynamique et son approche vulgarisée. Il a une grande facilité d'expression et se distingue par sa capacité à se mettre à la place des participants pour bien transmettre ses connaissances. Il possède l'habileté particulière de présenter sa matière dans un langage accessible, ce qui en facilite la mémorisation et l'application par les participants. Les contenus de ses conférences et de ses formations sont constamment illustrés par les exemples pratiques qu'il a accumulés au fil de ses expériences et de ses études. Ainsi, il bénéficie d'une expertise substantielle dans les domaines reliés à la psychologie, au comportement humain ainsi qu'à l'efficacité. Les participants qui ont profité de son enseignement s'entendent d'ailleurs pour dire qu'il a su répondre à leurs attentes.

Enfin, Nicolas Sarrasin rédige des articles dans la section «Esprit» du magazine *Mieux-Être*. Il a aussi publié des articles de psychologie dans la revue *Vivre*, des articles d'affaires et de gestion de la connaissance (dans *Forum Qualité*, *La Direction informatique*, *Documentation & Bibliothèques*), des articles scientifiques<sup>1</sup>, et il est membre de l'Union des écrivains et des écrivains québécois (UNEQ) et de la société américaine des sciences cognitives. Il est apprécié pour son dynamisme, sa joie de vivre et sa passion pour la vie et la réalisation de soi.

<sup>1</sup> Dans des revues savantes de différentes universités (UQAM, Université d'Ottawa, Université de l'Alberta).