



## VOUS ÊTES... UN CAMÉLÉON EFFACÉ

Vous êtes la personne qui adoucit les tensions, sent les émotions, capte l'ambiance avant même d'ouvrir la bouche.

Et vous avez un superpouvoir : **vous adapter.**

Mais ce pouvoir, mal canalisé, peut devenir votre piège le plus coûteux.

✓ Si vous cochez 3 ou plus, **le Caméléon est bien là**

Si vous ne vous reconnaissez pas, refaites le test en prenant le temps de la réflexion.

- En réunion, je reformule plutôt que de confronter.
- J'anticipe ce que les autres vont penser avant de parler.
- Je dis souvent "oui"... même quand je pense "non".
- Je pèse chaque mot dans mes mails pour "ne pas froisser".
- J'ai du mal à parler de moi sans me justifier.
- Je ressens l'humeur des autres... avant même qu'ils parlent.

**Vous comprenez mieux que personne ce qui se joue entre les gens, vous savez lire entre les lignes, vous vous ajustez instinctivement, vous arrondissez les angles pour éviter les vagues.**

Et ça marche.

On vous adore. On vous dit :

"Tu mets tout le monde à l'aise."

"Heureusement que tu es là."

"Tu es une belle personne."

Mais derrière ce rôle, **il y a peut-être une fatigue. Une frustration. Une envie de plus.**

**Le pronl est  
courant chez  
les  
professionnels  
à forte  
sensibilité.**



## CE QUE ÇA GÉNÈRE (SANS QUE VOUS LE VOULIEZ)

### UN EFFACEMENT SUBTIL MAIS REEL

Vous êtes présent-e, mais on ne vous remarque pas tant que ça. Vous avez tant « lissé »... qu'on ne vous distingue plus. Alors qu'on adore votre compagnie.

### UNE FATIGUE EMOTIONNELLE CONSTANTE

Vous captez tout. Vous absorbez tout.

Résultat ? Vous êtes vidé-e... Votre énergie est gaspillée par cette suradaptation permanente.

### UN BROUILLAGE IDENTITAIRE

À force de vous ajuster, une question émerge : "Qu'est-ce que je veux, moi ?"

"Est-ce que je m'autorise à exister en dehors du rôle de soutien que l'on m'attribue ?"



## VOS CROYANCES PROFONDES (À CHALLENGER)

### « "SI JE DIS NON, JE VAIS DÉCEVOIR."

Derrière ce réflexe, il y a un **contrat émotionnel silencieux** :

"Je suis apprécié-e parce que je rends service. Donc si j'arrête... je ne mérite plus l'affection ou la paix."

Résultat : Vous dites "oui" **pour garder le lien**.

Mais ce "oui" vous **abîme**, vous **charge**, vous **fait disparaître**.

Et à force de rendre service... Vous devenez un « service » pour les autres.

### "POUR ÊTRE APPRÉCIÉ, IL NE FAUT PAS FAIRE DE VAGUES."

C'est une vision de la gentillesse comme **lissage émotionnel permanent**.

"Si tout le monde est bien, alors j'existe."  
"Si je ne crée aucun désagrément, alors je suis bon-ne."

Problème :

En évitant les vagues, **vous coupez votre propre courant**.

La mer est calme, oui. Mais **vous n'avancez pas**.

Et les autres **n'entendent jamais vos vraies positions**.

Vous devenez doux-ce... mais flou-e.

Et personne ne suit un courant qu'on ne voit pas.

### "MA VALEUR SE VOIT DANS LE REGARD DES AUTRES."

C'est la croyance la plus sournoise.

Vous donnez, vous soutenez, vous ajustez...

en espérant qu'un jour, **on vous dira : "Tu comptes."**

Mais cette validation externe est **aléatoire, instable, insuffisante**.

Et pendant que vous attendez qu'on vous "remarque" :

D'autres, moins compétents mais plus visibles, avancent.

Vous avez tout misé sur **la reconnaissance implicite**.

Mais dans le monde pro : ce qui ne se dit pas, **n'existe pas**.

### Résultat global :

Vous êtes aimé-e... mais pas propulsé-e.  
Présent-e... mais pas visible.  
Compétent-e... mais pas positionné-e.

Et vous attendez — **depuis longtemps**. Mais cette reconnaissance que vous espérez... **Elle ne viendra pas toute seule**.

Elle doit être **réclamée, incarnée, affirmée**.



## LES 3 PIÈGES (À ÉVITER)

### 1. CROIRE QUE S'EFFACER, C'EST DE L'HUMILITÉ

Ça a l'air noble. Discret. Classe. Mais c'est un **malentendu toxique** :

"Je ne veux pas prendre trop de place."  
"Je préfère rester en retrait, par humilité."

Problème ? L'humilité, ce n'est pas se taire.

C'est savoir ce qu'on vaut **et rester ouvert**. Alors que s'effacer, c'est **renier ce que vous avez à apporter**.

C'est camoufler vos idées, vos besoins, votre présence... en espérant qu'on comprendra quand même.

Résultat : **vous disparaîsez**. Doucement. Poliment. Et le pire ? Personne ne vous en remercie.

### 2. ESPÉRER QU'ON VOUS VALORISE "NATURELLEMENT"

Le mythe du "on finira bien par voir ce que je vaudrai" est **le leurre préféré du Caméléon**.

"Je fais bien mon travail. Je suis gentil-le. Je suis dispo.  
Un jour, on me reconnaîtra pour ça."

Non.

Ce jour ne vient **jamais**.

Pas parce que vous n'avez pas de valeur.

Mais parce que dans le monde pro : **ce qui ne se montre pas, ne se vend pas**.

La reconnaissance ne tombe pas du ciel.

Elle se **demande. Se prend. Se structure**.

Et oui : ça s'apprend. Sans forcer. Sans tricher.

Mais **pas en silence**.

### 3. PENSER QUE POSER VOS LIMITES, C'EST ÊTRE "DUR·E"

Le Caméléon a peur de faire mal. De décevoir. De passer pour rigide.

Donc il repousse les limites. Il tempore. Il justifie. Il absorbe. Il s'adapte sans cesse.

Mais voici :

Un "non" clair est souvent bien plus respecté qu'un "oui" flou.

Poser vos limites, ce n'est pas de la dureté.

C'est du **cadre. De l'estime. De la sécurité pour les autres**.

Ce n'est **pas contre la relation**.

C'est **au service de la relation**.

Et surtout : **c'est au service de vous, votre avenir**.

Et votre **bien-être**.

Ces trois pièges-là, ce sont pas juste des erreurs.  
Ce sont des routines d'autosabotage bien déguisées en qualités.



## CE QUI PEUT TOUT CHANGER

### 🗨️ Affirmer votre singularité sans violence

Vous pouvez être doux **et** tranchant. Silencieux **et** impactant. Stratège **et** bienveillant-e.

### 🗨️ Dire non, sans vous justifier

Refuser une tâche inutile. Clôturer un mail sans excuse. Poser un cadre clair.

C'est ça, **le début de votre autorité douce**.

### 🗨️ Reprendre un espace de visibilité

Dites une idée en réunion. Postez sur LinkedIn. Demandez un feedback.

Même si votre cœur bat.  
Surtout si votre cœur bat.

## VOS 3 PREMIÈRES ACTIONS

### POSSIBLES

#### 🗨️ Posez une limite cette semaine.

Une vraie.  
Claire.  
Sans justification.

#### 🗨️ Écrivez votre "je suis".

Pas ce que votre fiche de poste dit.  
Ce que **VOUS** choisissez d'incarner.

#### 🗨️ Faites un acte de visibilité.

Une phrase dite. Une idée proposée. Un avis exprimé.  
Pas pour briller.  
**Pour exister.**



## ✦ Ce que je crois profondément

Vous êtes bien plus qu'un soutien.

Vous êtes un·e **leader caché·e** dans une **posture de service**.

Et le jour où vous vous autorisez à exister **sans vous excuser**,

le jour où vous canalisez votre gentillesse **en force stratégique**...

**Vous devenez inarrêtable.**

## Et maintenant ?

Vous n'avez pas besoin de tout changer.

Mais vous pouvez décider de **reprendre un peu plus de place**, petit à petit.

Pour vous.  
Pour être entier·e.  
Pour arrêter d'attendre qu'on vous remarque —  
et commencer à vous affirmer, sans vous trahir.



## ☀ Parcours « Gentil mais... lucide »

Parce que le **monde du travail ne changera pas tout seul**.

Et que je crois profondément que les "gentils lucides" peuvent **réécrire les règles du leadership** — s'ils ont les bons outils.

Ce premier parcours est le **socle fondateur** de *Trajectoires™*. C'est la **première marche** pour amorcer le basculement.

Elle vous permet de :

- ✓ comprendre votre posture actuelle
- ✓ détecter ce qui vous freine
- ✓ amorcer un vrai changement, en conscience

Vous repartez avec **de vrais outils**, pas des promesses.

[DÉCOUVREZ LE PARCOURS "GENTIL MAIS... LUCIDE" →](#)