

# Table des matières

- ☐ **Carnet : I5 — liminarité — Transformation identitaire et reconfiguration des valeurs** ..... 3
  - ☐ Situation problème : Passage par une période de liminarité ..... 3
  - ☐ Manifestations concrètes (Le "bruit") ..... 3
  - ☐ Impacts négatifs (La "crise") ..... 4
  - ☐ Fondements théoriques ..... 4
  - ☐ Applications en formation d'adultes ..... 5
  - ☐ Stratégies d'intervention — Pour accompagner la liminarité ..... 5
  - ☐ Mes insights personnels ..... 6
  - ☐ Pistes de développement ..... 6
  - ☐ Pages Connexes ..... 6
  - ☐ Navigation ..... 7



# ☐ Carnet : I5 – liminarité – Transformation identitaire et reconfiguration des valeurs

« La **liminarité** n'est pas un vide – c'est un espace fertile de transformation, où l'individu quitte son ancienne identité pour intégrer un nouveau savoir-être, soutenu par un accompagnement bienveillant. »

## ☐ Informations rapides

\*\* Page parente : [Carnet I5 – Valeurs](#)

- \* Module concerné : [Module MTV – Transformation des valeurs](#)
- \* Sous-dimension liée : I5 – [liminarité](#) (Transition, identité, mentorat)

## ☐ Objectif de cette fiche

Comprendre et accompagner la **liminarité** comme **espace transitionnel et transformateur**, dans les **transitions personnelles et professionnelles**. Apprendre à **accueillir l'ambiguïté**, à **soutenir la reconfiguration identitaire**, et à **valoriser le rôle du mentor** dans ce processus de passage entre deux états.

## ☐ Résumé thématique

La **liminarité**, du latin \*limen\* (seuil), est un **état transitionnel et ambigu** où l'individu se trouve **entre deux identités, deux statuts, deux modes d'être**. Elle n'est pas un vide, mais un **espace fertile de transformation**, où les anciens repères sont déconstruits, et où de nouvelles valeurs et identités peuvent émerger — souvent **soutenues par un mentor**.

## ☐ Situation problème : Passage par une période de liminarité

Un·e apprenant·e traverse une transition — reconversion, promotion, crise identitaire — et exprime de l'incertitude, du doute, ou un sentiment de perte de repères.  
Il/elle a besoin d'accompagnement pour réajuster ses valeurs et sa posture.

## ☐ Manifestations concrètes (Le "bruit")

\*Utilisez ce tableau comme grille d'observation en temps réel ou en rétrospective.\*

Manifestation	Description	Indicateur observable
---------------	-------------	-----------------------

<b>Questionnements existentiels</b>	« Qui suis-je maintenant ? », « Qu'est-ce qui compte pour moi ? »	Expression verbale ou écrite de doute identitaire
<b>Perte de repères</b>	Doute sur ses compétences, ses valeurs, son rôle	Hésitation, retrait, demande répétée de clarification
<b>Reconfiguration identitaire</b>	Changement de posture, de langage, de comportement	Évolution visible de l'attitude ou du discours
<b>Besoin de soutien</b>	Recherche d'un mentor, d'un espace d'écoute, d'un cadre sécurisant	Demande explicite d'accompagnement ou de feedback
<b>Tension entre anciennes et nouvelles valeurs</b>	Conflit interne, hésitation, ambivalence	Contradictions dans les choix ou les prises de parole

## ☐ Impacts négatifs (La "crise")

Ce que cette période peut générer si elle n'est pas accompagnée :

Impact	Conséquence	Risque
<b>Paralysie décisionnelle</b>	Incapacité à avancer par peur de se tromper	Blocage du processus d'apprentissage
<b>Dévalorisation de soi</b>	Sentiment d'incompétence, de perte de légitimité	Désengagement, perte de confiance
<b>Isolement</b>	Retrait social, difficulté à partager son vécu	Perte de lien avec le groupe
<b>Risque de rupture</b>	Abandon de la transition, retour à l'ancien état, burn-out	Échec de la transformation
<b>Tension dans les relations</b>	Malaise avec les pairs, incompréhension des autres	Détérioration du climat de groupe

## ☐ Fondements théoriques

La **liminarité** est un concept anthropologique, enrichi par des apports en psychologie et en formation d'adultes.

### ☐ Renée Houde (2011) — “Le mentor : transmettre un savoir-être” (chapitre 6)

« Un état transitionnel et ambigu où l'individu se trouve entre deux statuts, deux identités, suspendu entre l'ancien et le nouveau.

Dans le mentorat, c'est l'espace intermédiaire où le mentoré quitte progressivement son identité initiale pour intégrer de nouveaux savoir-être. »

### ☐ Caractéristiques selon Houde :

- Espace seuil entre deux états identitaires
- Transformation du savoir-être
- Vulnérabilité + potentialité
- Accompagnement essentiel par le mentor

### ☐ Arnold van Gennep (1909) — “Les rites de passage” Triple structure :

graph LR A[ Séparation ] --> B[ Liminaire ] B --> C[ Agrégation ]

La phase liminaire est une période de marge, où les règles habituelles sont suspendues.

## □ Victor Turner (1969) — Anthropologie des rites

- > **Communitas** : solidarité profonde et égalitaire durant la phase liminaire.
- > **Anti-structure** : suspension des hiérarchies → espace de liberté et de créativité.
- > **Fécondité créatrice** : l'entre-deux est un lieu de transformation, d'innovation et de renouveau.

## □ Applications en formation d'adultes

### □ Transition professionnelle

- → Reconversions, promotions, changements de rôle → nécessitent une **reconfiguration identitaire**.
- → Le mentor aide à naviguer entre l'ancien et le nouveau statut professionnel.

### □ Développement identitaire

- → Transformation du rapport à soi, aux autres, au monde → souvent soutenue par un mentor.
- → La **liminarité** est le cœur du processus de transformation identitaire.

### □ Apprentissage adulte

- → La déstabilisation cognitive est nécessaire pour intégrer de nouveaux savoirs et savoir-être.
- → La **liminarité** permet de **désapprendre** pour **réapprendre**.

## □ Stratégies d'intervention — Pour accompagner la liminarité

### □ Stratégie 1 : Accueillir l'incertitude — sans chercher à la résoudre

\*« Ce que tu vis n'est pas une erreur — c'est une étape nécessaire. »\*

- \* - **Valider l'émotion** : « C'est normal de se sentir perdu·e en ce moment. »
- \* - **Nommer la transition** : « Tu es dans une période de seuil — c'est un espace de transformation. »
- \* - **Créer un cadre sécurisant** : « Tu peux prendre le temps dont tu as besoin — je suis là pour t'accompagner. »

### □ Stratégie 2 : Soutenir la reconfiguration identitaire — avec bienveillance

\*« Ton identité n'est pas fixe — elle évolue avec tes expériences. »\*

- \* - **Explorer les valeurs** : « Qu'est-ce qui t'importe vraiment maintenant ? »
- \* - **Reconnecter avec soi** : « Qu'est-ce que tu as appris de toi dans cette transition ? »
- \* - **Valoriser les étapes** : « Chaque étape, même difficile, t'a fait avancer. »

### □ **Stratégie 3 : Mettre en place un accompagnement mentoré — pour guider la transition**

\*« Un mentor n'est pas là pour donner des réponses — mais pour t'aider à les trouver. »\*

\* - **Identifier un mentor** : « Qui peut t'accompagner dans cette période ? » \* - **Structurer les échanges** : « Fixons des rendez-vous réguliers pour faire le point. » \* - **Encourager la réflexion** : « Qu'est-ce que tu as appris de cette expérience ? »

### □ **Stratégie 4 : Transformer la [[ressources:glossaire:start#liminarité|liminarité]] en espace d'apprentissage — collectif et personnel**

\*« Ce que tu traverses, d'autres le traversent aussi — tu n'es pas seul.e. »\*

- \* - **Créer un espace de partage** : « Parle de ton vécu — cela peut aider d'autres personnes. »
- \* - **Faire de l'expérience une ressource** : « Comment pourrais-tu utiliser ce que tu as appris pour accompagner d'autres ? »
- \* - **Célébrer les étapes** : « Prends le temps de reconnaître ton parcours — même les petites victoires. »

---

### □ **Mes insights personnels**

\*« Pour accompagner la [liminarité](#), je me demande : »\*

\* - Comment je peux accueillir l'incertitude sans chercher à la résoudre ? \* - Comment je peux soutenir la reconfiguration identitaire sans imposer de modèle ? \* - Comment je peux mettre en place un accompagnement mentoré efficace ? \* - Comment je peux transformer cette période en espace d'apprentissage collectif ? \* - Comment je m'ajuste, me réfléchis, reste authentique — dans mon accompagnement ?

---

### □ **Pistes de développement**

**À expérimenter** : \* - [ ] Protocole d'accompagnement en période de transition \* - [ ] Ateliers de réflexion sur les valeurs en contexte de changement \* - [ ] Outils de métacommunication sur la [liminarité](#)

**À approfondir** : \* - [ ] Théorie de la [liminarité](#) (Victor Turner, anthropologie) \* - [ ] Psychologie des transitions (William Bridges) \* - [ ] Mentorat et accompagnement en période de changement

---

### □ **Pages Connexes**

\* ← [Carnet I5 — Valeurs](#) \* → [Mes preuves sur la \[\[ressources:glossaire:start#liminarité|liminarité\]\]](#)

## Navigation

\* ← Retour à la [Page principale I5 — Valeurs](#) \* → Retour à la [Page du Module MTV](#)

## Références (APA 7e édition)

Houde, R. (2011). *Le mentor : transmettre un savoir-être*. Presses de l'Université du Québec.

Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Aldine Publishing Company.

Van Gennep, A. (1909). *Les rites de passage*. Émile Nourry. (Rééd. 1981, Éditions Klincksieck).

[carnet](#), [I5](#), [valeurs](#), [liminarité](#), [transition](#), [identité](#), [mentorat](#), [changement](#), [de](#), [perspective](#)

Page mise à jour le {{date | Auteur : [Eugénie Decré] | Version : 1.0}}

From:  
<https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**

Permanent link:  
[https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:i5\\_valeurs:i5\\_liminarite&rev=1764167746](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:i5_valeurs:i5_liminarite&rev=1764167746)

Last update: **2025/11/26 15:35**

