# Identité professionnelle : pourquoi refaire votre CV ne suffit pas

## Et comment redevenir visible sans vous vendre ni vous justifier

> *Libérez-vous des six réflexes qui brouillent votre valeur et rendent votre candidature floue, défensive ou invisible.*

**Ce guide vous est offert par Magalie AUGER – Fondatrice France Coaching**

France Coaching
Agitateur de managers

https://go.francecoaching.com/programme-saligner

# Vous avez dirigé, décidé, contribué. Mais savez-vous encore dire qui vous êtes aujourd'hui ?

Vous avez occupé des **fonctions à responsabilité**.
Pourtant, depuis le burn-out, votre **ancien discours** ne vous ressemble plus.
Vous savez ce que vous avez fait. Vous peinez à dire **qui vous êtes aujourd'hui**.

## L'enjeu n'est pas de fabriquer une image plus séduisante. Il est de rendre votre valeur actuelle claire, crédible et reconnaissable.

**Le vrai risque**

Réécrire encore votre CV, ajuster LinkedIn et multiplier les justifications — sans jamais stabiliser l'identité qui relie le tout.

# Votre identité professionnelle ne tient pas dans un CV

Après un burn-out, trois dimensions ont besoin de raconter la même histoire.

## L'expérience

Vos expertises, vos résultats et les responsabilités que vous avez réellement assumées.

## La transformation

Ce que l'épreuve a changé dans votre posture, vos limites et votre rapport au travail.

## La contribution

Ce que vous pouvez résoudre, rendre possible ou faire progresser dans votre prochain rôle.

**Votre message devient crédible lorsque votre expérience, votre transformation et votre contribution racontent la même version de vous.**

# Ce guide vous propose un premier pas

## Repérer les réflexes qui brouillent votre valeur, comprendre ce qu'ils vous empêchent d'assumer et choisir vos trois premiers repères de légitimité.

**01 Repérer**

Ce que vous faites pour rassurer le marché.

**02 Comprendre**

Ce que votre posture défensive masque encore.

**03 Choisir**

Trois repères pour parler de vous clairement.

**À garder en tête**

Vous n'avez ni à cacher votre burn-out, ni à en faire votre identité.
Votre sujet est ce que vous en avez fait.

# Six façons de chercher à rassurer… et de devenir invisible

Ces réflexes tentent tous de sécuriser une légitimité fragilisée. Mais ils produisent souvent l'effet inverse.

**01** **Refaire les outils**

*Une meilleure forme finira bien par régler le fond.*

**02** **Rejouer le passé**

*Mon ancien statut suffira à me rendre crédible.*

**03** **Chercher la validation**

*Les autres sauront mieux que moi ce que je vaux.*

**04** **Tout justifier**

*Si j'explique tout, je finirai par rassurer.*

**05** **Ajuster sans fin**

*Encore une version et ce sera enfin prêt.*

**06** **Masque ou retrait**

*Je surjoue — ou je disparais — pour ne pas être jugé.*

# Refaire les outils sans stabiliser le fond

01

## Ce que cela protège

Modifier un CV ou un profil LinkedIn donne une action concrète. Vous retrouvez du contrôle et la sensation d'avancer sans affronter la question identitaire.

## Ce que cela peut coûter

La présentation change, mais aucun récit ne relie vos outils. Le CV, la lettre, le pitch et LinkedIn donnent alors des versions différentes de votre valeur.

## Le signal à repérer

Vous adaptez votre accroche à chaque offre, sans pouvoir formuler une phrase stable sur ce que vous apportez aujourd'hui.

# Vous vendre avec les codes du passé

02

## Ce que cela protège

Votre ancienne fonction, votre statut et vos résultats sont familiers. Les mettre en avant rassure lorsque votre identité actuelle paraît moins solide.

## Ce que cela peut coûter

Votre discours devient un catalogue de responsabilités. Il raconte ce que vous avez fait, mais pas qui vous êtes aujourd'hui ni la contribution que vous voulez apporter demain.

## Le signal à repérer

Votre pitch commence il y a vingt ans et se termine avant d'avoir dit ce que vous visez — et pourquoi vous êtes pertinent maintenant.

# Demander aux autres de définir votre valeur

03

## Ce que cela protège

La validation extérieure compense momentanément le doute. Un recruteur, un proche ou votre réseau semble pouvoir dire à votre place ce qui reste crédible.

## Ce que cela peut coûter

Les conseils se contredisent et vous vous adaptez à chacun. Votre singularité se dilue, alors que personne d'autre ne peut savoir exactement qui vous êtes aujourd'hui.

## Le signal à repérer

Vous demandez quelle version de votre CV serait la plus “vendeuse” — et vous vous sentez moins clair après chaque avis.

# Tout dire pour justifier votre trajectoire

04

## Ce que cela protège

Expliquer le burn-out, la période sans poste ou la rupture semble prévenir les suppositions négatives et combler le vide avant qu'on vous interroge.

## Ce que cela peut coûter

Votre message se construit autour de la défense. Votre interlocuteur retient le problème que vous cherchez à expliquer, plutôt que la valeur que vous pouvez créer.

## Le signal à repérer

Votre CV, votre lettre ou votre pitch consacrent plus de place à expliquer la rupture qu'à montrer ce que vous pouvez apporter.

# Multiplier les ajustements sans fil directeur

05

## Ce que cela protège

Perfectionner un détail retarde le moment de vous exposer et de choisir. Chaque nouvelle version promet de supprimer enfin le risque de rejet.

## Ce que cela peut coûter

Douze CV coexistent, LinkedIn n'est jamais terminé et le message change selon l'offre. Rien n'est techniquement faux ; rien ne devient reconnaissable.

## Le signal à repérer

Vous pourriez montrer plusieurs versions correctes de votre candidature, mais pas nommer en une phrase le fil qui les relie.

# Surjouer un personnage… ou disparaître

06

## Ce que cela protège

Le masque contrôle l'image ; le retrait évite le regard. Ces gestes opposés protègent de la même peur : être vu tel que vous êtes et risquer de ne pas être choisi.

## Ce que cela peut coûter

Dans un cas, vous semblez artificiel. Dans l'autre, vous restez invisible. Les deux empêchent la rencontre, la confiance et l'arrivée d'opportunités ajustées.

## Le signal à repérer

Vous utilisez un jargon que vous ne diriez jamais à voix haute — ou attendez de cocher toutes les cases avant de candidater et d'activer votre réseau.

# Quels réflexes brouillent encore votre message ?

Observez ce que vous faites lorsque vous préparez une candidature, votre pitch ou votre profil LinkedIn.

**Réflexe 1**

_____

**Réflexe 2**

_____

## Ce que ces réflexes me permettent peut-être de ne pas assumer, montrer ou dire :

# Ces réflexes rassurent votre peur… mais brouillent votre valeur

**Vous améliorez la forme**

**mais le fond reste instable**

Aucun outil ne peut remplacer une identité professionnelle actuelle, assumée et reliée par un fil directeur.

**Vous racontez le passé**

**mais pas votre contribution**

Votre parcours prouve votre expérience. Il ne dit pas encore ce que vous voulez rendre possible aujourd'hui.

**Vous cherchez à rassurer**

**mais paraissez sur la défensive**

Plus vous vous justifiez, plus l'échange se construit autour de vos fragilités supposées plutôt que de votre valeur.

# Ce que votre peur vous raconte n'est pas toujours la vérité

> « Je dois plaire pour être choisi. »

> « Mon parcours est trop atypique. »

> « Je ne suis pas encore prêt à me montrer. »

**Vous n'avez pas à être consensuel. Vous devez être clair.**
**Votre singularité devient un atout lorsqu'elle s'appuie sur des preuves et une contribution lisible.**

# Je vous raconte l'histoire de Sophie

## Sophie

**Ancienne juriste devenue directrice juridique**

Après un **burn-out long et silencieux**, Sophie **doute de sa légitimité**, de sa valeur et de sa capacité à reprendre un poste exigeant.
Elle **réécrit sans cesse son CV**, ajuste LinkedIn et cherche les mots qui pourraient rassurer.

**À l'intérieur, elle se sent fragile. À l'extérieur, elle paraît sur la défensive.**
**Plus elle cherche à rassurer, moins son message inspire confiance.**

*Sophie n'avait pas perdu sa valeur. Elle ne savait plus comment raconter la professionnelle qu'elle était devenue.*

# Il ne lui manquait pas d'expérience.
# Il lui manquait un récit de légitimité.

### Ne plus se justifier

Sophie cesse de se justifier, de s'excuser et d'essayer de faire oublier son burn-out. Elle raconte son évolution, pas son effondrement.

### Assumer son évolution

Elle assume ses nouvelles limites, son leadership humain, son rapport au travail et ce qu'elle accepte — ou refuse — désormais.

## Son message devient clair :

- « Voilà la professionnelle que je suis devenue. »
- Un profil LinkedIn plus simple, plus vrai, plus cohérent.
- **Trois recruteurs la contactent en quinze jours** pour des postes alignés.

**Le changement décisif** Sa cohérence intérieure inspire plus que sa performance passée.

# Commencez par trois réponses que vous pouvez assumer

**01** **Ce qui a changé dans ma posture**

Exemple : je pose mes limites sans renoncer à l'exigence ni au résultat.

**02** **La preuve de légitimité que je veux faire entendre**

Exemple : j'ai sécurisé une transformation complexe et remis une équipe en mouvement.

**03** **La contribution que je veux apporter maintenant**

Exemple : concilier décisions exigeantes, clarté et respect durable des personnes.

**Votre première phrase** Je suis [rôle ou expertise]. Je me distingue par [force prouvée]. Je veux contribuer à [impact recherché].

# S'aligner, c'est rendre votre identité visible

## ...sans surjouer, ni vous excuser, ni vous justifier.

- Assumer votre identité professionnelle actuelle
- Nommer votre valeur sans chercher à la prouver
- Raconter votre évolution, pas votre effondrement
- Relier votre expérience à votre contribution actuelle
- Garder le même fil dans le pitch, le CV, la lettre et LinkedIn

**« La cohérence — pas la perfection — ouvre les portes. »**

**Votre posture parle pour vous lorsque vos mots, vos outils et vos décisions racontent la même version de votre valeur.**

# Ce guide ouvre la porte.
# Il ne fait pas tout le chemin.

Une identité forte demande ensuite d'aligner :

•votre posture professionnelle et vos nouvelles limites ;
•le récit de votre transformation et vos preuves de légitimité ;
•votre pitch et votre positionnement ;
•votre CV, votre lettre de motivation et votre profil LinkedIn ;
•les actions qui rendront ce message visible auprès de votre réseau.

## Le travail de fond

**Stabiliser**
**Structurer**
**Traduire**
**Incarner**

**Note** Ce guide est un outil de réflexion professionnelle. Il ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique. Si cette introspection réactive une détresse importante, interrompez-la et rapprochez-vous d'un professionnel de santé.

# Vous n'avez pas besoin de rebondir plus vite.
# Vous avez besoin de rebondir autrement.

## S'ALIGNER

**Une méthode structurée pour apprivoiser votre burn-out, retrouver votre boussole professionnelle et construire un rebond aligné avec vos valeurs**
**— sans vous trahir, ni reproduire ce qui vous a épuisé.**

**Contenus en ligne**

**Exercices progressifs**

**Rendez-vous collectifs hebdomadaires**

**Découvrir le programme complet S'ALIGNER :**
**https://go.francecoaching.com/programme-saligner**

# J'ai vu le burn-out arriver.
# Je ne trouvais pas le bouton stop.

Coach professionnelle certifiée depuis 17 ans et secouriste en santé mentale, j'ai auparavant exercé pendant vingt ans comme DRH puis directrice générale, avec la responsabilité de 250 collaborateurs.

**En 2012, j'ai moi-même vécu un burn-out suivi de neuf mois d'arrêt.**
**J'avais construit des dispositifs pour protéger la santé des autres.**
**Pourtant, je n'ai pas su protéger la mienne.**

## J'ai créé la méthode S'ALIGNER que j'aurais aimé trouver quand j'étais au plus bas.

J'aide les dirigeants, DRH et managers seniors à rebondir sans se trahir après un burn-out, à retrouver un poste aligné avec leurs valeurs et à prévenir la répétition des mêmes schémas.

**Prendre un RDV Découverte offert :**
**https://calendly.com/magalieauger/rdvdecouvertegratuit**