



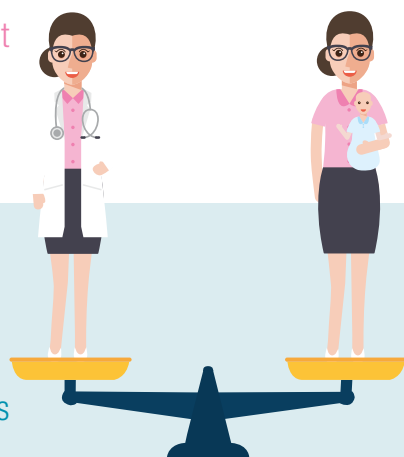
ÊTRE UNE FEMME



Nous évoluons, vous évoluez, dans un monde où la femme en blouse au lit du patient n'est pas souvent le *"chef de service"*, dans un monde où une femme qui tape du poing sur la table et fait preuve de charisme *"a des couilles"*... Il faut changer ces réflexes ancestraux pour que les femmes puissent elles aussi assumer et affirmer pleinement leur leadership.

Que vous soyez une femme, que vous soyez entourée de femmes, que votre chef soit une cheffe, que le fonctionnement des femmes vous interpelle ou que vous vous sentiez concernée par le sujet, cet article est fait pour vous !

NDLR : En cette journée internationale des droits des femmes, l'article sera entièrement accordé au féminin !



GÉRER LA VIE EN ÉQUILIBRE

Les hommes aussi commencent progressivement à nous apporter ce sujet en coaching. L'équilibre *"vie pro / vie perso"* n'est plus seulement le privilège des femmes, et nous nous en réjouissons...

Il y a différentes façons d'aborder le sujet, et nous vous livrons quelques outils à s'approprier. À vous de trouver ce qui vous convient :



Listez ce qui, dans votre quotidien, **vous donne ou vous pompe de l'énergie**... priorisez ce qui vous en donne et tentez de limiter, voire d'arrêter le reste.



Définissez-vous des limites à ne pas franchir. **Sanctuarisez votre vie personnelle**. Il n'y a pas LA bonne façon de faire, il y a la façon qui vous convient vraiment.

lire l'article "Oui mais non"



Soyez claire avec ce que vous voulez atteindre et fixez-vous **des priorités**.

lire l'article "S'organiser"



Pensez un peu à vous. Il est indispensable de **prendre soin de vous**, y compris pendant votre temps de travail. Donnez-vous le droit de respirer et reprenez la main !

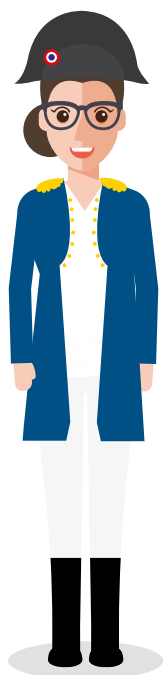


Communiquez. À la maison, comme au travail. Expliquez ce que vous faites et pourquoi. Quelqu'un qui s'assume inspire confiance. Clarté sur vos priorités = moins de culpabilité.



Apprenez à **discerner** ce qu'il faut tenir de ce qu'il faut lâcher. Votre mantra : *"avoir la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux changer et la sagesse de savoir les différencier"* (Marc-Aurèle, empereur et philosophe).

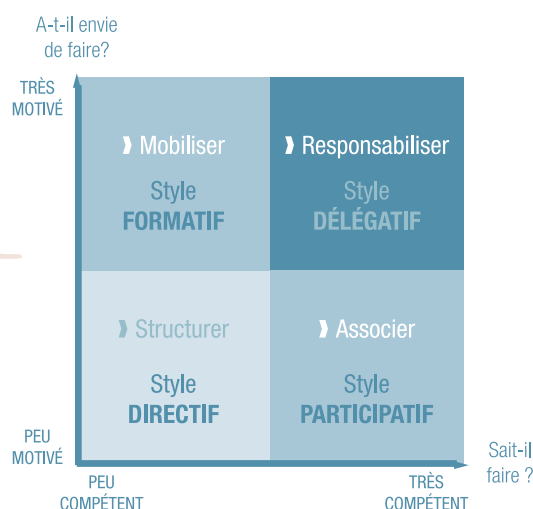
AVOIR DE L'AUTORITÉ SANS ÊTRE AUTORITAIRE



Il existe un héritage politique, économique et social, des stéréotypes difficiles à bouger et des représentations mentales un peu figées, hérités d'une histoire très masculinisée, qui peuvent limiter l'expression libre de l'autorité féminine.

Beaucoup de femmes se sentent encore mal à l'aise dans l'exercice de leur autorité et confondent souvent incarner l'autorité et être autoritaire. Une **autorité naturelle** se construit en laissant de la place aux autres.

À chacun son leadership, son style de management, qu'il soit naturellement directif, participatif, formatif ou déléгатif. Il faut adopter le style de management qui vous convient mais aussi le style de management le plus adapté à vos équipes, selon leur motivation et leur niveau de compétence.



ÊTRE OU NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR

Nous touchons là à la **confiance en soi**, qui concerne souvent les femmes, mais pas uniquement...

"Je ne sais pas me vendre/négocier/faire du réseau...", "je n'ai pas le niveau pour tel poste, je ne l'ai jamais fait..."

Autant de barrières que beaucoup se mettent souvent toutes seules. Une des premières raisons pour cela est l'absence de *"figures de référence"* féminines dans des rôles de leadership. Cela témoigne aussi de l'insécurité des femmes dans le milieu professionnel, et du manque de reconnaissance à leur égard.

Ce sentiment prend parfois tellement de place qu'il empêche certaines de candidater à des postes, de s'exprimer sur certains sujets ou de se positionner sur des projets.

Pour y remédier :

CULTEVEZ
LA "WONDERWOMAN"
QUI SOMMEILLE EN VOUS



PASSEZ À L'ACTION



Nous avons toutes une petite voix intérieure constamment prête à nous dire ce que nous avons fait de mal ou ce qui fait que l'on échoue. Mais nous pouvons aussi cultiver la voix encourageante qui nous rappelle nos accomplissements et tous les défis que nous avons déjà surmontés.

Encouragez-la en l'incarnant physiquement. Les Power-pose (ou power-pause), c'est-à-dire 5 minutes de pose dans une position de puissance envoient le message à votre cerveau que vous êtes en maîtrise.

Lancez-vous ! Surmonter un défi renforce le sentiment d'être efficace et performante, ce qui se traduit par une confiance en soi accrue. Mettez-vous au défi d'avoir des conversations compliquées, d'interagir avec des personnes plus seniors et de partager vos opinions sans retenue lors de grandes réunions. Vous craignez de le ou de la déranger ? Essayez, vous verrez bien !



ABANDONNEZ LE BESOIN D'ÊTRE PARFAITE



Les hommes sous-qualifiés ou sous-préparés n'hésitent pas à agir. En revanche, même surqualifiées et trop préparées, les femmes se retiennent (*source OCDE 2011*). Trop de femmes ne se sentent en confiance que lorsqu'elles sont parfaitement préparées, ou presque. Et parfois, elles ne rentrent même pas dans la course par appréhension (peur du refus, du conflit, de l'échec...).

Gardez en tête cet outil mental simple : Est-ce "un fait concret avéré" ou "une appréhension, une histoire que je me raconte". Si c'est un fait réel, on le traite ; si c'est une peur, on s'efforce de l'ignorer, de l'affronter et d'avancer.

.....

ET PUIS... COMMUNIQUEZ (OUI, ENCORE).



Communiquez sur ce que vous faites, n'ayez pas honte. Il n'y a pas que le savoir-faire, il y a aussi le faire savoir et c'est tout aussi important. Il faut savoir expliquer ce que l'on fait. Et non ce n'est pas honteux, les gens ne peuvent pas deviner ce que vous avez mis en place et les efforts que vous fournissez ne sont pas "naturels", ils méritent d'être valorisés, diffusés et reconnus.



BREAKING NEWS

**Seulement 8 % de nos
peurs sont fondées sur
une menace concrète...
ça laisse songeur**

LE "QUOTA DE..."

Parfois, vous pouvez avoir l'impression d'être choisie pour ce que vous représentez, plus que pour vos compétences... Pour certaines d'entre vous, cela revient à avoir un poste au rabais – *"je ne veux pas accepter ce poste. Politiquement, ils ont juste besoin du quota de femmes autour de la table"*

S'il faut des quotas pour faire bouger les lignes, *"ainsi soit-il !"*

Il faut donc prendre le quota comme une opportunité, l'opportunité de faire bouger les choses, l'opportunité de devenir **"rôle modèle"** !



ET LE COACHING DANS TOUT CELA ?

Beaucoup de femmes nous sollicitent sur la thématique du leadership au féminin individuellement ou collectivement. Et l'important, en coaching ou en formation, est d'identifier le leadership qui vous ressemble, que l'on soit un homme ou une femme !

N'hésitez pas à nous contacter si vous voulez en savoir plus sur ce que nous proposons sur cette thématique.

ET VOUS, QUEL CONSEIL DONNEZ-VOUS AUX FEMMES QUI VOUS ENTOURENT ?