

“JE NE SERAI PAS À LA HAUTEUR”, “JE DEVRAIS FAIRE PLUS”... COMMENT DÉPASSER CES PETITES “PHRASES QUI TUENT”, INJONCTIONS ANCRÉES DANS LES MENTALITÉS ET QUI NOUS FREINENT AU TRAVAIL ? DÉMONSTRATION EXPERTE AVEC CHINE LANZMANN, COACH EN ENTREPRISE ET SPÉCIALISTE DU LEADERSHIP AU FÉMININ, QUI PUBLIE LE “GUIDE DE L'AUTO-COACHING POUR LES FEMMES”\*. Par Morgane Miel



# au bureau ma coach, c'est moi !

## “JE SUIS NULLE POUR DEMANDER UNE AUGMENTATION !”

**Le syndrome :** au moment d'évoquer le sujet de leur fiche de salaire, la plupart des femmes se sentent comme l'alpiniste débutant face à l'ascension de l'Annapurna : déroutées. « Contrairement aux hommes, les femmes ont peur de “réclamer”, constate Chine Lanzmann. Elles aimeraient que le geste vienne de leur supérieur, en récompense de leur travail, de leur mérite. Or, dans l'entreprise, l'enveloppe budgétaire est en général attribuée d'abord à ceux qui se manifestent ! Second problème : beaucoup de femmes confondent leur propre valeur et celle de leur travail. D'où une tendance à minimiser, à se dire : “Je ne vaud pas autant”. »

**Le conseil du coach :** mettre un chiffre très concret sur sa demande (10% d'augmentation, 1 000 euros de plus...). Et bien identifier son besoin : recherche-t-on plus d'équité (un salaire conforme au marché), une sécurité financière (pour payer un crédit...) ou de la reconnaissance ? « Quand on demande une augmentation, souvent, on cherche surtout un retour positif sur son travail, un changement de

titre, de statut, une raison de se remotiver... Formuler son souhait le plus précisément possible, c'est augmenter ses chances d'être écoutée. »

## “J'AI PEUR DE NE PAS Y ARRIVER”

**Le syndrome :** le mieux est l'ennemi du bien. « Beaucoup de femmes désirent un poste bien précis, mais n'osent pas le dire, car elles ont peur de ne pas être à la hauteur, souligne Chine. Souvent, elles préfèrent attendre de se sentir à 200% prêtes, légitimes. Pendant ce temps, dix candidats, moins perfectionnistes, leur sont passés devant.

**Le conseil du coach :** « Il est normal d'avoir peur, car ce frein fonctionne de pair avec le moteur du désir. Mais pourquoi considérer que l'on agit sans filet ? On peut proposer sa candidature, tout en demandant une formation (en management...). Il faut aussi se donner du temps – s'octroyer, en accord avec son supérieur hiérarchique, une période d'essai de trois ou six mois, par exemple. En fait, pour progresser, il faut se donner l'autorisation de se tromper. »



**défendre** sa propre façon de réussir, en préservant ses valeurs.

**“JE DOIS ALLER PLUS VITE”**

**Le syndrome :** c'est le réflexe « première de la classe ». La trentenaire talentueuse qui stresse de ne pas être encore chef à son âge et la quadra entrepreneuse qui s'angoisse de n'avoir « que » dix gros clients au bout de trois mois d'activité se reconnaîtront. « Souvent, petites filles, ces femmes ont eu des parents qui valorisaient énormément la rapidité, explique Chine Lanzmann. Qui répétaient “dépêche-toi”, “ça ira mieux demain”, etc., et considéraient qu'un enfant intelligent est un enfant dont le cerveau “marche vite”. Cette croyance liée à l'enfance est en réalité paralysante.»

**Le conseil du coach :** trouver le bon rythme pour soi. « C'est très difficile, admet Chine. Mais parfois, se donner trois fois plus de temps pour faire les choses apporte un vrai soulagement et, du coup, un regain d'énergie. Un bon moyen de retrouver le contrôle du temps est de se fixer des étapes dans la réussite : à court terme, à moyen terme, à long terme. Et de les célébrer, en s'offrant un petit cadeau, un jour de congé. »

**“RÉSEAUTER ? PAS LE TEMPS !”**

**Le syndrome :** le burn out imminent. Épuisée, surbookée, et surtout surculpabilisée à l'idée de ne voir ses enfants qu'une demi-heure par soir, la femme active version 2012 n'a qu'une envie, le soir venu : rentrer ventre à terre à la maison. L'injonction de développer son réseau, c'est-à-dire de multiplier cocktails et dîners pros lui semble une perspective lunaire.

**Le conseil du coach :** copier les hommes, qui considèrent

que développer leur réseau fait partie de leur temps de travail. Favoriser les rendez-vous en journée – déjeuners, petits déjeuners, cafés. Et surtout, varier les genres. « Un déjeuner en interne, c'est important aussi, souligne Chine. On peut développer son carnet d'adresses en s'inscrivant à une formation, ou en déjeunant régulièrement avec ses copains. » Pour les plus timides, qui redoutent surtout d'affronter seules les grandes assemblées, faites le test : « Entrez dans la salle avec un grand sourire et dirigez-vous vers la personne qui vous le rendra. Cela marche à tous les coups ! »

**“PAS TOUJOURS FACILE D'ÊTRE UNE FEMME QUI REUSSIT”**

**Le syndrome :** l'effet vade retro, inversement proportionnel, chez les femmes, à la courbe du succès. D'un côté, les hommes les regardent de plus en plus loin, pétrifiés. De l'autre, leurs consœurs – surtout celles qui ne s'autorisent pas la même réussite – les considèrent comme l'ennemie à abattre. Et sont bien sûr les premières à les taxer de mauvaises managers ou de mauvaises mères.

**Le conseil du coach :** assumez ! « D'abord, parce que l'on peut aujourd'hui réussir en s'autorisant à être... tout : féminine, maternelle, fragile, même, parfois. Bref, en laissant une place à la femme en soi, assure Chine Lanzmann. La féminité – tout comme la masculinité d'ailleurs – n'ont rien à voir avec le pouvoir. On peut aussi défendre sa propre façon de réussir, en préservant ses valeurs, et ainsi proposer un modèle différent aux générations suivantes. »

**“JE N'AI AUCUNE AMBITION, SUIS-JE NORMALE ?”**

**Le syndrome :** la tentation « Desperate Housewife ». Ou cette étrange impression d'assister en spectatrice permanente au ballet agité des autres collègues, amies, sœurs..., sans ressentir l'envie ni le courage de se lancer, comme elles, dans une grande carrière. Vouloir s'occuper de ses enfants, ou opter pour un poste tranquille, en 2012, est-ce grave ?

**Le conseil du coach :** « Derrière cette phrase se cache souvent un grand besoin de reconnaissance. Beaucoup de femmes ne se donnent pas l'autorisation de réussir, parfois, d'ailleurs, parce qu'elles ne trouvent pas de modèle qui leur corresponde. On a le droit de se sentir tiraillée entre maternité et carrière. On peut aussi lever le pied quelque temps. Cela n'empêche pas de développer une expertise “sexy”, un peu unique (en profitant de ce moment pour rédiger une thèse, lancer un blog, passer un diplôme de psy pour enfants...), qui seront utiles aussi plus tard. L'ambition, c'est avant tout avoir un but, une direction. Pour aider mes clientes à y voir plus clair, je leur conseille de se projeter dans quinze ans. Comment s'imaginent-elles ? Cette technique simple et ultra-efficace permet de trouver ce qui fait sens pour elles. Et de mieux réussir leur vie et non “dans la vie”. » ■

\* Éditions Pearson.