

En aparté

Mardi 14 février 2012

Chroniques autour de la
conciliation vie privée / vie professionnelle
et des valeurs du travail



"Guide de l'auto-coaching pour les femmes" de Chine Lanzmann



Je viens de lire le nouveau livre de Chine Lanzmann, "[Guide de l'auto-coaching pour les femmes](#)" - [Dépassez vos blocages en 15 séances !](#) (éditions Pearson, 22 euros, sortie le 10 février). Mes plus anciens lecteurs se souviennent peut-être que je l'avais [interviewée](#) quelques mois après le lancement d'En aparté.

J'ai trouvé ce guide pédagogique et stimulant. Chine part de situations de blocage concrètes et quotidiennes que rencontrent les femmes dans leur vie professionnelle et donne des outils (verbaux, comportementaux...) pour les dépasser.

Son objectif est d'aider les femmes à avoir davantage confiance en elles, d'être capables de trouver la bonne posture et les arguments pour oser demander (une augmentation, une évolution, une promotion, une mobilité, etc), pour ne pas perdre tous leurs moyens lors d'une prise de parole à public, pour réagir face aux critiques négatives sans se sentir tout de suite dévalorisée, pour prendre la parole en public sans se sentir nouée par le trac, pour parler d'argent (très utile ! et souvent un sujet sur lequel les femmes ne sont pas à l'aise), etc.

Chine n'hésite pas à partager avec ses lectrices ses propres blocages, les erreurs qu'elle a commises lors de son parcours professionnel. Elle s'appuie également sur le vécu et l'expérience de femmes qu'elle a suivies. C'est vivant et concret. A chaque situation déstabilisante, stressante ou culpabilisante, Chine propose des exercices pour s'en sortir par le haut. Et en bonus, un chapitre est consacré aux réseaux féminins auxquels Chine croit beaucoup (j'en avais également parlé dans ce [billet](#)).

En conclusion, un guide à la fois bienveillant, encourageant et didactique.