



DOPER SA CONFIANCE EN SOI

JE DEMANDE UN CHANGEMENT DE POSTE

LES PENSÉES À CHASSER : « Mon boss va penser que j'exagère, je vais me faire mal voir, je ne suis pas sûre d'en être capable. »

L'ANTIDOTE : « Par cette demande, vous faites preuve d'initiative. Votre boss va surtout penser que vous êtes motivée », pointe Chantal Joffrin Le Clerc*, psychiatre. Soyez directe : « J'ai envie d'évoluer, je voudrais ce poste pour acquérir des compétences nouvelles. » Votre boss pense que vous n'avez pas le niveau ? Répliquez : « Pensez-vous qu'avec une formation j'y arriverai ? ». Il n'est toujours pas convaincu ? Concluez : « Peut-on en reparler dans un an ? »

* Coauteure, avec Franck Lamagnère, de « Je n'ai plus peur du jugement des autres » (éd. Odile Jacob).

J'HÉSITE À ACCEPTER UN NOUVEAU POSTE

LES PENSÉES À CHASSER : « Je n'ai pas les connaissances, j'ai peur d'être jugée, de me planter, de décevoir... »

L'ANTIDOTE : « Dites-vous plutôt "J'en ai envie, j'y vais, je vais réussir", assure Gisèle Szczyglak* de WLC Partners, coach, philosophe. Vous trouverez les solutions quand vous serez dans l'action.

Négocier
une augmentation,
défendre ses idées,
solliciter un nouveau
poste, se faire
respecter...
Cela s'apprend.
Coaching
en 10 tableaux.

Souvent les femmes acceptent un poste que si elles pensent avoir 150 % des compétences. Renoncez à être parfaite. Ce défi est une opportunité d'avancer plutôt qu'une occasion d'être jugée. »

* Auteure de « Guide pratique du mentoring » (Pearson).

JE DEMANDE UNE AUGMENTATION À MON PATRON

LES PENSÉES À CHASSER : « Est-ce que je le mérite ? Les autres le font-ils ? »

L'ANTIDOTE : « Réfléchissez à votre cadre de valeur, recommande Gisèle

Szczyglak. Qui suis-je ? Qu'ai-je fait ? Combien je vaudrais ? Soyez objective : vous n'avez pas été augmentée depuis deux ans, vous avez mené un projet de A à Z et vous souhaitez, à ce titre, un meilleur salaire. Envisagez cette discussion comme un moment agréable de valorisation de votre travail et non comme une évaluation. Les femmes ont trop souvent du mal à exprimer leur valeur et à en tirer de la reconnaissance. »

JE PARLE DE MOI LORS D'UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE

LES PENSÉES À CHASSER : « Il ne faut pas se mettre en avant. Si je fais bien mon travail, ça se voit, inutile d'en parler. »

L'ANTIDOTE : « Soyez factuelle, conseille Axèle Lofficial, créatrice d'Alomey Conseil et coach dans le développement professionnel des femmes. Cela permet d'éloigner le sentiment d'imposture. "J'ai coordonné tel projet et j'ai apporté dix nouveaux clients à ma boîte cette année", "j'ai été heureuse de gérer ce dossier, fière du résultat". Vos réalisations illustrent vos compétences, montrent votre capacité d'implication et tendent un miroir positif à votre interlocuteur. »

**JE VENDS MES IDÉES
EN RÉUNION**

LES PENSÉES À CHASSER : « Celui qui vient de parler était plus à l'aise que moi, je vais m'embrouiller, être ridicule... »

L'ANTIDOTE : « Remplacez ce discours inahibant par "Je parle avec assurance, je connais mon sujet", suggère Arnaud Riou*, coach vocal. Votre comportement est aussi important que ce que vous dites, voire plus. Imaginez que vous jouez un rôle : votre personnage est posé, convaincu. Respirez par le ventre car le trac met en apnée. Centrez-vous sur votre corps en sentant vos pieds dans le sol. Dites des phrases simples, courtes. »

* Auteur de « Et je prends la parole en public ! » (éd. Solar).

**J'INTERVIENS
DANS UNE CONFÉRENCE**

LES PENSÉES À CHASSER : « Je ne saurai pas répondre aux questions... »

L'ANTIDOTE : « Vous serez plus détendue en restant dans votre zone de confort, sans chercher à vous surpasser, observe Arnaud Riou. Oubliez les explications exhaustives ou compliquées. Élaborez votre discours autour de trois idées au maximum. Soignez le début et la fin avec

une citation, une anecdote, une histoire... Regardez le public dans les yeux, évitez de lire un discours. Donnez des exemples concrets et vivants. »

**JE REFUSE DE LAISSER
UN COLLÈGUE
PRÉSENTER MON PROJET**

LES PENSÉES À CHASSER : « Si je râle, je vais passer pour un enquiquineur, une égoïste carriériste. »

L'ANTIDOTE : « Ne vous placez pas sur le plan personnel, note Gisèle Szczyglak. Restez sur le professionnel. Soyez factuelle, ne vous justifiez pas, racontez l'historique du dossier. "J'ai pris en charge ce projet à tel moment, avec telles étapes. Aujourd'hui, je souhaite le mener à bien." Pour vous prémunir, rendez publiques vos réalisations. Sortez du complexe de la bonne élève qui pense que bien travailler suffit : communiquez !

**JE DEMANDE À UN COLLÈGUE
DE RENDRE SA PARTIE DU
RAPPORT POUR DEMAIN SOIR**

LES PENSÉES À CHASSER : « Il va me prendre pour une enquiquineuse, penser que je fais passer mes priorités avant les siennes, que je me prends pour la chef... »

L'ANTIDOTE : « Au contraire, vous faites preuve de sérieux et de motivation, réplique Chantal Joffrin Le Clerc. Et s'il ne vous rend pas son travail dans les temps, la situation se tendra entre vous. Dites : "Ça m'ennuie de te dire ça, mais j'ai besoin que tu me rendes ta partie du rapport demain soir pour avancer de mon côté. Je vois que tu as beaucoup de travail, mais pour moi c'est essentiel." Ainsi, vous ne minimisez pas votre besoin, vous faites preuve d'empathie et vous formulez une demande claire. »

**MON COLLÈGUE NE M'A PAS
RENDU SA PARTIE
DU RAPPORT DANS LES TEMPS**

LES PENSÉES À CHASSER : « J'ai peur du conflit et de l'affrontement. »

L'ANTIDOTE : « Restez factuelle, souligne Chantal Joffrin Le Clerc. "Je t'avais demandé de me rendre ton travail hier soir au plus tard. Je suis bloquée, je ne peux pas avancer et je vais être retardée. Quand tu t'engages pour un délai, j'aimerais que tu le respectes." Le pitch ? Vous décrivez le problème, ses conséquences pour vous et demandez un changement. Direct, factuel, efficace. »

**JE REFUSE À MON PATRON
DE RESTER PLUS TARD POUR LA
TROISIÈME FOIS DE LA SEMAINE**

LES PENSÉES À CHASSER : « Il va m'en vouloir, penser que je ne suis pas pro, pas sympa, je risque d'être licenciée. »

L'ANTIDOTE : « Oui, ça va l'embêter mais vous vous ferez respecter, insiste Chantal Joffrin Le Clerc. Soyez directe : "Cela m'ennuie de vous dire non, mais, ce soir, c'est impossible." Sans donner de justifications. S'il insiste, proposez une solution : "Je comprends que ce soit un problème pour vous. Vous savez que, quand je peux le faire, je vous rends ce service. Je peux vous proposer de venir plus tôt demain matin pour finir." Face aux demandes des autres, autorisez-vous aussi à dire que vous allez réfléchir et donner votre réponse plus tard. »

LAURE LETER

