

SOPHIE GOURION

CAP SUR VOUS!

STRATÉGIES FÉMINISTES
POUR UNE CARRIÈRE CHOISIE



PAR L'AUTRICE DE
**LES FILLES PEUVENT
LE FAIRE... AUSSI !**

ALISIO

« S'épanouir au travail n'est pas un luxe, c'est un droit. »

Retrouver du sens, de la confiance, de l'ambition : au fil de leur parcours, nombreuses sont les femmes à en ressentir le besoin. Mais entre les doutes, les freins invisibles et la difficulté de tout concilier, pas facile de garder le cap.

Parce que les plafonds de verre et les inégalités ne disparaissent pas avec de simples « Osez ! », ce livre présente une méthode concrète, des outils accessibles et une déconstruction des schémas limitants pour libérer enfin votre potentiel.

Sophie Gourion, consultante certifiée en gestion de carrière, propose un guide ancré dans la réalité de ce que vivent les femmes, tout en leur offrant une vision audacieuse et réaliste de l'avenir.

Sa méthode inclut :

- Des introspections profondes pour découvrir vos valeurs, talents et aspirations.
- Des témoignages inspirants de femmes qui ont redéfini leur carrière, même face aux obstacles.
- Des exercices pratiques, des conseils de coachs spécialisées et des retours d'expérience concrets.
- Un jeu de cartes des «100 métiers» pour élargir vos perspectives et stimuler votre réflexion.

**Un guide sans condescendance ni injonction
pour reprendre les rênes de votre parcours professionnel.**

Prête pour votre transformation ?

Sophie Gourion a travaillé dix ans dans un grand groupe de cosmétiques avant de se consacrer à l'accompagnement des femmes et à l'écriture. Elle publie en 2019 le livre jeunesse à succès *Les filles / Les garçons peuvent le faire... aussi!* (Gründ). Un temps conseillère au ministère des Familles, de l'Enfance et des Droits des femmes, elle agit aujourd'hui pour le développement des compétences au Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis.



21,90 €
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel et professionnel

CAP SUR
VOUS!

Cet ouvrage a été publié avec l'aimable collaboration
de L'Agency, agence littéraire.

Conseillère éditoriale : Aude Sécheret

Suivi éditorial : Claire Duvivier

Correction : Claire Bélet

Design de couverture, illustration et maquette : Cerise Heurteur

En couverture : *Les filles et les garçons peuvent le faire... aussi !* © 2019, Éditions Gründ,
un département d'Édi8, Paris. Texte de Sophie Gourion, illustrations d'Isabelle Maroger.

© 2025 Alisio, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 978-2-37935-491-5

SOPHIE GOURION

CAP SUR
VOUS!

STRATÉGIES FÉMINISTES
POUR UNE CARRIÈRE CHOISIE

ALISIO

Sommaire

Bienvenue dans votre transformation	7
1. Se choisir, enfin !	12
1.1. NE SUBISSEZ PLUS VOTRE CARRIÈRE	13
1.2. CE QUE VOTRE HISTOIRE DIT DE VOUS	17
1.3. TROUVEZ VOTRE BOUSSOLE INTÉRIEURE	22
1.4. OSEZ RÊVER GRAND	31
1.5. VOTRE PERSONNALITÉ A DU POUVOIR : UTILISEZ-LA	34
2. Identifier et valoriser vos compétences	45
2.1. TROUVEZ VOS COMPÉTENCES TRANSFÉRABLES	47
2.2. SOYEZ FIÈRE DE VOS SUCCÈS	59
2.3. OSEZ BRILLER	67
3. Découvrir ses aspirations profondes	77
3.1. IMAGINEZ VOTRE VIE PROFESSIONNELLE IDÉALE	80
3.2. DÉFINISSEZ VOTRE VISION DE LA RÉUSSITE	84
3.3. IDENTIFIEZ VOTRE MISSION DE VIE	90
3.4. BALAYEZ UN LARGE ÉVENTAIL DE MÉTIERS	96

4. Construire son projet de transformation	107
4.1. DÉFINISSEZ VOS PRIORITÉS	109
4.2. INFORMEZ-VOUS ET CONFRONTEZ VOS IDÉES À LA RÉALITÉ	120
4.3. EXPLOREZ DES PISTES CONCRÈTES	123
4.4. CLARIFIEZ VOS OBJECTIFS ET VOTRE PLAN D'ACTION	128
4.5. IDENTIFIEZ ET ENTRETENEZ VOTRE RÉSEAU	134
 5. Faire face aux résistances et célébrer ses victoires	 145
5.1. IDENTIFIEZ VOS MESSAGES CONTRAIGNANTS	146
5.2. DÉPASSEZ VOS FREINS ET LIMITES	155
5.3. ET SI C'ÉTAIT LA RÉUSSITE QUI VOUS FAISAIT PEUR ?	164
5.4. CÉLÉBREZ LES PETITES VICTOIRES	167
 Demain vous appartient !	 181
 Remerciements	 184
 Annexes	 185
LE TEST RIASEC	185
LA LISTE DES SAVOIR-ÊTRE	189
LE JEU DES 100 MÉTIERS	193

“

Quoi que tu rêves

d'entreprendre,

commence-le.

L'audace a du

génie, du pouvoir,

de la magie.

GOETHE

Bienvenue dans votre transformation

Si vous lisez ces lignes aujourd'hui, c'est que vous avez fait le premier pas vers le changement : un grand bravo à vous ! La lecture de ce livre sera l'occasion de réfléchir à la place et au sens que vous souhaitez donner au travail dans votre vie. L'idée est de le replacer dans une perspective plus large, d'explorer ce qui vous fait (vraiment) vibrer, ce qui vous donne envie de vous lever le matin même quand il fait gris et de vous projeter vers un avenir professionnel plus radieux. Parce que oui : c'est possible !

Si je peux vous accompagner sur ce chemin aujourd'hui, c'est parce que je connais ces questionnements de l'intérieur. J'ai moi-même mis des années à trouver ma place.

J'ai tâtonné longtemps, changé de voie plusieurs fois, suivi des études sans réelle conviction, pris des emplois par nécessité. J'ai gravi des échelons tout en me heurtant à des plafonds invisibles. On m'a fait comprendre que je n'étais pas assez diplômée, pas assez légitime, pas dans la bonne case. Puis, en 2002, j'ai ouvert un blog.

L'écriture a littéralement changé ma vie. Grâce à elle, j'ai pu m'exprimer, être entendue, montrer que j'existais en dehors d'un CV bancal. C'est mon blog qui m'a ouvert des portes : j'ai été repérée, j'ai enchaîné les expériences. J'ai travaillé dans un ministère, je suis devenue journaliste, consultante en gestion de carrière, j'ai écrit un livre pour enfants, j'ai rejoint une association, puis un conseil départemental.

Mais surtout, j'ai commencé à accompagner des femmes. Une centaine, au fil des ans. Des femmes brillantes, compétentes, pleines de ressources - mais qui doutaient. Qui avaient intégré, souvent malgré elles, qu'elles n'étaient pas assez : pas assez légitimes, pas assez douées, pas assez prêtes. Je les ai vues évoluer, se révéler, prendre conscience de leur valeur, faire voler en éclats les croyances qui les freinaient. Elles ont avancé. Et elles ont réussi.

C'est là que j'ai compris que mes conseils fonctionnaient. Que mes outils faisaient une vraie différence. Mais il me fallait aller plus loin.

Alors, ce livre est né.

J'ai attendu d'avoir 51 ans pour m'autoriser à l'écrire. J'attendais qu'on me donne le feu vert, le diplôme, la validation extérieure qui me dirait : c'est bon, tu es légitime. Sauf que ça n'arrive jamais.

Et puis, j'ai dû faire face à deux cancers en six mois. Deux électrochocs qui m'ont fait comprendre que je n'avais plus de temps à perdre. Que si j'attendais encore, j'allais peut-être attendre toute ma vie. Et au fond, qu'est-ce que je risquais vraiment ?

Ce livre ne vous dira pas qu'il suffit d'oser. Parce que ce serait nier les obstacles concrets, les biais systémiques, les discriminations réelles qui existent encore aujourd'hui. Mais il est là pour vous donner des clés, des outils et des perspectives. Pour vous aider à avancer, à faire des choix qui vous ressemblent, à reprendre du pouvoir sur votre trajectoire.

Je connais vos questionnements, vos doutes, cette petite voix qui souffle que vous n'êtes peut-être *pas assez*... Je les ai eus, moi aussi. Mais si j'ai appris une chose, c'est que vous avez bien plus de ressources que ce que vous croyez. Et que vous méritez bien mieux que de rester bloquée dans des cases trop étroites pour vous.

Ce livre, qu'est-ce que c'est ? (Et qu'est-ce que ce n'est pas ?)

Avant d'aller plus loin ensemble, il me paraît nécessaire de clarifier certains points.

Ce livre n'est pas :

- un ouvrage de développement personnel qui vous promet richesse et succès à travers la pensée positive et les mantras ;
- un manuel de coaching qui laisserait entendre que tout est une pure question de volonté individuelle en laissant de côté les phénomènes systémiques ;
- une baguette magique qui ferait tout le travail d'introspection à votre place et vous sortirait le métier idéal d'un choixpeau standardisé ;
- un recueil d'expériences personnelles façon gourou de la réussite ;
- un livre *new age* qui surferait sur la loi de l'attraction ou sur le féminin sacré ;
- un exercice de psychanalyse pour revenir sur des épisodes de votre enfance (cependant, si c'est un besoin que vous ressentez, ça n'a rien d'incompatible avec ce qu'on va faire ici ensemble).

Mais alors, qu'avez-vous, précisément, entre les mains ?

Ce livre est une méthode pratique et éprouvée, forgée à travers l'accompagnement de près d'une centaine de femmes dans leur évolution de carrière – moi y compris, plusieurs fois. Il va vous aider à faire des choix éclairés, en pleine conscience de votre potentiel et des opportunités qui s'offrent à vous.

Pour cela, je me suis formée en continu (gestion de carrière, coaching,

communication non violente, pratiques narratives) et j'ai exploré une centaine d'ouvrages de développement professionnel et personnel. Pourtant, soyons honnêtes : combien de ces livres m'ont réellement transformée une fois refermés ? Peu. Mon objectif est donc clair : vous donner des outils concrets et actionnables, qui prennent en compte non seulement votre potentiel, mais aussi les obstacles spécifiques que rencontrent les femmes dans le monde du travail.

En tant que spécialiste de l'égalité femmes-hommes, j'ai pu observer à quel point les stéréotypes de genre, le manque de modèles inspirants, l'accès inégal aux postes à responsabilité et les écarts salariaux freinent la progression des femmes. C'est pourquoi cette méthode ne se limite pas au développement professionnel : elle intègre aussi ces réalités systémiques, pour que vous puissiez naviguer au mieux dans un environnement parfois hostile.

En prenant le temps de réfléchir à vos valeurs cardinales, d'isoler précisément vos qualités (qui sont plus nombreuses et recherchées que vous ne le croyez), d'examiner vos appétences et vos compétences, vous pourrez alors faire émerger un projet réaliste, réalisable et qui vous ressemble. L'objectif : être enfin alignée professionnellement !

Ce livre, comment l'utiliser au mieux ?

Cette lecture et les exercices que vous allez mettre en œuvre vont être intenses et vont vous demander de l'énergie et du travail ! C'est important d'avoir cela en tête, car le bénéfice que vous en retirerez pourra être très grand, mais dépendra en grande partie de la façon dont vous vous serez investie. Pour cela, et dès aujourd'hui, il va vous falloir bloquer du temps dans votre agenda pour avancer pas à pas.

En moyenne, mes accompagnements durent 12 semaines. C'est le temps idéal pour avancer sans précipitation, laisser infuser les idées et intégrer pleinement les exercices.

Un conseil : ne vous précipitez pas, mais ne laissez pas trop d'espace entre deux exercices non plus. Et surtout, trouvez-vous une *work buddy* - une alliée avec qui échanger, vous motiver et aller jusqu'au bout. Comme au sport, c'est toujours plus facile quand on est accompagnée !

« *Un voyage de mille lieues a toujours commencé par un premier pas.* » Cette citation, qu'on prête au philosophe chinois Lao Tseu, frappe par son immense simplicité et par sa pertinence : à un moment donné, il faut bien se lancer. Pour faire ce premier pas vers la transformation, il est nécessaire de partir de ses besoins et de se poser quelques questions essentielles : qu'est-ce qui a du sens profondément pour moi ? De quoi ai-je besoin pour construire la suite de mon parcours ? Quelles sont mes priorités de vie ?

Si vous lisez ce livre aujourd'hui, c'est qu'il vous est devenu difficile, pour une raison ou pour une autre, de vous connecter à vos besoins. Aspirées par le tourbillon du quotidien, contraintes de jongler entre les obligations professionnelles et familiales, nous sommes nombreuses à nous oublier et à faire passer les besoins d'autrui avant les nôtres.

Ce temps que vous allez consacrer à ce livre, c'est en vérité à vous que vous le consacrez, et à vous seule : le moment est enfin venu de réfléchir à ce qui vous guide, ce qui vous inspire et qui vous fait vibrer !

Ce livre est organisé en cinq chapitres, qui suivent un cheminement précis pour vous guider dans votre réflexion et votre transformation professionnelle. Chacun des chapitres est rythmé par des rubriques qui vous accompagnent progressivement d'une prise de conscience à l'action, en vous appuyant sur des exercices et des outils concrets, des témoignages inspirants et des conseils d'expertes.



C'est à vous !

Premiers pas vers l'action. Ces exercices vous permettent d'intégrer immédiatement les concepts abordés dans le chapitre. En mettant en pratique ces outils, vous vous approprierez les notions et commencez à tracer votre propre chemin.



Elles l'ont fait !

Des sources d'inspiration. Ces portraits d'anciennes clientes et de femmes de mon entourage vous montrent que de nombreuses voies sont possibles et vous donnent des clés pour trouver celle qui sera la vôtre.



Parole d'experte

Un autre regard. Pour vous donner encore plus d'outils concrets, cette rubrique propose des conseils stratégiques d'une coach spécialisée, vous aidant à avancer avec confiance et clarté.



Entre nous

Un moment intime et hors du cadre. Cette exploration de thématiques plus larges (émotions, doutes, blocages), souvent essentielle à un changement profond, vous offre une respiration dans le processus. C'est un espace de connexion plus personnel avec vous.



À retenir

Un récapitulatif essentiel. Pour ancrer les apprentissages du chapitre, cette synthèse vous permet de ne pas perdre de vue les éléments clés avant de passer à la suite.

Pourquoi cet ordre ?

Cette progression assure une montée en puissance tout en respectant le rythme naturel du changement : tester, comprendre, s'inspirer, structurer et retenir l'essentiel pour avancer sereinement vers la suite.

Prête pour ce nouveau départ ? Je vous souhaite beaucoup de réussite et j'espère que ce livre vous apportera toutes les réponses à vos questions !

“

J'accepte la
grande aventure
d'être moi.

SIMONE DE BEAUVOIR

1. Se choisir, enfin !

Dès l'enfance, les femmes apprennent à moduler leurs ambitions professionnelles. Les messages sont subtils, mais omniprésents : « Ne sois pas trop exigeante », « Contente-toi de ce que tu as », « L'important, c'est d'être discrète et efficace. » Ce conditionnement invisible laisse des traces profondes : une tendance à minimiser ses réussites, à douter de ses compétences, à s'autocensurer face aux postes à responsabilité.

La conséquence ? Des milliers de femmes naviguent dans des carrières qui ne leur correspondent pas, prisonnières d'un rôle qu'elles n'ont pas vraiment choisi. Parfaites « bonnes élèves », elles attendent patiemment qu'on reconnaisse leur travail ou qu'un manager bienveillant les propulse vers leurs ambitions secrètes. Pendant ce temps, leurs véritables aspirations s'effacent dans le tourbillon du quotidien.

Mais attention : la solution ne réside pas uniquement dans le « oser ». Les femmes font face à un paradoxe épuisant : d'un côté, l'injonction moderne de la *girl boss*, cette *wonderwoman* qui excelle sur tous les fronts ; de l'autre, le message ancestral ancré dans notre société : rester discrète, s'effacer, faire passer les autres d'abord - le tout avec grâce et sourire.

Dans ce contexte contradictoire, comment construire sereinement une carrière qui nous ressemble ? Ce premier chapitre vous invite à une pause essentielle : celle du retour à soi. Il est temps d'explorer vos désirs authentiques, vos valeurs profondes, vos besoins légitimes. De cesser enfin de vous conformer aux attentes des autres pour vous poser LA question fondamentale : « Qu'est-ce que JE veux vraiment ? »

Pourquoi la connaissance de soi n'est pas un gadget

Pendant longtemps, j'ai pensé que consacrer du temps à l'introspection dans le cadre de ma vie professionnelle était un luxe, une démarche autocentrée dont je pouvais me passer. Mon objectif était simple : avancer, passer d'un poste à un autre, souvent parce que j'en avais fait le tour ou que les conditions de travail ne me convenaient plus. En tant que femme, il me semblait naturel de faire passer les besoins des autres avant les miens : mes enfants, mon conjoint, mes managers. Il me restait peu de temps pour m'interroger sur ce que je voulais vraiment.

Avant de me former à l'accompagnement de carrière, je n'avais jamais pris conscience des cycles répétitifs dans mon parcours professionnel : l'excitation des débuts, suivie du doute, du besoin de prouver ma légitimité, et enfin,

la lassitude. À chaque étape, je pensais que le problème venait de moi, sans m'arrêter pour comprendre ce qui me définissait vraiment : mes valeurs, mes forces, mes aspirations. Je cherchais avant tout à correspondre aux attentes, à entrer dans des cases, sans explorer qui j'étais et ce qui m'animait.

Ma formation en tant que consultante en gestion de carrière a été une révélation : pour la première fois en vingt ans, j'ai découvert l'importance de me connaître et de m'écouter. Aujourd'hui, je ne subis plus mes environnements professionnels et je fais mes choix en pleine conscience. C'est cette démarche et ces outils de connaissance de soi que je vous propose d'adopter dans ce chapitre pour que vous puissiez, vous aussi, avancer avec assurance et construire la carrière qui vous correspond.

1.1. NE SUBISSEZ PLUS VOTRE CARRIÈRE

Vous tenez entre vos mains un outil précieux de transformation personnelle. Avant de vous lancer dans un parcours de changement, prenons ensemble le temps d'analyser votre situation actuelle. J'ai l'habitude de dire que si on ne sait pas d'où l'on vient, on ne peut pas savoir où l'on va : cet exercice va vous permettre de poser un regard bienveillant et lucide sur ce que vous vivez aujourd'hui au travail.

Ce moment d'introspection n'est pas fait pour vous juger, mais pour vous éclairer. Il va vous aider à :

- **reconnaître vos forces et vos ressources actuelles**, même si elles peuvent vous sembler invisibles au premier abord : comprenez que votre parcours professionnel actuel recèle des trésors insoupçonnés. Si vous êtes encore là aujourd'hui, c'est que certains aspects de votre vie professionnelle méritent d'être préservés, valorisés, et continueront de nourrir votre développement ;
- **identifier clairement ce qui vous pèse vraiment**, au-delà des impressions floues et des sentiments confus ;
- **dessiner les contours de votre projection professionnelle future**, en mettant votre énergie aux bons endroits.

En identifiant votre « baromètre personnel », vous pourrez envisager la suite de votre cheminement avec clarté et efficacité. Vous êtes aux commandes de votre carrière, et chaque petit pas compte.

Prenez ce moment comme un dialogue bienveillant avec vous-même, sans jugement, avec curiosité et énergie. Vous allez découvrir que vous êtes votre meilleure alliée pour construire la carrière qui vous correspond.



C'EST À VOUS !

OÙ EN ÊTES-VOUS
(ET OÙ VOULEZ-VOUS ALLER) ?

Avant d'envisager un changement, il est essentiel de prendre du recul sur votre situation actuelle. Pour cela, je vous propose un exercice qui vous aidera à identifier ce qui vous satisfait dans votre travail et ce qui mérite d'être amélioré.

Voici une grille d'évaluation de différents critères liés à votre travail. Notez chaque élément de 0 à 10, puis cochez les trois points qui vous semblent les plus importants :

Descriptif	Note de 0 à 10	Points importants
Je trouve du plaisir à mon travail		
Mon travail a une utilité sociale et/ou humaine		
Je suis satisfaite de l'autonomie que j'ai au travail		
J'ai de bonnes relations avec mes collègues		
J'ai de la reconnaissance de la part de ma hiérarchie		
Ma charge de travail me convient		
Mon salaire correspond bien à mon travail		
Je bénéficie de suffisamment de temps pour ma vie personnelle		
J'ai des perspectives d'évolution		
Je me reconnais dans les valeurs de mon entreprise		
Je peux me comporter au travail telle que je suis réellement		
Je bénéficie de la sécurité de l'emploi		

Je bénéficie d'avantages sociaux (mutuelle, CE, RTT...)		
Je me sens en confiance dans mon environnement professionnel		
Je bénéficie de conditions de travail satisfaisantes (environnement physique, matériel...)		
Je suis satisfaite de l'ambiance au travail		
J'apprends en permanence de nouvelles choses		

Une fois ce bilan complété, prenez le temps d'analyser vos notes et vos choix. Quels sont les aspects de votre travail qui vous apportent le plus de satisfaction ? Quels sont ceux qui vous posent davantage de difficultés ? Y a-t-il des éléments que vous pourriez chercher à améliorer sans pour autant tout changer ?

S'il n'y avait qu'une chose à retenir de cet exercice : la satisfaction professionnelle ne nécessite pas toujours des bouleversements radicaux. Parfois, de petits ajustements peuvent tout changer. Pour certaines, cela peut signifier des horaires plus compatibles avec votre vie personnelle, davantage de responsabilités stimulantes ou une rémunération qui reconnaît vraiment votre valeur.

C'est justement ce qu'a vécu Fatiah, dont je partage avec vous le témoignage.



ELLES L'ONT FAIT !

FATIAH, RETROUVER DU SENS SANS TOUT QUITTER

À 31 ans, Fatiah me contacte pour réaliser un bilan de compétences. Elle est épuisée, au bout du rouleau. Son quotidien de juriste dans une grande banque lui semble vidé de tout sens. Son premier réflexe ? Tout plaquer. « J'envisage même d'élever des chèvres dans le Larzac », me confie-t-elle avec une pointe d'humour, mais surtout un profond désarroi.

Fatiah ne se reconnaît plus dans son travail. Ce qu'elle fait lui paraît déconnecté de ses valeurs, elle ressent un malaise croissant qui la pousse à rêver de reconversion radicale.

Un besoin de changement... mais de quel type ?

Au fil des exercices d'introspection, une nuance émerge. Son problème ne vient pas tant de son métier que de l'environnement dans lequel elle l'exerce.

L'un des moments clés de son bilan a été l'exercice « Où en êtes-vous (et où voulez-vous aller) ? ». En analysant son quotidien, ses frustrations et ses sources d'énergie, elle réalise que :

- elle aime son métier de juriste et les compétences qu'elle mobilise ;
- ce qui l'épuise, c'est le manque de sens et d'impact sociétal de son travail en banque ;
- elle a un fort besoin de justice sociale et d'engagement, qui n'est absolument pas nourri dans son cadre actuel.

Cette prise de conscience change radicalement sa perception de la suite. Elle n'a pas besoin de renoncer à son expertise pour retrouver du sens. Elle doit avant tout trouver un environnement qui correspond mieux à ses valeurs.

Un réalignement plutôt qu'une rupture

Plutôt que de tout envoyer valser, Fatiah décide d'explorer des opportunités où elle pourra mettre ses compétences au service d'un projet qui l'anime réellement.

Elle postule et décroche un poste de juriste dans une ONG, où elle peut à la fois exercer son métier et défendre les causes qui lui tiennent à cœur. Ce nouvel emploi, aux 4/5^{es}, lui offre également une meilleure qualité de vie, avec plus de temps pour elle et moins de pression.

Une reconversion n'est pas toujours la solution

À travers ce bilan, Fatiah comprend que retrouver du sens ne signifie pas forcément changer de métier, mais réaligner son travail avec ses valeurs profondes.

- Elle évite une reconversion précipitée, qui aurait pu être une fuite plus qu'une solution.
- Elle comprend que son mal-être venait davantage du cadre que de ses missions.
- Elle retrouve de l'énergie et de la satisfaction en ajustant son environnement plutôt qu'en repartant de zéro.

Son expérience rappelle que la quête de sens ne passe pas toujours par une rupture totale. Parfois, il suffit d'ajuster le cap pour retrouver ce qui nous fait vibrer.

Votre parcours ne se construit pas en un seul choix radical, mais en une série d'ajustements progressifs. Comme l'a vécu Fatiah, il ne s'agit pas toujours de tout quitter, mais parfois simplement de réorienter votre énergie vers ce qui a véritablement du sens pour vous.

Cependant, prendre conscience de ce que l'on veut est une chose, oser passer à l'action en est une autre. Il est normal que des doutes surgissent : et si je me trompais ? Et si je n'étais pas à la hauteur ? Ces peurs sont légitimes, et elles sont souvent amplifiées par une société qui nous a appris à privilégier la sécurité au risque, la stabilité au changement.

Vous avez pourtant déjà fait preuve d'adaptation, de courage et de résilience à de nombreuses reprises dans votre vie. Les exercices qui suivent vont vous aider à en prendre conscience, à identifier ces moments où vous avez su évoluer, rebondir, surmonter des obstacles. Car vous êtes bien plus forte que vous ne le pensez.

1.2. CE QUE VOTRE HISTOIRE DIT DE VOUS

Les femmes tendent souvent à se définir en fonction des attentes des autres - famille, collègues, amis -, parfois au détriment de leurs propres aspirations. Ce phénomène est renforcé par ce que l'autrice et illustratrice Emma a décrit comme la « charge mentale » dans sa bande dessinée *Fallait demander*. Elle y montre comment, au-delà des tâches visibles, les femmes portent également le poids de la planification mentale et de la gestion des besoins du foyer, ce qui les conduit souvent à prioriser les besoins des autres avant les leurs. Cette charge rend plus complexe pour elles de se fixer des objectifs personnels et de valoriser leurs propres ambitions, car elles se retrouvent souvent piégées dans le rôle de la « femme multitâche » censée répondre aux besoins de chacun - et pas forcément aux siens.

Cette responsabilité accrue dans la sphère domestique et sociale influe sur leur confiance en elles et sur leur capacité à s'affirmer dans le cadre professionnel. Ce contexte, où les attentes familiales et les normes sociétales jouent un

rôle prépondérant, contribue à la difficulté qu'ont certaines femmes à exprimer pleinement leurs aspirations professionnelles et à se projeter dans des objectifs clairs, personnels et professionnels.

Revenir sur les moments charnières

Au fil de mes accompagnements, j'ai souvent observé que certaines femmes avaient l'impression, au premier abord, de n'avoir vécu que peu de changements dans leur vie. Cependant, lorsqu'elles prennent le temps de revenir sur ces moments charnières, c'est souvent une véritable transformation qui s'opère. Cet exercice de rétrospection révèle des schémas entre vie personnelle et professionnelle, avec une influence réciproque qui n'apparaît pas toujours au premier coup d'œil.

En revisitant ces événements, beaucoup découvrent une force insoupçonnée, qu'elle soit interne - résilience, ténacité, adaptabilité - ou externe, à travers le soutien précieux de leur entourage : famille, amis, collègues. Elles réalisent également que leurs choix de vie, qu'il s'agisse d'études, de carrière ou de décisions familiales, n'ont pas toujours été faits en conscience, mais plutôt guidés par les circonstances ou les attentes extérieures. Cette prise de conscience amène souvent à un tournant, où elles ressentent l'envie de faire des choix plus alignés avec elles-mêmes.

Pour certaines, cela révèle aussi une abondance d'expériences positives qui étaient passées inaperçues, noyées par les défis du quotidien. C'est un moment puissant, souvent émouvant, et qui permet à ces femmes de redécouvrir la richesse de leur parcours, de valoriser leurs ressources et d'aborder l'avenir avec un regard plus éclairé et confiant.

Je vous invite donc à vous pencher à votre tour sur cet exercice, qui va vous permettre de mettre en lumière trois moments de transformation majeure de votre parcours personnel et professionnel.



C'EST À VOUS !

CES TROIS TOURNANTS QUI VOUS ONT RÉVÉLÉE

Avant de nous plonger dans l'exploration de vos aspirations et de vos talents, il est essentiel de prendre du recul sur votre parcours personnel et professionnel. En revenant sur les étapes clés de votre vie, vous allez pouvoir mieux comprendre ce qui vous a guidée, ce qui vous a marquée, et ce qui a façonné la femme que vous êtes aujourd'hui.

Ce regard rétrospectif vous permettra d'identifier les fils rouges, les moments décisifs et les ressources sur lesquelles vous avez pu compter. Vous aurez ainsi une vision plus claire et apaisée de votre trajectoire, ce qui vous aidera grandement à bâtir la suite de votre aventure professionnelle. Commencez par lister les trois changements les plus transformateurs de votre vie, qu'ils soient personnels ou professionnels.

Pour chacun de ces moments :

- **décrivez précisément** ce qui a changé suite à cet événement ;
- **analysez votre réaction** : avez-vous subi ce changement ou l'avez-vous saisi comme une opportunité ?
- **identifiez les ressources personnelles** que vous avez mobilisées.

.....

.....

.....

Réfléchissez et notez :

- Qu'apprenez-vous sur vous-même en retraçant ces moments ?
- Quelles forces pouvez-vous réinvestir dans votre parcours actuel ?

.....

.....

.....

Cet exercice vous a permis d'identifier trois moments clés qui vous ont profondément transformée. La ligne de vie que vous allez maintenant tracer prolonge cette démarche : elle vous invite à embrasser l'intégralité de votre histoire, à voir comment ces transformations s'inscrivent dans une trajectoire plus large, contribuant à vous construire telle que vous êtes aujourd'hui.



C'EST À VOUS !

REVISITEZ VOTRE PARCOURS

Pour beaucoup de femmes, la vie professionnelle et personnelle est marquée par des défis uniques, souvent influencés par des attentes sociales et des stéréotypes de genre. Ceux-ci, visibles ou invisibles, peuvent créer des tensions internes qui poussent à sous-évaluer les réussites et à se concentrer davantage sur les échecs. Se remémorer les événements marquants, qu'ils soient positifs ou négatifs, permet de se reconnecter à ses ressources internes – ces qualités personnelles qui nous ont permis de traverser des périodes difficiles – mais aussi aux ressources externes, comme le soutien familial ou professionnel, qui ont facilité les moments de résilience. C'est en prenant conscience de ce parcours et en le recontextualisant positivement que l'on peut réellement comprendre sa capacité à faire face aux défis. Ce temps de réflexion est donc primordial pour renforcer la confiance en soi et pour pouvoir se projeter dans l'avenir avec sérénité, en identifiant les pistes de développement personnel et professionnel.

Ainsi, cet exercice de rétrospection, qui passe par la ligne de vie, permet de reconnaître ses réussites, de comprendre ses épreuves et d'aborder l'avenir avec une vision claire et plus positive.

Cet exercice vous invite à réfléchir sur votre parcours en traçant une ligne de vie, qui vous permettra de prendre du recul et de visualiser les hauts et les bas qui l'ont marqué.

- Prenez une feuille A4 au format paysage.
- Tracez une ligne horizontale qui se termine, à droite, par une flèche.
- En haut de la ligne, vous noterez « Sommets » et en bas, vous noterez « Vallées ».
- Au début de la ligne, à gauche, tracez un trait vertical. Il symbolise le début de la vie d'adulte (généralement autour de 20 ans).
- Aux trois quarts de la ligne, à droite, vous symboliserez par une croix l'instant présent (votre âge actuel). Par des points, vous marquerez les événements qui ont jalonné votre existence, selon l'intensité émotionnelle vécue au moment où ils se sont déroulés :
 - les événements positifs dans la partie « Sommets » ;
 - les événements difficiles dans la partie « Vallées ».

Il est important de vous replacer au moment où vous avez vécu l'événement (un événement vécu difficilement sur le coup peut être vécu plus positivement ensuite).

- Au bout de la ligne, indiquez les événements que vous envisagez dans les cinq ans à venir (événements projetés).
- Vous devrez ensuite relier tous les points, afin de tracer votre ligne de vie.

En observant votre ligne de vie dans son ensemble :

- Qu'est-ce que cela vous évoque ? Quelles émotions ressentez-vous en prenant du recul par rapport à votre passé ?
- Avez-vous l'impression que votre ligne de vie est plutôt positive, équilibrée, ou y a-t-il des périodes plus marquées par des bas ?

Pour un événement situé en « Vallées » :

- Qu'en avez-vous retiré ? Quels enseignements avez-vous tirés de ce moment difficile ? Comment avez-vous surmonté cette période ?
- Quelles ressources avez-vous mobilisées pour surmonter cette épreuve ? Quelles qualités personnelles (résilience, créativité, persévérance) vous ont permis de vous relever ? Quelles ressources externes (soutien familial, aide professionnelle, accompagnement de Pôle Emploi, réseaux sociaux, etc.) avez-vous mobilisées pour faire face ?

Pour un événement situé en « Sommets » :

- Quel type d'événement était-ce ? Était-ce un événement professionnel, personnel, ou les deux ?
- Quels sont vos meilleurs souvenirs et les périodes les plus épanouissantes ? Pensez à vos moments de joie, vos réussites. Qu'avez-vous mobilisé en vous pour vivre ces réussites ? Quels aspects de votre personnalité (audace, curiosité, passion) ont contribué à ces moments heureux et épanouissants ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La ligne de vie que vous venez de tracer est comme une carte : elle dessine les territoires que vous avez traversés. Mais une carte n'est pas seulement un relevé de données, elle raconte aussi un voyage, révèle des chemins empruntés, des directions choisies.

La prochaine étape de ce premier chapitre va vous permettre de passer d'une lecture extérieure de votre parcours à une compréhension intime de ce qui vous anime vraiment.

1.3. TROUVEZ VOTRE BOUSSOLE INTÉRIEURE

Identifier vos valeurs profondes et vos besoins, c'est comprendre la boussole intérieure qui a guidé ces choix. Quels sont les principes qui vous ont fait avancer ? Quels besoins fondamentaux ont inspiré vos décisions ? Vous verrez à la fin de cette section qu'il ne s'agit pas seulement d'un exercice intellectuel, mais d'un profond exercice d'introspection.

Vos valeurs, pas celles qu'on vous impose !

Au cours de ma carrière, il y a eu un moment où je ressentais une colère omniprésente. Mes collègues me qualifiaient souvent d'irascible et de caractérielle, sans comprendre d'où venait cette émotion. En réalité, mon environnement de travail bafouait une de mes valeurs fondamentales : la justice. Chaque jour, j'étais témoin de discriminations et de traitements inéquitables que je ne pouvais plus tolérer. Cette frustration intense prenait racine dans le fait que mes valeurs profondes étaient piétinées, ce qui touchait à quelque chose de viscéral en moi.

C'est en prenant le temps d'y réfléchir que j'ai finalement compris l'origine de cette colère. Nos valeurs, bien que rarement explicitement définies, sont au cœur de notre identité et forment ce que l'on pourrait appeler le « squelette de notre être psychique ». Elles guident nos actions et nos décisions et elles donnent du sens à notre existence, nous poussant à agir avec conviction, même quand les obstacles se dressent devant nous. Ce sont aussi des principes que l'on aimerait transmettre à nos enfants, car ils incarnent nos idéaux les plus profonds.

Nos valeurs, c'est ce qui fonde notre individualité. Elles s'expriment dans tous les domaines de notre vie, des choix professionnels aux relations personnelles. Quand elles sont respectées et en accord avec notre quotidien, nous ressentons un sentiment de cohérence et d'accomplissement. En revanche, lorsque ces valeurs sont ignorées ou heurtées, cela crée un malaise, une anxiété, ou même un besoin impérieux de changement, lequel alimente souvent les envies de reconversion. Dans mon cas, je dis souvent que je suis prête à faire des sacrifices sur mon salaire ou mes horaires mais que mes valeurs sont non négociables. Le savoir me permet de faire des choix professionnels plus éclairés.

Les deux types de valeurs

On distingue deux types de valeurs.

→ **Les valeurs héritées** : issues de notre éducation, ces valeurs nous ont été transmises, consciemment ou non, par notre famille, notre culture ou les personnes qui nous entouraient durant notre enfance. Elles sont parfois

si profondément ancrées qu'elles influencent nos choix sans que nous en soyons toujours conscients.

→ **Les valeurs construites** : celles que nous avons choisies au fil de nos expériences, soit en acceptant, soit en rejetant certaines des valeurs héritées. Elles reflètent notre propre parcours, nos apprentissages et nos convictions personnelles.

Les valeurs peuvent également se révéler à travers certaines de nos réactions ou passions. Elles peuvent se cacher derrière :

→ **une passion** : ce qui nous transporte, ce que nous adorons faire ou défendre ;

→ **une aversion** : ce que nous ne supportons pas ou ce que nous rejetons fermement ;

→ **un combat** : les causes pour lesquelles nous sommes prêtes à nous battre ;

→ **un désir de transmission** : ce que nous souhaitons voir perdurer pour les générations futures.

Il est tentant de penser que, pour être plus épanouie au travail, il faudrait tout abandonner et changer radicalement de voie. Pourtant, ce besoin de renouveau peut souvent résulter d'une simple inadéquation entre nos valeurs et notre environnement professionnel. Si nos valeurs profondes ne sont pas en harmonie avec notre quotidien, cela peut générer une sensation de malaise ou de désalignement, sans que l'on en identifie immédiatement la cause.

Dans bien des cas, un simple changement d'entreprise, de poste ou même de projet peut suffire à retrouver un équilibre et du plaisir dans son travail. Comprendre ses valeurs permet de mieux cerner ce qui nourrit vraiment notre motivation et notre sentiment d'accomplissement. C'est pourquoi prendre le temps de les identifier est essentiel pour faire des choix de carrière éclairés et en pleine conscience, en évitant des ruptures parfois inutiles et coûteuses. En ajustant votre trajectoire pour respecter ces valeurs, vous pourrez découvrir une forme d'épanouissement professionnel qui vous semblait peut-être inatteignable sans une réorientation totale.



C'EST À VOUS !

LA ROUE DES VALEURS

Pour explorer vos valeurs et identifier celles qui vous animent le plus, je vous invite à suivre ces étapes :

- **Prenez un moment pour observer vos réactions** face à diverses situations. Notez les pensées, émotions et comportements qui surviennent lorsque quelque chose provoque en vous une réaction forte, que ce soit de manière positive (enthousiasme, satisfaction) ou négative (agacement, rejet).
- **Identifiez et listez huit valeurs** qui semblent guider ces réactions. Par exemple, si vous réagissez particulièrement à des situations injustes, la justice pourrait être une de vos valeurs fondamentales. Vous pouvez vous aider de la liste de valeurs ci-dessous.

Accomplissement

Altruisme

Ambition

Apprentissage

Authenticité

Autonomie

Bienveillance

Clarté

Collaboration

Compétence

Confiance

Conformité

Coopération

Courage

Créativité

Curiosité

Dépassement

Détermination

Dignité

Droiture

Écoute

Égalité

Épanouissement

Engagement

Enthousiasme

Équilibre

Éthique

Excellence

Exigence

Fierté

Flexibilité

Franchise

Hédonisme

Honnêteté

Honneur

Humanité

Inclusion

Influence

Innovation

Inspiration

Intégrité

Joie

Justice

Leadership

Liberté

Loyauté

Mérite

Ouverture

Paix

Patience

Performance

Persévérance

Pertinence

Plaisir

Pouvoir

Progrès

Reconnaissance

Respect

Responsabilité

Résilience

Rigueur

Sécurité

Sens

Simplicité

Solidarité

Spiritualité

Stabilité

Stimulation

Succès

Tolérance

Transmission

Transparence

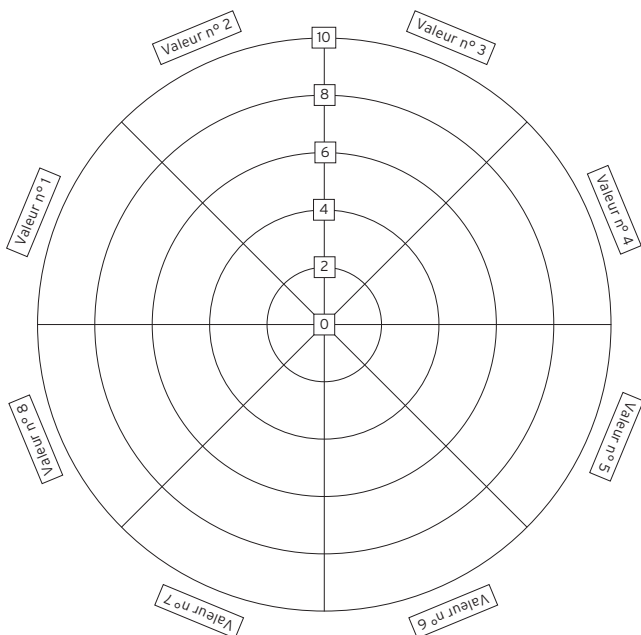
Utilité

Valeur travail

Volonté

- Pour chaque valeur trouvée, notez des exemples concrets d'événements ou de situations qui ont fait ressortir cette valeur. Cela vous aidera à donner du sens à chaque valeur identifiée.

Voici un cercle reprenant ces différentes catégories. Reproduisez-le sur une feuille. Il représentera **l'importance que vous accordez à chacune de ces valeurs** : attribuez chaque « part » à une de vos valeurs et matérialisez physiquement combien elle importe pour vous sur une échelle de 0 (pas important) à 10 (très importante).



Dessinez un second cercle, identique, qui représentera **votre satisfaction actuelle dans chacune de ces valeurs**. Matérialisez-la physiquement en fonction de la note que vous lui accordez, de 0 (pas satisfaite) à 10 (pleinement satisfaite).

Vous pouvez à présent affiner votre réflexion en répondant aux questions suivantes :

- Quelles sont vos trois valeurs principales ? Définissez chacune avec vos propres mots.
- Êtes-vous surprise de ces résultats ? Pourquoi ?
- Ces valeurs sont-elles satisfaites actuellement ? Sinon, que pourriez-vous faire pour mieux les nourrir ?
- Quelles actions menez-vous naturellement pour respecter ces valeurs ?

Cet exercice vous guidera vers une meilleure compréhension de ce qui vous motive profondément et vous permettra de faire des choix de vie et de carrière plus alignés avec qui vous êtes vraiment.