



## FORMATION

# EMPOWERMENT DES FEMMES

*Lutte contre l'auto-censure*

---

## INTRODUCTION

L'égalié femmes-hommes est un sujet majeur dont le traitement est complexe.

L'une de ses finalités est la disparition du plafond de verre et de l'auto-censure des femmes, notamment dans les métiers techniques et dans les postes à responsabilité. Des solutions actuelles existent et apportent un soulagement réel aux femmes (coaching, mentorat, ... ) Ces solutions sont-elles toutefois pérennes et efficaces dans la durée ? Dans quelle mesure stoppent-elles certaines récurrences, certains aveuglements ? Dans quelle mesure permettent-elles aux femmes (et aux hommes) de ne pas reproduire inconsciemment une culture propice à l'inégalité ?

Aujourd'hui, l'enjeu est d'aller « jusqu'au bout » pour définitivement mettre fin aux récurrences comportementales inconscientes et limitantes des femmes, et créer une culture de l'égalié. Comme le pointent les dernières études scientifiques, cela passe par une prise de conscience de soi, de sa relation à l'autre et de son engagement individuel en faveur d'une culture de l'égalié et de l'inclusion.

A problématique profonde, changement profond ! Nous vous proposons un parcours d'accompagnement incluant un module de changement profond. C'est ce qui fera la différence, et permettra d'aller jusqu'au bout de votre démarche engagée en faveur de l'égalié femmes-hommes.

## CONTEXTE

De nombreuses études relatent la problématique d'auto-censure. L'étude AlterNego a particulièrement retenue notre attention car elle privilégie le ressenti des femmes. Réalisée sur 1492 répondants en mai 2020, elle indique que :

- 40% des femmes déclarent s'auto-censurer
- « seulement » 26% considèrent que leur auto-censure est liée à leur genre
- **75% considèrent que leur auto-censure est liée à la hiérarchie et au management.**

Ce dernier pourcentage montre que l'auto-censure se joue principalement au niveau de la **relation**

**interpersonnelle.** Le blocage majeur se situe d'ailleurs dans l'**OSER DIRE**. Les femmes soulignent la difficulté « d'exprimer une opinion différente de son N+1 », de « négocier »... Cette difficulté est accentuée par :

- le sentiment que sa demande ne sera pas entendue
- le sentiment que l'on ne sera pas soutenu
- la peur d'être jugée.

# OBJECTIFS

Cette formation vise à **permettre aux femmes d'être Leader de soi-même et d'agir en conscience.**

Elle permet de :

- développer sa capacité de prise de recul et de prise de conscience dans les situations difficiles et/ou inconfortables

- développer sa capacité de prise de décision et sa capacité à ouvrir le champs des possibles
- développer son écoute active et sa communication pour oser dire
- augmenter sa flexibilité comportementale pour agir différemment en situation difficile et/ou inconfortable
- développer sa confiance en soi.

# PUBLIC, DURÉE, EFFECTIF ET PRÉ-REQUIS

## Femmes :

- collaboratrices s'auto-censurant quelque soit son niveau hiérarchique et son type de poste
- managers dirigeant des équipes avec des femmes pouvant s'auto-censurer
- dirigeantes souhaitant s'engager dans une démarche de transformation culturelle pour plus d'égalité femmes-hommes, d'inclusion et de diversité.
- **3 jours** - 24 heures
- **Effectif** : 8 à 10 participants
- **Pré-requis** : pas de pré-requis. En revanche, il est nécessaire que les participantes soient volontaires pour entreprendre une démarche de transformation personnelle.



# CONTENU

## JOUR 1

- 1. Se mettre en posture de responsabilité**
  - Concept de choix et son impact sur la responsabilité personnelle / collective / culturelle
  - Concept de bénéfice : prendre conscience du bénéfice que j'ai dans une situation donnée (y compris, dans l'auto-censure)
  - Exploration des récurrences
- 2. Oser dire :**
  - Concept d'ouverture
  - Comment dire en situation d'inconfort
  - Mise en situation
- 3. Développer son écoute active :**
  - Comment écouter activement
  - De l'écoute à la déconstruction de ses « films »
  - Mise en situation

## JOUR 2

- 1. Se comprendre pour mieux comprendre l'autre :**
  - En quoi sommes-nous identiques et différents ?
  - Comment se manifestent mes blocages et mes peurs ? Et ceux d'autrui ?
- 2. Comprendre mes/nos peurs sous-jacentes**
  - Compréhension des attitudes défensives`
  - Identification des signaux d'alertes
  - Utilisation concrète : comment désamorcer l'auto-censure

## JOUR 3

- 1. Prendre confiance en moi :**
  - Utilisations concrètes : exercices pratiques et mises en situation
- 2. Passer à l'action :**
  - établir un plan d'actions individuel
  - établir un plan d'actions collectif

# MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation se distingue par une **pédagogie active et vivante** basée sur l'alternance d'ateliers expérientiels adaptés au contexte des participants : mises en situation, explorations et

expériences réflexives, ateliers corporels, apports théoriques et méthodologiques, questionnaires scientifiques, imageries, feedback, intelligence collective.

## TARIFS

- Tarif INTRA : sur demande
- Tarif INTER - prise en charge entreprise et OPCO : 2500€ HT / participante
- Tarif INTER - indépendants ou professions libérales : 2000€ HT

Ce tarif comprend l'ensemble de la documentation pédagogique, support et tests, ainsi que les pauses. Il ne comprend pas les frais d'hébergement et de repas du stagiaire.

## ÉVALUATION

Grilles d'évaluation, QCM et interview.

## RÉSULTATS

Base : 1 formation réalisée sur 2021  
15 participantes.  
2x3h.  
Taux de participation : 100%

### Evaluation de l'animation par interview :

- « *Bravo, c'était un grand succès !!* » (RH)
- « *Duo d'animation très bien, très bienveillant - c'est ce qui permet de connaître le groupe et donc d'être en confiance avec chacune des filles - de se sentir « sans jugement » et « écoutée » - d'être à l'aise* »
- « *J'ai beaucoup aimé ce bootcamp et j'étais très impressionnée par comment les formatrices ont réussi à faire animer les sessions sur TEAMS ( je n'ai pas vu les 3 heures passer ) et à nous sortir de nos zones de confort. Dans chaque session, je trouve qu'on a eu des moments de discussion* »

*plus profonds, qui n'arrivent pas très souvent ( presque jamais..) sur TEAMS. »*

### Avec quoi les participantes repartent :

- « *avec la notion de choix / bénéfice* », « *porter un autre regard* », « *nous avons le choix* »
- « *les croyances : y a du boulot !* » « *pistes de réflexion* »
- « *j'ai eu un déclic sur le fait d'être plus proactive et ne plus voir les choses comme un cadeau* »
- « *j'ai eu un déclic sur le fait que je suis dans le contrôle* »
- « *mettre des mots* », notamment grâce « *aux mots des autres* »
- « *prise de recul* », « *lucidité* », « *éclairage* », « *prise de conscience* »
- « *partage* », « *ouverture* », « *on n'est pas seule avec ses peurs* ».

## ANIMATION

Cette formation est animée par Diane BARAS et/ou ses partenaires formateurs, praticiens certifiés de l'approche Élément Humain®, coachs certifiés, ayant une expérience de longue durée en entreprise à des postes à responsabilité.

Diane BARAS, directrice de YOLO, est fortement engagée en faveur de l'égalité femmes-hommes. Elle a dirigée à partir de 2015 le programme de la

Fondation L'Oréal Pour les Femmes et la Science avec pour objectifs de lutter contre l'autocensure des femmes et de leur permettre de briser le plafond de verre.

Nos formations sont animés soit au sein de l'entreprise, soit au Stud'Yo, 7 rue Foucault, 92110 Clichy.

Nous nous engageons à planifier une formation par an en INTER ou à orienter les participants vers nos partenaires.



## NOUS CONTACTER

Votre contact :

**Diane BARAS**

[diane.baras@yolo-cc.fr](mailto:diane.baras@yolo-cc.fr)

06 75 08 71 49

[www.yolo-cc.fr](http://www.yolo-cc.fr)

*Version mise à jour :  
Septembre 2021*