

## Atelier-coaching narratif pour femmes entrepreneuses.

# « Au-delà de cette limite...Votre ticket pour entreprendre est toujours valable ! »

Pour booster la confiance des femmes et déconstruire les plafonds de verre et autres obstacles à la parité dans le monde de l'entreprise.

### Le constat

La parité hommes/femmes en entreprise et en entrepreneuriat ne peut se décréter. Elle ne pourra « aller de soi » qu'à la condition expresse (et même s'il y en a d'autres par ailleurs) que les femmes s'autorisent à se penser, comme le font depuis bien longtemps des générations d'hommes, sans limites dans leurs possibilités d'entreprendre. La priorité est qu'elles s'accordent elles-mêmes le droit de chercher et de trouver leur place partout, y compris dans les plus hautes sphères.

Permettre aux femmes de trouver leur style spécifique et de conjuguer l'entrepreneuriat avec leurs valeurs féminines personnelles apparaît comme un challenge urgent à remporter pour avancer sur cette problématique.

Travailler leur confiance en elle(s) et de façon plus générale s'affirmer comme femmes dignes et fières d'entreprendre à tous les niveaux semble une première étape indispensable. Nous proposons de les accompagner pour se forger sereinement et avec détermination une vision de l'entrepreneuriat qui ne devrait plus être une affaire de genre mais seulement de compétences.

### Nos intentions

*« Quand tu veux construire un bateau, ne commence pas par rassembler du bois, couper des planches et distribuer du travail, mais réveille au sein des hommes le désir de la mer grande et belle ... ! »* Citadelle – Antoine de Saint Exupéry

- Nous souhaitons proposer des ateliers et du coaching narratifs pour aider les femmes entrepreneuses ou cadres à renforcer leur estime de soi et à mieux se projeter dans l'avenir.
- En déconstruisant avec elles les fausses croyances limitantes, nous souhaitons amener les participantes à choisir une histoire professionnelle « préférée » sans limites préétablies.



## Notre approche



- Notre coaching est basé sur une posture décentrée. Nous sommes là pour accompagner. Ce sont les femmes entrepreneuses qui savent, ce sont elles qui détiennent l'expertise de leur vie.
- La présence du(es) coach(s) apporte aux participants la possibilité d'écouter autre chose d'eux-mêmes pour leur ouvrir de nouveaux chemins. L'objectif est de les aider à (re)trouver et entretenir une stimulante curiosité sur leur vie.

## Notre méthodologie

- Une démarche découpée en 3 séances. A priori animées par deux coachs, une femme et un homme (ensemble et/ou en alternance) pour éviter l'écueil de séances estampillées « interdit aux hommes » allant à contresens de l'idée de parité.
- Des séances de 3 heures avec un début, un milieu et une fin : un temps de prise de contact avec une présentation de chacun ; un temps de travail ponctué de nombreux exercices ; un temps de conclusion/bilan pour récolter ce qui a été semé.

## Séance 1 - Mise en perspective positive de son propre parcours professionnel...

### Bénéfices pour les publics de l'atelier :

- S'approprier l'outil narratif « Voyage de vie » comme métaphore de son propre parcours de vie professionnelle.
- Identifier ses forces et ses « moments d'exceptions » sur lequel construire son récit personnel.

### Proposition de la coach (en individuel) :

- Dessiner sur une grande feuille son « Voyage de vie professionnelle » en y faisant figurer les chemins parcourus, les compagnons de route, les lieux visiter ou à visiter, les obstacles, les souvenirs, les chansons préférées, etc...
- Commencer à remplir son « Kit de confiance » qui regroupe tout ce que l'on a appris, les compétences développées en chemin, les valeurs les plus chères, etc.



**... pour aller de l'avant.**



*Le récit nous fait éprouver l'étirement du temps... En révélant notre chronologie, il ouvre la porte à une extension de soi vers le futur*

### **Bénéfices pour les publics de l'atelier :**

- Découvrir le sens donné par le récit de son voyage de vie.
- Renforcer son élan pour aller de l'avant.

### **Proposition de la coach (moment collectif) :**

- Ceux qui le souhaitent sont invités à raconter leur « voyage de vie ».
- L'accent est mis sur l'avenir et le(s) chemin(s) restant à parcourir : projet de vie (et son volet professionnel), les lieux à visiter, les choses à entreprendre, les obstacles à dépasser et les rivières à traverser...
- Regarder son voyage d'en haut avec le regard d'un aigle, lui donner un nom et réfléchir au message à transmettre sur ce que la voyage a appris à son voyageur.

## **Séance 2 – Desserrage collectif des freins « féminins » bloquants, recul des limites...**

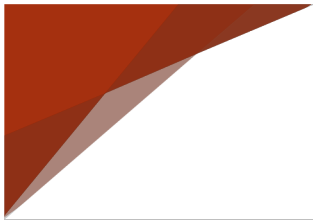
*« Tant que les lions n'auront pas leurs propres historiens, les histoires de chasse ne chanteront que la gloire du chasseur » (Proverbe sénégalais)*

### **Bénéfices pour les publics de l'atelier :**

- Déconstruire les obstacles pour entreprendre ou progresser intégrés comme des normes.
- Explorer les possibilités d'actions pour passer des « on devrait » au « je pourrais ».

### **Proposition des coachs (moment individuel) :**

- Sur trois colonnes : Lister parallèlement les expériences personnelles/situations bloquantes liées au fait d'être une femme, les expériences où, au contraire, cela a été vécu plutôt comme un atout et enfin



les réussites dont on est fier et où le genre n'apparaît pas comme un critère déterminant.

- ⇒ Faire émerger les moments d'exceptions qui lorsqu'ils deviennent nombreux ne sont plus celui qui confirme la règle mais au contraire la transforment.

### **(Puis moment collectif) :**

- ⇒ Débriefing des listes, mise en évidence des lieux communs, idées reçues (ou croyances) qui assignent les femmes à un rôle ou les bloquent dans leur dynamique.
- ⇒ Déconstruction de ces croyances (jeu de rôles)
  - Questionnement des idées reçues sur leur histoire, leurs intérêts, leurs alliés, leurs rivaux.
  - Interrogation sur la relation qu'elle entretient avec sa (ses) dépositaire(s), son influence sur sa vie professionnelle.

## **Séance 3 – Co-développement de nouvelles modalités personnalisées à l'alternative homme vs/ femme.**

### **Bénéfices pour les publics de l'atelier :**

- Pistes d'actions pour trouver les leviers de situations bloquées ou freinées,
- Expérience collaborative, centrée/décentrée sur un mode agile et créatif.

### **Proposition des coachs :**

- Un exercice de mise en condition pour la dynamique de groupe.
- Co-construction des règles de la démarche de co-développement (de quoi les participantes ont besoin pour que le groupe créatif fonctionne).
- Exposition d'une problématique a priori limitante spécifique pour chacune des participantes. Co-développement de pistes d'actions pour trouver un dénouement personnalisé favorable.



Cet atelier pourrait être suivis indépendamment ou s'inscrire dans une démarche globale modulable que nous proposons pour « **Devenir auteur(e) de sa vie professionnelle** ».

Elle peut aider la personne qui entreprend à remplir son « **kit-confiance** » en étant accompagné à l'aide d'autres modules soit en amont pour « **Définir et devenir le meilleur « supporter » de son projet professionnel** » (accompagnement individuel et/ou en ateliers de co-développement), soit en aval pour « **Se raconter** » et/ou « **S'affirmer dans son style** » et prendre plus facilement la parole en public (ateliers collectifs).

**Notre site : [Narravita.fr](http://Narravita.fr)**

## **Qui sommes-nous ?**

### **Valérie Boulanger-Raichman : Sociologue et coach-narrative.**

D'abord, Directrice d'études à la Cofremca/Sociovision pendant 10 ans, j'ai travaillé plus particulièrement sur le Travail et le Changement Social. Puis, responsable des études stratégiques de Lyonnaise Câble/Noos, j'ai participé au développement de nouveaux produits et nouveaux usages pendant l'essor d'internet. Devenue ensuite conseil indépendant en recherche marketing social et communication, j'ai accompagné le changement et le développement de projets dans de grandes entreprises françaises et internationales.

J'ai donc grâce à ces 25 années de pratiques des entretiens en profondeur, de l'animation de groupes projectifs et de créativité, pu développer à la fois mon écoute et ma capacité à analyser en temps réel, un discours ou un récit en tenant compte de l'humeur du moment ou de la dynamique d'un groupe. Parallèlement, j'ai également suivi des formations d'acteurs à l'atelier International Blanche Salant et Paul Weaver (méthode Stanislavski) et au Théâtre national de Chaillot qui m'ont appris également à intégrer la dimension émotionnelle dans une histoire qui se raconte.

C'est donc progressivement et naturellement que je me suis dirigée vers le coaching des porteurs de projets d'entreprises puis vers l'accompagnement individuel et collectif des personnes dans un moment de transition de leur parcours professionnel. Quels que soient l'envergure des projets et le statut social de ces personnes, le besoin d'étayer la confiance en soi est souvent la clef de voûte de la construction d'un avenir auquel croire...

Praticienne narrative certifiée par la Fabrique Narrative.

[vboulanger@narravita.fr](mailto:vboulanger@narravita.fr)

### **Olivier Sauvy : Journaliste et coach-narratif.**

Journaliste indépendant, j'interviens pour des publications d'entreprises ou d'organisations. Depuis notre arrivée au Havre en juillet 2016, je collabore régulièrement pour les supports de communication de la Ville du Havre et de sa Métropole ainsi que pour des magazines normands grand-public. Je suis également scénariste et auteur de romans jeunesse. Après avoir coaché des artistes et des écrivains pour les aider dans leur processus créatif, je me suis formé en 2016 aux Pratiques Narratives avant de cofonder en 2017 NarraVita avec Valérie Boulanger-Raichman.

Praticien narratif certifié par l'IFOD.

[osauvy@narravita.fr](mailto:osauvy@narravita.fr)