

Vaincre l'auto-censure

Voici une **méthode simple et concrète en 5 points** pour aider une femme à **ne plus s'auto-censurer en entreprise**, en travaillant à la fois sur le mental, les comportements et l'environnement professionnel.

1. Identifier ses schémas d'auto-censure

👉 Objectif : rendre visible ce qui est souvent automatique

- Repérer les phrases internes typiques : « *je ne suis pas légitime* », « *ce n'est pas assez pertinent* », « *quelqu'un d'autre le dira mieux* ».
- Noter les situations où l'on se tait (réunion, prise de décision, négociation...).

2. Transformer le dialogue intérieur

👉 Objectif : passer du doute à la permission d'agir

- Remplacer les pensées limitantes par des formulations factuelles :
 - ❌ « *Je ne suis pas experte* » → ✅ « *J'ai une perspective utile à partager* »

3. S'entraîner à prendre la parole de manière progressive

👉 Objectif : construire la confiance par l'action

- Commencer par de petites prises de parole (poser une question, reformuler un point).
- Puis donner un avis, proposer une idée, challenger une décision.

4. S'appuyer sur des alliés

👉 Objectif : ne pas rester seule face au système

- Identifier 1 ou 2 personnes de confiance (collègue, manager, mentor).
- Leur demander du feedback ou un appui

5. Revaloriser ses réussites et sa légitimité

👉 Objectif : ancrer une image réaliste de sa valeur

- Lister régulièrement ses contributions, résultats, compétences.

L'auto-censure n'est pas un manque de compétence, mais souvent un excès d'exigence envers soi-même. La confiance vient après l'action, pas avant.