Et si ton invisibilité
te protégeait encore de quelque chose ?



Croyance d’invisibilité

Tu n’es pas invisible. Tu t’es juste habituée à passer après.

Ce guide est là pour t’aider à comprendre **ce qui se joue derrière ce réflexe**, et à voir comment tu peux **reprendre ta place, sans te forcer à “oser plus”**.

1. Prendre conscience : “Je me fais petite, mais pourquoi ?”

Ce n’est pas de la timidité.
Ce n’est pas un manque d’ambition.
C’est souvent une stratégie. Une manière de garder le contrôle ou d’éviter le jugement.

Alors avant de vouloir “changer”, pose-toi ces questions :

- À quel moment je me rends discrète, sans même y penser ?
- De quoi j’ai peur si je parle plus fort, si je donne mon avis, si je prends la parole ?
- Qu’est-ce que j’essaie de protéger quand je reste en retrait ?

Spoiler : ce n’est pas un manque de confiance. C’est souvent un vieux réflexe de protection.

Le problème, c’est qu’à force de ne pas te montrer, tu finis par **douter de ta place**, alors que tu es tout à fait légitime d’être là.

2. Observer le mécanisme : “Comment ça se manifeste encore aujourd’hui”

Quand cette croyance est encore active, ça peut ressembler à ça :

- Tu préfères “faire bien ton job” plutôt que de le faire savoir.
- Tu laisses les autres parler de leurs réussites, en te disant que toi “ce n’est pas si fou que ça”.
- Tu t’effaces un peu quand quelqu’un prend beaucoup de place.
- Tu préfères rester en retrait plutôt que de “risquer d’en faire trop”.
- Tu es frustrée quand on ne reconnaît pas ton travail, mais tu ne le dis pas.

Et ce schéma finit par t’enfermer : tu avances, mais **personne ne te voit vraiment**.

Ni toi, ni les autres.

3. Reprendre ta place, sans t’obliger à changer de personnalité

L’idée n’est pas de devenir plus “visible” à tout prix.
C’est de **te remettre à ta juste place**, calmement.

Voici trois points d’appui pour commencer :

● Accepte d’être remarquée

Tu n’as pas besoin d’être parfaite pour être vue.
Tu peux être imparfaite **et compétente**.
Arrête de t’effacer pour ménager les autres, tu ne prends la place de personne.

● Assume ce que tu fais bien

Quand quelqu’un te félicite, ne réponds pas “oh, c’est rien”.
Essaye un simple : “Merci, j’en suis contente.”
Ça a l’air anodin, mais c’est une manière de **reconnaître ton propre travail**.

● Montre-toi autrement

Si parler de toi te met mal à l’aise, fais-le à ta manière.
Un mail, un exemple concret, un retour d’expérience, une idée que tu portes.
Ce n’est pas de la mise en avant. C’est du partage de valeur.



Petit exercice

Prends 5 minutes et complète ces phrases, sans réfléchir :

1. Je me rends invisible quand…
2. Ce que j’ai peur qu’on voie, c’est…
3. Ce que je choisis d’assumer maintenant, c’est ...

Lis tes réponses à voix haute.

Pas besoin d’y croire tout de suite. Mais fais-le, juste pour t’entendre dire ces mots.

Pour aller plus loin

Si tu veux comprendre **comment cette croyance agit dans ta vie pro**, ta communication ou tes choix de carrière, je t'invite à réserver un appel de **bilan stratégique offert (45 minutes)**.

C'est un échange individuel, pour t'aider à :

- Décoder ce que cette croyance t'empêche de faire concrètement.
- Identifier les leviers à activer pour reprendre ta place.
- Clarifier tes prochains pas sans t'épuiser.

👉 Réserver mon bilan stratégique offert