

# Et si on explosait notre fameux plafond?

## Carnet d'accompagnement à la Masterclass



Florence Hügi, Facilitatrice des Impossibles

Coach narrative · Formatrice ·  
Podcast Les Filles d'Olympe

Sommet virtuel « La Réponse est en toi » · Juin 2026  
Six jours pour exploser nos plafonds de verre





# BIENVENUE!

*Chères Filles d'Olympe,*

*Je suis Florence Hügi, Facilitatrice des Impossibles.  
Au-delà de cette appellation un brin baroque,  
je suis formatrice d'adultes, coach narrative et spécialiste des  
champs du genre et du biographique.*

*Il y a quatorze ans, après une carrière de journaliste en presse écrite et à la télévision, j'ai créé  
Filigranes, une société dans laquelle je travaille en tant que formatrice et coach narrative, je me suis  
spécialisée dans les questions de leadership féminin et, plus récemment  
de neuroatypies féminines.*

*Je développe en ligne la communauté des "Filles d'Olympe",  
déclinaisons de propositions destinées à soutenir, de toutes les manières possibles, la voix des femmes  
dans l'espace public et leur place dans cette société.*

*Ce chemin passe par L'"Agora" qui réunit la communauté et par "DEBOUT!" qui soutient les femmes  
souhaitant réaliser un rêve ou juste un projet endormi durant 12 semaines.  
Et puis il y a le podcast, "Les Filles d'Olympe" qui traite cette saison d'arborescence, de robustesse et  
de notre capacité à la dangerosité.*

*Tout mon travail vise à contribuer à l'édification d'une société plus juste et plus égalitaire à travers un  
accompagnement hybride, professionnel et féministe sans être dogmatique.*

*Sentez-vous ici chez vous!*

*Florence  
(Pour m'écrire: [florence@filigranes.ch](mailto:florence@filigranes.ch))*

## Comment utiliser ce carnet?

---

Ce carnet prolonge la masterclass bien au-delà des 30 minutes partagées. Il suit la structure des trois clés et vous invite à travailler à partir de votre propre histoire... pour sortir de la théorie générique.

Lisez d'abord le rappel de la clé avant d'écrire.

Répondez par écrit, pas dans votre tête et si possible à la main.  
Ce qui se pose sur le papier sans écran prend une autre consistance.

Ne cherchez pas à faire bien. Cherchez juste à parcourir ce travail pour vous même, sans faux-semblant.

Revenez à ce carnet dans 48 heures ou dans une semaine.  
Ce qui émerge une deuxième fois est souvent plus précieux.



***Si une femme peut monter à  
l'échafaud, elle peut aussi  
monter à La Tribune"***

Olympe de Gouges

# 01 Le vrai frein est-il vraiment votre supposé manque de confiance en vous?



On entend partout : « Prends confiance en toi, tu es capable. »

C'est le conseil le plus répandu et certainement le plus rentable pour l'industrie du développement personnel.

Il nous dit : "Consacre des années à travailler ta confiance avant d'agir, avant de te montrer, avant de faire quoi que ce soit".

Et nous, nous y croyons souvent.

Nous faisons des trucs, hein, quand même. Mais en nous flagellant tout de même un minimum, ou alors en nous excusant un peu trop régulièrement, comme si c'était impossible autrement.

Nous allons explorer d'où vient cette histoire, comment avez-vous su qui a le droit d'occuper une position en vue, de diriger, d'exiger ou de décider. Et qui n'en a pas le droit. Ce récit-là, vous ne l'avez pas construit seule. Il a des auteurs et ces auteurs ont eu intérêt à ce que vous y croyiez.

# 01

**Le vrai frein n'est pas votre supposé manque de confiance, c'est bien plutôt le récit d'illégitimité qu'on vous a fabriqué**

**En réalité, ce n'est pas la confiance qui manque. C'est le récit de légitimité à construire, celui qui piste vos forces, vos talents, vos brillances, vos succès et, surtout, tout ce que vous avez mobilisé pour arriver là où vous êtes aujourd'hui, en dépit des difficultés que vous avez traversé.**



## **Ma proposition. Remontez à la source!**

La question n'est plus: « **Est-ce que j'ai assez confiance ?** »

Mais: « **Quelle est l'histoire que je me raconte sur pourquoi je ne mérite pas encore cette place ? D'où vient-elle ? Qui en a bénéficié ?** »

1. *Pensez à un domaine où vous vous sentez « pas encore assez ». Ou carrément “trop” voire... à côté de la plaque.*

---

---

---

---

2. *Demandez-vous: “Quel est le récit que je me raconte sur pourquoi cette place n'est pas encore pour moi ?”*

---

---

---

---

3. Demandez-vous d'où vient ce récit? Qui parlait ainsi, dans votre famille, à l'école ou alors encore aujourd'hui, dans vos cadres sociaux, privés, pros?

---

---

---

---

4. Qui vous l'aurait transmis? Racontez ce qui vous vient... sans pression.

---

---

---

---

5. Y a-t-il des contextes précis qui autorisent ce genre de récit, dans votre vie?

---

---

---

---

---

---

6. Quel pourrait être votre bénéfice à ne pas attendre votre objectif, votre rêve, votre projet, alors que pourtant vous ne pensez qu'à ça?

---

---

---

---

7. Relisez-vous: que voyez-vous apparaître comme nouveau récit?



Le sentiment de légitimité ne se gagne pas à coups de performances, réussies ou non. Il se gagne certainement en déconstruisant là encore beaucoup des récits très à la mode dans notre monde régi par le “pouvoir moderne” selon la vision de Michel Foucault.

Il ne s’agit donc pas d’accumuler des preuves de réussites, type titres divers, nombreux diplômes ou résultats ronflants, mais bien de chercher ce récit de légitimité à travers ce qui existe déjà (ce qui n’empêche pas de se former aux approches ou professions qui le nécessitent!).

C’est le piège de la légitimité par la performance qui semble si raisonnable mais qui, finalement, est si redoutable.

Ce mécanisme reproduit exactement le récit dominant : l’idée que votre place doit se mériter, se justifier, se prouver en permanence. La ligne d’arrivée se déplace toujours. On n’est jamais assez ou alors pas encore, et surtout “pas tout à fait”.

En réalité, ce n'est pas : « Qu'est-ce que je dois encore accomplir ? » mais plutôt « Quelles preuves existantes je peux déjà mobiliser pour construire et consolider mon sentiment de légitimité et me sentir tout à fait capable de revendiquer cette nouvelle fonction / développer ce nouveau projet ? »



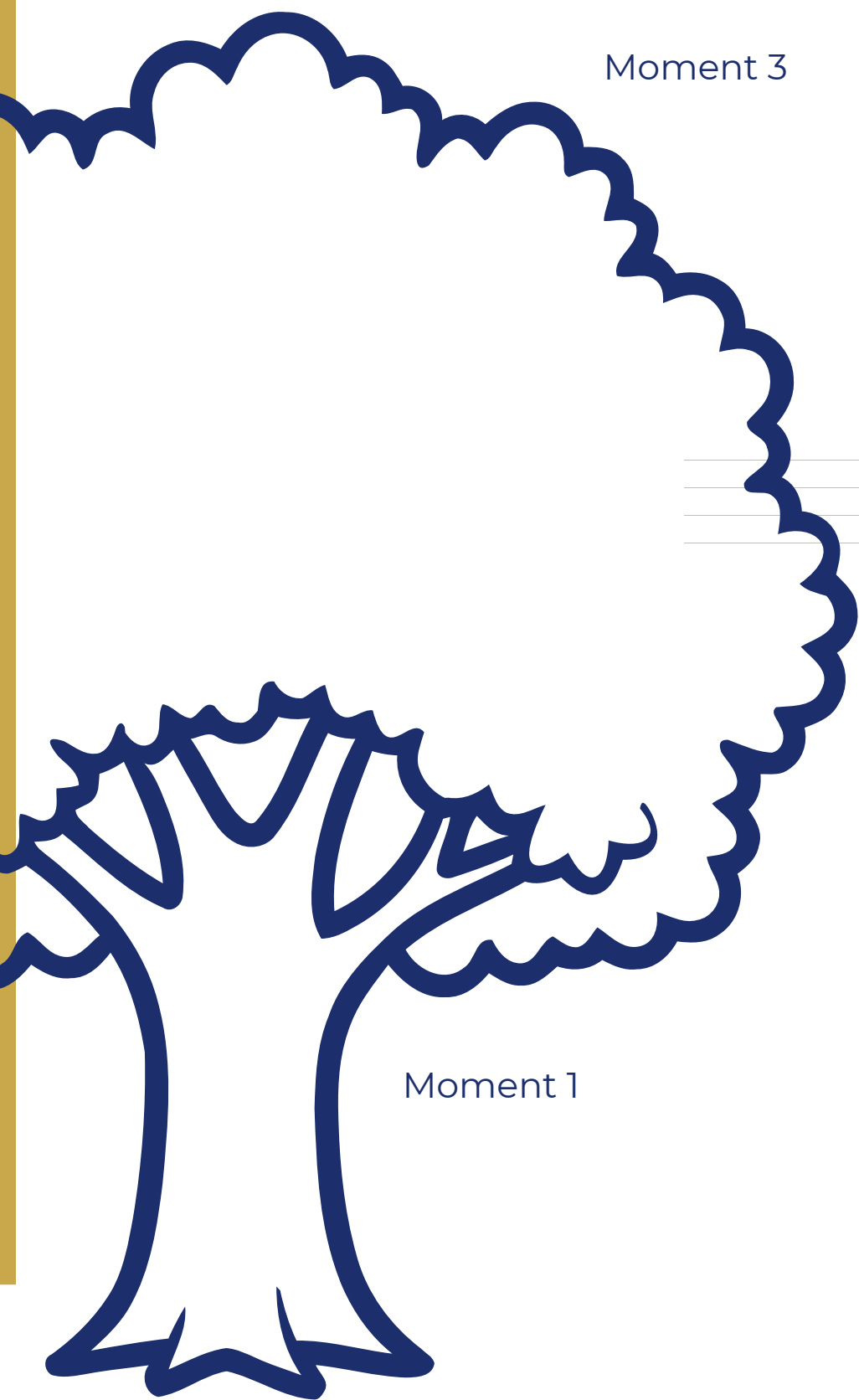
### Ma proposition : Créez votre arbre de vos actes d'auteur

Cherchez trois moments où vous avez agi en cohérence totale avec vos valeurs, pas nécessairement des triomphes, parfois de toutes petites choses mais qui montrent votre cohérence et... votre capacité d'agir de manière tout à fait adéquate.

Ce n'est pas : « Qu'est-ce que je dois encore accomplir ? »

C'est : « À partir de quelle preuve, est-ce que je me raconte que je ne suis pas encore assez ? »

**Cherchez trois moments où vous avez agi en cohérence totale avec vos valeurs, pas nécessairement des triomphes, mais des moments de vraie cohérence.**



Moment 3

Moment 2

Moment 1

**Qu'est-ce que ces trois moments disent de qui vous êtes vraiment ? Quelles valeurs incarnent-ils ?**

---

---

---

# 03

## Est-il nécessaire de se connaître parfaitement bien pour pouvoir agir et construire?



"Quand j'aurai réglé ce blocage, j'oserai."

"Quand je me sentirai prête, je poserai ma candidature."

"Quand j'aurai suffisamment travaillé sur moi, je prendrai cette place."

Et puis je me souviens d'une femme accompagnée dans le domaine académique qui me disait "Le jour où j'aurai mon doctorat, je m'autoriserai à partager mon savoir".

Ce raisonnement semble si prudent.. alors qu'il est tellement paralysant. Il repose sur une inversion très courante: l'idée que c'est l'identité qui construit l'action. Que vous devez être "quelqu'un de différente" avant de pouvoir faire quelque chose de différent.

Or c'est exactement l'inverse: ce n'est pas l'identité qui précède l'action. C'est l'action qui fait l'identité.

On n'attend pas de se sentir courageuse pour faire acte de courage. C'est en faisant quelque chose de courageux qu'on développe sa capacité de courage. C'est dans ce sens-là que ça se passe et pas l'inverse.

# 03

## N'attendez pas de vous sentir légitime pour agir, l'identité se construit dans l'action, pas avant

En réalité, la question à se poser n'est pas : « *Suis-je prête ?* »

C'est plutôt: « De quoi serais-je capable s'il n'y avait plus de plafond ? Qu'est-ce que je ferais si cette limite n'existait plus ? »

Et donc, là, il ne reste plus qu'à agir. Maintenant. Tout de suite. Imparfaitement. Oh oui!



**Ma proposition : Posez un acte imparfait, maintenant !**

Quelle est la chose que vous remettez à « plus tard » en attendant de vous sentir légitime ?

Disons-le autrement: de quoi seriez-vous capable s'il n'y avait plus de plafond ?

Quel est l'acte le plus petit, le plus concret, que vous pourriez poser dans les 48h ?

Alors... allez-y 😊 !

## Et venez le raconter ici

(ou dessinez-le... ou collez des preuves de  
votre action: ticket, photos, témoignage, ce  
que vous avez sous la main



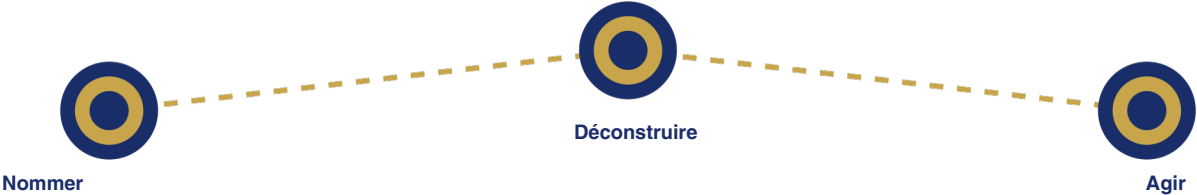
---

---

---

# Ici commence ma nouvelle histoire

---



**Le récit hérité que j'ai identifié et que je choisis de contester :**

---

---

---

---

**Mes actes d'autrice, ce que mes moments de cohérence disent de qui je suis :**

---

---

---

---

---

**L'acte imparfait que je m'engage à poser dans les 48 prochaines heures :**

---

---

**La nouvelle histoire que je commence à écrire de moi-même :**

---

---

# On se revoit bientôt?



Rejoignez-moi sur mes réseaux sociaux,  
mon podcast ou ma Lettre du Dimanche



[@lesfillesdolympe](https://www.instagram.com/lesfillesdolympe)



[Les Filles d'Olympe](https://www.facebook.com/lesfillesdolympe)

Ecouter le podcast



S'abonner à la Lettre du Dimanche.



## [www.filigranes.ch](http://www.filigranes.ch)

Filigranes Sàrl - Florence HÜGI - Rue des Sablons 48 - 2000 Neuchâtel - Suisse  
[www.filigranes.ch](http://www.filigranes.ch) - 0041 79 207 43 81 - [info@filigranes.ch](mailto:info@filigranes.ch)

## Envie d'aller plus loin ?

Ces trois clés sont un point de départ.  
Si vous voulez passer de la prise de conscience à la transformation concrète, voici le programme conçu pour ça.

### **Les Dix Jours pour se sentir une reine dans sa tête** *(et arrêter d'être la siagaire de sa propre vie)*

10 jours pour remettre votre histoire entre vos mains.

Arrêter d'être stagiaire de votre propre vie.

Et commencer à l'habiter vraiment.

**filigranes.ch**

---

**« On ne naît pas libre. On le devient.  
À coups de mots, à coups d'actes et à coups d'audace. »**

Florence Hügi