

**MEUF**  
TU GÈRES



# DE MEUF EFFACÉE À MEUF RESPECTÉE

Mode d'emploi pour  
monter en grade et te (faire) respecter



- Tu prends la parole mais on te la coupe
- Tu es sympa et serviable mais on ne te respecte pas
- Tu es hyper dévouée dans ton job mais pas pas augmentée

Bonjour ! Merci d'avoir téléchargé cet ebook. Je suis Itzel Lusenti, psychologue depuis (presque) quinze ans.

Si tu es ici, c'est que tu voudrais prendre plus de place dans ton entreprise et augmenter ton impact. "Voudrais" car pour l'instant, tu galères gaiement. La tâche est d'autant plus importante dans les secteurs techniques, à prévalence masculine.

Mon objectif, c'est que tu aies la reconnaissance que tu mérites, que ce soit en terme de salaire, de carrière, ou simplement de respect. Pour libérer tout ton potentiel professionnel et décupler ton impact. Pour cela, je vais te montrer deux leviers dans ce guide.

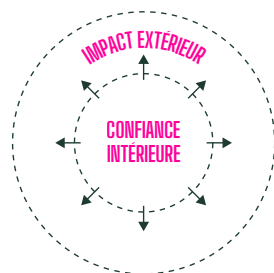
Levier n°1 : Reprogrammer ton **cerveau** et développer ta **confiance intérieure**

Travailler ta confiance, ça te permet de te sentir légitime dans tes demandes (car oui, il faudra apprendre à demander).

Levier n°2 : Appliquer les **stratégies** de la réussite pour avoir un **impact extérieur**

Savoir comment te faire respecter en groupe, sur quels projets travailler et avec qui networker te permettra de faire valoriser ton travail au sein de l'entreprise.

Ma proposition est simple : te débarasser de ton juge intérieur (celui qui te sabote) et faire évoluer ta carrière et ton salaire en 6 mois.



# 01

## INTRODUCTION

### POURQUOI DOIS-TU FAIRE ÉVOLUER TA CARRIÈRE MAINTENANT ?

S'affirmer au travail, recevoir de la reconnaissance et du respect : plus facile à dire qu'à faire. Surtout dans un secteur à majorité masculine. Même quand tu veux évoluer, des freins t'empêchent d'atteindre ton plein potentiel professionnel.

Eh bien, sache que tu n'es pas seule. De nombreuses femmes pleines de qualités doutent d'elles-mêmes et ont une carrière au ralenti. À force de rester trop discrètes, elles passent inaperçues.

L'objectif de Meuf, tu gères, c'est de changer ça. C'est de te prouver que tu déchires, que tu mérites ta place et plus encore, et de le montrer aux autres !

Ce guide explore les deux grands freins à l'évolution professionnelle :

- 1 douter de toi en continu
- 2 saboter tes chances de promotion/augmentation

Sur la base de méthodes éprouvées, tu verras comment dépasser ces obstacles, renforcer ta confiance en toi et reprendre le pouvoir sur ton parcours pro.

Dans ce cadre, j'utilise d'une part l'approche cognitive et comportementale, liée aux neurosciences, et les études sur l'évolution de carrière en entreprise (ça n'a pas de nom 😊).



# 02

## CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

Pour t'affirmer et évoluer, tu dois apprendre à gérer ta petite voix intérieure – celle qui te sabote. L'approche cognitive et comportementale, liée aux neurosciences, donne des outils simples et puissants pour t'en débarrasser. Ce recâblage de ton cerveau te permet de réaliser que tu déchires, (même si tu n'y crois pas maintenant) au lieu de toujours voir ce qui ne va pas chez toi.

Cette petite voix, qu'on appellera aussi le juge intérieur, t'attaque sur deux fronts : ton estime de toi, et ta confiance en toi.

L'estime de soi peut se résumer à 3 questions :

- Comment je me vois : est ce que tu regardes plutôt tes points forts ou tes points faibles
- Comment je me juge : est ce que je suis très sévère ou très bienveillante envers moi-même
- Comment je me traite : si j'échoue, est ce que je m'en veux ? est ce que je me dévalorise ?

La confiance en soi, c'est une dimension de l'estime de soi qui est portée sur l'action. Selon les domaines en question, tu auras plus ou moins confiance en toi. Si tu as toujours fait de la course à pied, faire les 20kms de Bruxelles ou le marathon de Paris te semblera faisable. Alors que si tu as le vertige, faire de l'escalade en salle te paraîtra impossible.

Pour croire en toi, tu dois avoir les deux : estime de soi et la confiance en soi. La bonne nouvelle, c'est que les deux peuvent s'acquérir et être renforcées.



## FAIRE TAIRE TA PETITE VOIX INTÉRIEURE

### LE PIÈGE

Tu entends cette voix qui te murmure que tu n'es pas assez compétente, pas assez légitime, qu'un jour ou l'autre, on finira par te démasquer ? Celle qui t'empêche de te lancer, de prendre la parole, de négocier.

Tu l'écoutes et pourtant elle ment comme une arracheuse de dents. Tu dois apprendre à l'identifier et à la contredire.

### LES VIRAGES STRATÉGIQUES

- 1 Apprends à repérer quand ton "juge intérieur" attaque : surtout dans les moments clés (réunion, critique, prise de parole).
- 2 Note les critiques récurrentes pour identifier les thèmes qui te freinent.
- 3 Commence à les affaiblir en les requalifiant : au lieu de "je ne suis pas faite pour ça", dis-toi "j'ai la pensée que je ne suis pas faite pour ça"



- ⚠ Chaque fois que tu laisses ta petite voix décider, tu passes à côté d'opportunités qui ne se représenteront pas. Tu perds en visibilité, en possibilités de promotion. Elle est installée depuis des (dizaines?) d'années, aussi solidement qu'une moule à un rocher. Il n'y a pas de solution magique pour s'en défaire. Il faut aller dans les profondeurs et recâbler tes pensées.

## ARRÊTE DE MINIMISER TES RÉUSSITES



Si je te demande de faire la liste de tes défauts, ça te vient facilement. Mais si je te demande de lister tes qualités, tes réussites, les choses dont tu es fière... silence. Tu réfléchis trop, tu minimises tout.

👉 Résultat : tu finis par croire que tes succès sont dus à la chance ou aux autres — et tu restes dans l'ombre.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Apprends à accepter les compliments. Un simple "merci" suffit — inutile de te déprécier.
- 2 Observe tes faiblesses sans les exagérer : tu n'es pas définie par elles.
- 3 Mets le focus sur tes forces et tes réussites : c'est elles qui renforcent ta confiance.



En entreprise, l'humilité est un vilain défaut. Ça ne veut pas dire qu'il faut être arrogante pour réussir, mais ça veut certainement dire que si tu ne valorises pas tes accomplissements, personne ne le fera à ta place.

Et pendant que d'autres collègues, moins compétents, se mettent en avant et prennent la place, tu restes alors invisible aux yeux de tes managers et collègues.

## PERFECTIONNISME : UNE FAUSSE QUALITÉ

Tu veux que tout soit parfait, très bien. C'est le signe de l'exigence, de la volonté de donner le meilleur

Mais est-ce la vraie raison ? Très souvent, il cache une peur : "si je fais une erreur, on verra que je suis nulle".

Le résultat, c'est que tu passes ton temps à ressasser tes fautes, tu avances moins vite, et tu finis par douter de ta propre valeur.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Commence à voir l'erreur comme un feedback, pas comme une condamnation.
- 2 Quand quelque chose tourne mal, note les conséquences réelles — sans les amplifier.
- 3 Autorise-toi un quota d'erreurs : même les plus brillants en font, c'est leur carburant pour progresser.

⚠ Tant que tu cherches à tout contrôler, tu évites de faire pour éviter les fautes et tu restes dans l'ombre.

Pendant ce temps, celles et ceux qui se contentent du "good enough", délivrent plus et plus vite. Qui est-ce que l'entreprise remarque le plus ... ?



Cher - "If it doesn't matter in 5 years, it doesn't matter".

Traduction : "Si ça n'est pas important dans 5 ans, c'est que ce n'est pas important"

## PRENDS DES INITIATIVES ET FAIS CONFIANCE À TON JUGEMENT

Tu attends toujours l'aval des autres avant de décider, même quand tu as toutes les cartes en main ? C'est rassurant, bien sûr : si quelqu'un valide, tu te sens protégée des critiques.

Mais à force de vouloir "bien faire", tu envoies un autre message : que tu manques d'autonomie et d'esprit de décision. Et dans une carrière, c'est exactement l'inverse qui fait progresser.



### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Repense à tes réussites passées : si tu l'as déjà fait, tu peux le refaire.
- 2 Quand une décision te fait peur, évalue le risque réel : qu'est-ce qui pourrait arriver de pire, et comment le minimiser ?
- 3 Rappelle-toi : si tu as les infos nécessaires et que tu es à l'aise avec ta décision, tu n'as pas besoin d'une validation extérieure.

⚠ Tant que tu attends l'approbation, tu donnes l'image de quelqu'un qui ne sait pas prendre de décision seule. Et on ne promeut pas quelqu'un pour qu'il sonde toute l'équipe. On promeut quelqu'un qui à l'esprit de décision et passe à l'action.

## OSE DEMANDER

Tu hésites à demander une augmentation, une promotion, ou simplement du soutien pour ton projet ? C'est normal : quand on doute de soi, on finit par croire, à tort, que nos besoins comptent moins que ceux des autres.

Mais ton silence envoie un message clair à l'entreprise : tu es satisfaite de la situation. Et c'est exactement ce qu'elle retiendra.



### CE QUE TU DOIS FAIRE

Commence par identifier une demande que tu as repoussée. Formule-la de façon simple et assertive.

Entraîne-toi sur des demandes modestes avant de viser des sujets plus stratégiques (promotion, budget, projets).

Rappelle-toi : croire que tu mérites le succès est la première condition pour l'obtenir.

⚠ Fin d'année, tu as ton entretien d'évaluation. Tu as fait de ton mieux avec les ressources que tu avais. Et si tu avais demandé des ressources supplémentaires, tu aurais fait plus ou mieux. Donc tu as sous-performé parce que tu ne voulais pas déranger ton chef. Voilà une opportunité manquée de lui montrer ce que tu pouvais faire.

## AGIS UN PAS À LA FOIS



On croit souvent qu'il faut d'abord être sûre pour agir. Ce n'est qu'en partie vrai. Car l'action aussi, même minuscule, génère la confiance. Chaque petit pas finit par rendre les suivants plus faciles.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Choisis une action inconfortable mais faisable pour aujourd'hui (contacter une personne inspirante, préparer 3 phrases pour ta prochaine intervention).
- 2 Décompose ton objectif en micro-étapes claires : quoi, quand, à qui, comment.  
Si c'est trop dur, baisse la barre — l'important, c'est la répétition, pas la taille du pas.



Pour progresser, il faut faire des erreurs. Et tout le monde en fait. L'important, c'est d'arriver à passer à autre chose et apprendre comment faire mieux.

=> Celles et ceux qui y arrivent développent leur compétences.

=> Mais si tu attends d'être prête, l'écart entre eux et toi se creusent et tu passes à côté d'opportunités concrètes : visibilité, projets intéressants, promotions.



## LES BONNES STRATÉGIES

En parallèle de ton travail sur la confiance, il est essentiel d'identifier les comportements qui te freinent. Car pour évoluer dans ta carrière, tu dois comprendre une chose : il existe des règles invisibles. Et en tant que meufs, on passe souvent à côté.

- Tu penses que travailler dur suffira à te faire remarquer ?
- Que la reconnaissance viendra si tu restes sage et dévouée ?
- Que tu dois éviter les conflits à tout prix pour préserver l'harmonie ?

Faux, faux et encore faux.

Dans cette partie, tu vas découvrir comment aborder ta carrière avec plus de lucidité, sortir de la frustration, et avancer vers tes objectifs.



## N'ATTENDS PAS QU'ON TE DONNE CE QUE TU MÉRITES

Si tu choisis d'attendre que les choses viennent à toi, tu risques de poireauter longtemps. Dans beaucoup d'entreprises, celles/ceux qui avancent ne sont pas forcément les plus compétent.e.s... mais celles/ceux qui osent demander : demander des ressources, demander une augmentation, une promotion, etc

D'ailleurs, une des raisons pour lesquelles les hommes gagnent plus que les femmes, c'est qu'ils en demandent plus et plus souvent que les femmes. Si tu ne fais pas pareil, tu restes invisible.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Ne compte pas sur le hasard : formule tes demandes (promotion, augmentation, projets) clairement.
- 2 Quand tu as progressé, exprime tes demandes en mettant en avant ton impact concret sur l'entreprise.
- 3 Demande régulièrement du feedback pour comprendre tes points forts et ceux à améliorer : c'est ton levier pour négocier

⚠ Si tu attends qu'on reconnaisse ton travail, tu vas rester très longtemps bloquée dans ton poste. L'objectif d'une entreprise n'est pas de rémunérer ses employés, c'est de maximiser ses profits. Ne pas demander d'augmentation, c'est ne pas laisser pas d'autres personnes, parfois moins performantes, prendre l'avantage simplement parce qu'elles osent demander.



## METS EN AVANT TES RÉUSSITES




Les femmes ont tendance à s'effacer, pensant que le travail bien fait sera remarqué. Mauvaise stratégie.

Dans la réalité, si tu ne rends pas tes réussites visibles, elles passent inaperçues.

Résultat : tu travailles dur, mais tu restes bloquée dans ton job tandis que d'autres progressent simplement parce qu'ils/elles savent se mettre en avant.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Arrête de minimiser tes accomplissements : parle de ton impact sans malaise
- 2 Sois fière de tes réussites. Rends-les visibles auprès de tes supérieurs
- 3 Prends la parole en réunion : ton avis compte autant que celui des autres
- 4 Vise des missions à forts enjeux : c'est là que ton travail attire l'attention

 Tant que tu restes dans l'ombre en espérant qu'on te remarque, tu n'es pas dans le viseur de tes supérieurs.

Celles et ceux qui se mettent en avant sont ceux qui deviennent "top of mind" quand une opportunité pointe son nez.

## SOIS RESPECTÉE, PAS SEULEMENT APPRÉCIÉE

On nous a appris à être gentilles, dociles, discrètes... On a tendance à vouloir plaire, à faire passer les autres avant nous. Comme si notre valeur dépendait de l'approbation des autres.


Difficile alors de défendre nos intérêts ou de poser des limites.

Certes, on est appréciée, mais pas forcément respectée.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Sois respectueuse, oui, mais aussi affirmée.
- 2 Demande ce que tu veux. Défends ce que tu mérites.
- 3 Et rappelle-toi que tu n'as pas à plaire à tout le monde pour réussir.



-  Ne confonds pas le fait d'être sympa et accommodante avec celui de te laisser marcher sur les pieds. On ne respecte pas les bonnes poires, et on ne les augmente pas non plus.

## TRANSFORME TON EXPERTISE EN INFLUENCE



“Knowledge is power”... mais à condition de savoir l'utiliser. Peu importe ton poste, ton expertise peut avoir un vrai impact. À condition de savoir la traduire en langage business.

Si tu ne relies pas ton travail à des chiffres et des résultats concrets, tu passes pour une “exécutante” plutôt que pour une collaboratrice stratégique.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Développe tes compétences en comprenant ce qui compte vraiment pour ton entreprise
- 2 Apprends à parler chiffres, résultats et impact business, pas seulement tâches et efforts
- 3 Demande du feedback régulier pour identifier ce que tu fais déjà bien et ce que tu peux mieux faire

⚠ Tant que tu ne traduis pas ton expertise en résultats tangibles, tu restes cantonnée au rôle de “bonne élève”. Et dans le monde pro, ce ne sont pas les bonnes élèves qu'on promeut. Apprends à démontrer ta valeur.

## OSE AFFRONTER LES CONFLITS

Beaucoup de gens pensent qu'un désaccord professionnel est forcément négatif et peut mettre en danger dans un job...

Mais en entreprise, fuir les conflits te rend invisible et atténue ton influence.

Un désaccord bien mené, en revanche, peut renforcer le respect qu'on a pour toi et faire avancer les projets.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Ne fuis pas les tensions : exprime ton point de vue avec clarté
- 2 Aborde chaque échange difficile en partant d'une intention positive et constructive.



- ⚠ Eviter les conflits, c'est accepter les règles que d'autres ont fixé à ta place. Sauf que ces règles ne sont peut-être pas optimales pour toi. Et même si tu ne le penses pas, tes besoins sont aussi légitimes que ceux des autres.

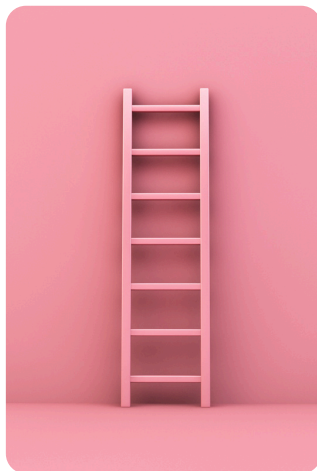
## CE QUI T'A MENÉE ICI NE T'EMMÈNERA PAS PLUS HAUT

Croire que les efforts qui t'ont valu ta dernière promotion suffiront pour la prochaine est un piège.

Chaque échelon professionnel exige de nouvelles compétences. Si tu continues à miser sur les mauvaises, tu gaspilles du temps et tu plafonnes...

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Observe attentivement celles et ceux qui occupent déjà le poste que tu vises
  - 2 Identifie une ou deux compétences clés qu'ils/elles maîtrisent et que tu n'as pas encore consolidées
  - 3 Travaille-les à fond jusqu'à les intégrer naturellement
- ⚠ Plus tu attends, plus l'écart se creuse avec les autres.  
Compter uniquement sur tes acquis, ça revient à t'embourber là où tu es.  
Miser sur les bonnes compétences, c'est préparer dès aujourd'hui ton prochain changement de carrière.



## TRAVAILLER PLUS = ÊTRE RECONNUE PLUS ...?



Tu crois peut-être qu'en t'investissant à 110 %, tu recevras 110 % en retour. Faux. Une entreprise n'a pas pour mission de récompenser ton abnégation, mais de produire des résultats financiers. Si tu donnes sans compter, elle prendra sans compter.

Et chaque fois que tu fais plus que prévu, ça devient le nouveau standard, le nouveau benchmark qu'on attendra de toi.

La recette idéale pour fatigue, surmenage, frustration... Mais toujours pas de promotion.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Remplace le "donner plus" par "donner mieux" : concentre ton énergie sur les actions qui ont un vrai impact business.
  - 2 Fixe des limites claires et saines : ta loyauté doit aller d'abord envers toi-même. Décide de ce que tu es prête à donner... et ne dépasse jamais ce seuil.
- ⚠ Fais attention à ce que ton surinvestissement ne devienne pas ton image de marque. Il est beaucoup plus difficile de rétablir des limites après coup que de les poser dès maintenant.


## IGNORE LA POLITIQUE = JOUER À L'AVEUGLE

La politique en entreprise te rebute ? Tu préférerais croire que seul "le mérite" compte ? Pourtant, la politique n'est rien d'autre que la traduction des règles tacites de ton organisation : qui décide, comment circulent les infos, ce qui est réellement valorisé. Si tu refuses de l'intégrer, tu avances à l'aveugle.

### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Observe et comprends les codes implicites de ton entreprise
- 2 Identifie ce qui est réellement reconnu (impact, visibilité, alliances).
- 3 Bâtis des relations solides et utilise ton réseau comme levier, sans perdre ton intégrité.



 Chaque jour où tu ignores les règles du jeu, tu donnes un avantage à celles et ceux qui les maîtrisent déjà. Plus tu veux monter, plus tu as besoin d'avoir un réseau et de comprendre ce qui n'est pas dit.

## VA CHERCHER LE VRAI FEEDBACK

Quand on te donne un retour, il est souvent poli, adouci... parfois tellement édulcoré que tu n'y vois pas clair. Mais attention : ce que ton manager pense réellement de toi influence directement ta progression, tes opportunités et... tes augmentations.

Si tu te contentes de feedback superficiel, tu avances à l'aveugle.



### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Ne reste pas passive : pose des questions ciblées pour obtenir un retour honnête.
- 2 Demande du feedback régulièrement, pas seulement une fois par an.
- 3 Utilise ces informations pour ajuster ton comportement et ton travail en continu.
- 4 Mets en avant tes progrès lors de tes échanges : c'est ton levier de crédibilité dans les négociations.

⚠ Tant que tu n'as pas accès au vrai feedback, tu risques de croire que tout va bien alors que ta/ton manager n'est pas pleinement satisfait.e... Sans cela, tu perds en potentiel d'amélioration et en opportunités de lui montrer ce dont tu es capable

## “MA DESCRIPTION DE POSTE DÉFINIT CE QUE JE DOIS FAIRE”

Ta description de poste ne reflète jamais toute l'étendue de ce qu'on attend réellement de toi. Si tu te contentes de “cocher les cases”, tu passes à côté de ce qui fait vraiment la différence : repérer les problèmes, les résoudre et créer de la valeur au-delà du cadre écrit.

Croire que “ma fiche de poste définit ce que je dois faire” est une erreur qui t'enferme dans l'exécution, pas dans la progression.



### CE QUE TU DOIS FAIRE

- 1 Joue dans l'espace entre ce qui est écrit et ce qui est nécessaire.
  - 2 Identifie les problèmes que personne ne résout et propose des solutions concrètes.
  - 3 Utilise ton intelligence émotionnelle pour comprendre les attentes implicites et y répondre avec initiative
- ⚠ Tant que tu te limites à ta fiche de poste, tu restes une exécutante, c'est-à-dire interchangeable. Celles qui avancent sont celles qui prennent des initiatives, créent de la valeur et deviennent incontournables.

## PROGRAMME "MEUF, TU GÈRES" 6 PLACES GRATUITES UNIQUEMENT

Je lance la première cohorte de "Meuf, tu gères" et je cherche 6 femmes ambitieuses prêtes à devenir mes success stories.

Pourquoi c'est gratuit ? Parce que vous serez mes pionnières. Vous recevrez un accompagnement d'une valeur de 2000€ en échange de votre engagement total et de témoignages vidéo détaillés.

Ce n'est PAS pour tout le monde.

Si tu en as marre de :

- Dire oui quand tu veux dire non
- Attendre une augmentation qui ne vient jamais
- Te réveiller anxieuse avant les réunions importantes
- Voir des collègues moins compétentes obtenir la promotion que tu mérites
- Rentrer épuisée et décharger ta frustration sur tes proches

... alors continue de lire.

Ce que disent mes participantes :

*Marie : "Mon perfectionnisme se manifestait par une bonne grosse dose de stress entraînant beaucoup de fatigue et de mauvaise humeur, qui se répercutait sur mes proches. Je passais des week-ends entiers à travailler sans jamais être satisfaite de moi-même. Grâce au programme, j'ai commencé à faire confiance aux autres. J'ai postulé pour une mission au sein de mon boulot. Je me suis lancée et j'ai eu la mission ! Aujourd'hui, je délègue plus et je lâche prise sur certaines choses en me disant 'mieux vaut fait que parfait ou pas fait'. Surtout, je sens que j'ai un pouvoir sur mon juge intérieur. J'ai une meilleure humeur, un meilleur sommeil et un meilleur état général."*

*Adèle : "Adèle, lâche prise" c'est une phrase que j'ai souvent entendue. Ce perfectionnisme, c'est quelque chose qui m'a toujours bloqué. Combien de fois j'ai été en retard au travail juste qu'il me fallait au moins une heure pour savoir comment m'habiller. Depuis le programme, je suis plus souple avec moi-même et avec les autres. Je sens qu'il y a beaucoup de choses qui sont ouvertes en moi et je le vois dans la relation avec mon entourage. Le développement personnel, ça demande du courage, mais ça ne peut amener qu'à une chose : davantage de confiance en soi et surtout d'estime de soi."*

[Plus d'infos et candidatures ici](#) (deadline le 20 novembre)