

LES BIAIS QUI FREINENT TA CARRIÈRE DANS LA TECH

DOUÉE ✓
VALORISÉE ✗
RESPECTÉE ✗

Les biais que je te présente ici s'appellent des distorsions cognitives.

Ce sont des schémas de pensée qui déforment la perception de la réalité.

Ils peuvent sembler subtils au quotidien, mais leur impact à long terme sur ta confiance en soi et ta carrière est considérable.

La recherche les a identifiés et propose des outils pour s'en débarrasser.

Dans ce guide de 12 minutes, tu trouveras :

- ✓ 14 biais inconscients
- ✓ des exemples pour les reconnaître
- ✓ 1 action immédiate par sortir de chacun d'eux



Je m'appelle Itzel Lusenti et je suis psychologue du travail.

Je t'aide à passer de la meuf effacée à la meuf respectée dans ton milieu professionnel

MIND READING

DEFINITION	Croire connaître les pensées ou les intentions des autres, ou bien croire qu'ils connaissent mes pensées/intentions, sans avoir de preuves suffisantes.
EXEMPLES	Interpréter l'expression neutre d'un collègue comme une désapprobation ou une aversion.
EFFET NEGATIF	Crée des tensions interpersonnelles, des malentendus et une anxiété inutile. Cela entrave également une communication ouverte.
S'EN DEFAIRE	<p>La méthode du sondage : pose des questions aux gens pour savoir si tes pensées sont réalistes. Si tu penses que ton/ta responsable est insatisfait.e, demande-lui : "Auriez-vous des commentaires sur mon travail récent ?"</p> <p>Confronte tes suppositions à la réalité. Tu constateras que, la plupart du temps, les gens ne pensent pas négativement à ton sujet. Iels sont simplement occupé.e.s, distrait.e.s ou préoccupé.e.s par leurs propres problèmes.</p> <p>Arrête de deviner les pensées des autres. Commence à poser des questions.</p>

PENSÉE DICHOTOMIQUE

DEFINITION	Percevoir les choses de manière absolue, en noir et blanc, plutôt que de voir de la nuance.
EXEMPLES	J'ai fait UNE erreur donc je suis une ratée
EFFET NEGATIF	Cela encourage le perfectionnisme toxique, l'autocritique excessive et l'épuisement professionnel. Tu as du mal à voir tes progrès ou des succès partiels. Cela diminue ta motivation et ta confiance en toi.
S'EN DEFAIRE	<p>Plutôt que de voir les choses en noir et blanc, adopte le gris : Au lieu de raisonner en termes d'extrêmes, évalue les choses sur une échelle de 0 à 100. Lorsqu'une chose ne fonctionne pas parfaitement, vois-y une réussite partielle plutôt qu'un échec total.</p> <p>Tout n'est pas une catastrophe. Une erreur n'équivaut pas à un échec complet.</p>

GENERALISATION EXCESSIVE

DEFINITION	Prendre un évènement isolé et en tirer des généralités, notamment avec des termes comme : jamais, toujours, personne, tout le monde, etc.
EXEMPLES	J'ai été mal à l'aise avec ce nouveau collègue. Je suis toujours mal à l'aise avec les gens.
EFFET NEGATIF	Cela te conduit à abandonner prématurément, à rater des occasions de progresser et à interpréter des revers temporaires comme des échecs définitifs.
S'EN DEFAIRE	<p>Analyse des faits : Quand tu penses "Je ne fais jamais rien de bien", liste plusieurs de tes réussites. Force-toi à examiner les faits concrets.</p> <p>Tu as raté un entretien ? Qu'en est-il des trois projets que tu as livrés le trimestre dernier ?</p> <p>Des client.e.s que tu as débauché.e.s haut la main ?</p> <p>Du mentorat que tu as apporté à ton collègue junior ?</p> <p>Rappelle-toi qu'UN incident ne définit ni ton comportement, ni ta personne.</p>

FILTRE MENTAL

DEFINITION	Se focaliser exclusivement sur un seul détail négatif et ignorer tous les points positifs.
EXEMPLES	Mon évaluation de performance est bonne mais je ne retiens que le commentaire négatif
EFFET NEGATIF	Cela te mène à une insatisfaction chronique et à une auto-évaluation complètement biaisée. Cela renforce ta conviction que "rien de ce que tu fais n'est assez bien".
S'EN DEFAIRE	<p>Identifier le biais : Note ta pensée négative pour identifier le biais. Ensuite, force-toi à lister tous les retours positifs que tu as reçus. Absolument tous. Les X points positifs comptent plus qu'un seul point négatif.</p> <p>Prends du recul.</p>

MINIMISER LE POSITIF

DEFINITION	Rejeter ou minimiser les réussites ou les compliments en les attribuant à la chance ou en les considérant comme insignifiants.
EXEMPLES	J'ai fait aboutir ce projet mais ce n'était pas difficile. Tout le monde aurait pu le faire.
EFFET NEGATIF	Cela t'empêche de développer une confiance en toi saine et renforce une faible estime de toi. Cela amplifie la perception de tes lacunes et t'empêche de tirer des leçons de tes succès.
S'EN DEFAIRE	<p>Challenger les faits : Au lieu de supposer que ta pensée négative est vraie, examine les faits. Si tu as bien travaillé, demande-toi : "Dirais-je à quelqu'un d'autre que son succès ne compte pas ?"</p> <p>Dirais-tu à ton collègue qu'il a "juste eu de la chance" après des années d'efforts ? Non. Alors pourquoi te le dire à toi-même ? Tes victoires sont réelles. Elles comptent. Tu les as méritées.</p> <p>Arrête de minimiser tes succès. Assume-les pleinement.</p>

CATASTROPHISATION

DEFINITION	Prédire des résultats négatifs sans preuve et supposer que le pire se produira.
EXEMPLES	Avant de faire une présentation, tu penses : "Ce sera un désastre. Iels vont détester mes idées et je serai incapable de répondre à leurs questions".
EFFET NEGATIF	Cela te cause de l'anxiété, t'empêche de poursuivre des challenges et de te développer. La catastrophisation chronique peut conduire à une performance dictée par la peur et à une moindre prise de risques dans ton avancement professionnel.
S'EN DEFAIRE	<p>Expérimenter : Fais une expérience pour tester la validité de ta pensée négative. Fais ce qui te terrifie et vois ce qui se passe.</p> <p>Peur de donner cette présentation technique ? Fais-le quand même. Tu découvriras probablement que tu as survécu, que tu as appris quelque chose et que ce n'était pas la catastrophe que tu avais imaginée. Tes prédictions sont plus souvent erronées que tu ne le penses.</p> <p>Arrête de prédire l'avenir. Commence à affronter la réalité.</p>

AMPLIFICATION/MINIMISATION

DEFINITION	Exagérer les défauts ou les points forts des autres, tout en minimisant tes propres réussites ou tes qualités.
EXEMPLES	Tu te focalises sur une petite faute de frappe dans un rapport et tu ignores la qualité globale de ton travail.
EFFET NEGATIF	Cela déforme ta perception de toi-même, alimente le syndrome de l'imposteur et à ta confiance en soi.
S'EN DEFAIRE	<p>Plutôt que de voir les choses en noir et blanc, adopte le gris : Évalue les choses sur une échelle de 0 à 100 plutôt que de les considérer comme des extrêmes. Quand les choses ne fonctionnent pas parfaitement, vois l'expérience comme une réussite partielle plutôt que comme un échec total.</p> <p>Ton projet est moyen ? Ce n'est pas la preuve que tu es inférieure : c'est un travail solide et sérieux. On te dit que ton projet est incroyable ? Cela prouve sans aucun doute que tu es compétente.</p> <p>Adopte des proportions justes. Cesse de déformer la réalité. Vois les choses telles qu'elles sont.</p>

RAISONNEMENT EMOTIONNEL

DEFINITION	Croire que les émotions négatives reflètent une vérité objective ("Je le ressens, donc c'est forcément vrai") et les laisser guider tes comportements et tes attitudes
EXEMPLES	"Je me sens incapable, c'est donc que je le suis"
EFFET NEGATIF	Tes émotions influencent ton auto-évaluation et ta prise de décision au détriment des faits.
S'EN DEFAIRE	<p>Analyse les faits : Au lieu de supposer que ta pensée négative est vraie, examine les preuves concrètes qui la soutiennent. Parce que te sentir incompetente ne signifie pas forcément que tu l'es.</p> <p>Regarde les données : as-tu fourni ce qu'on t'a demandé ? as-tu réussi tes revues de code ? Résolu des problèmes clients ?</p> <p>Avoir des sentiments est légitime, ce sont des signaux. Mais ce ne sont pas des vérités, ni des preuves. Fais la part des choses.</p>

LES "DEVOIRS"

DEFINITION	S'imposer des règles internes rigides, à soi-même ou aux autres, en utilisant "devoir", "être obligée de" ou "être tenue de".
EXEMPLES	"Je devrais toujours tout maîtriser" ou "Je ne dois jamais faire d'erreurs".
EFFET NEGATIF	Ceci alimente un perfectionnisme toxique et du stress chronique. Ces attentes irréalistes rendent les erreurs inacceptables, ce qui nuit à ta confiance en toi et à ta satisfaction personnelle.
S'EN DEFAIRE	<p>La méthode sémantique : Utilise un langage moins imagé et moins chargé émotionnellement.</p> <p>Au lieu de penser "Je n'aurais pas dû faire d'erreur", pense "Il aurait été préférable que je n'en fasse pas".</p> <p>Au lieu de dire "Je devrais avoir la réponse", dis plutôt "Il serait utile d'apprendre cela".</p> <p>Un seul mot suffit à éliminer la culpabilité et même si cela te semble inutile, être plus douce envers toi-même te permet de progresser.</p> <p>Arrête de culpabiliser. Parle-toi avec bienveillance.</p>

L'ETIQUETAGE

DEFINITION	T'identifier à tous tes défauts. Transformer un comportement ou une erreur en une identité négative figée.
EXEMPLES	Après avoir manqué une deadline, te dire : "Je suis vraiment incompétente", au lieu de : "J'ai fait une erreur cette fois-ci."
EFFET NEGATIF	Cela encourage une image de toi rigide qui freine ton développement. Les étiquettes limitent l'apprentissage, renforcent la honte et découragent l'initiative et la bienveillance envers toi-même.
S'EN DEFAIRE	<p>Définir les termes : Lorsque tu te qualifies d'"inférieur", d'"imbécile" ou de "ratée", demande-toi : "Quelle est la définition d'un imbécile ?"</p> <p>Tu te sentiras mieux en constatant que les termes "imbécile" et "ratée" n'existent pas vraiment. Il n'y a que des êtres humains qui font parfois des erreurs, qui apprennent et qui évoluent.</p> <p>Arrête de t'étiqueter. Commence à voir ton humanité.</p>

PERSONNALISATION

DEFINITION	S'attribuer la responsabilité d'événements ou endosser une faute disproportionnée à ton rôle, sans considérer d'autres explications possibles.
EXEMPLES	Lorsqu'un projet échoue, penser : "C'est entièrement de ma faute", malgré les facteurs externes (ex: maladie de collaborateurs clés, problèmes avec les fournisseurs)
EFFET NEGATIF	Cela accroît ton sentiment de culpabilité, ton anxiété et génère du stress. Tu peux avoir des difficultés à poser des limites et tendre vers l'épuisement professionnel, notamment si tu es consciencieuse et performante.
S'EN DEFAIRE	<p>La réattribution : Au lieu de te considérer automatiquement comme responsable et de te blâmer entièrement, réfléchis aux nombreux facteurs qui ont pu contribuer à une situation donnée. La plupart des situations ont de multiples causes. Tu as peut-être joué un rôle, mais tu n'es pas la seule explication.</p> <p>Arrête de tout porter sur tes épaules. Commence à avoir une vision d'ensemble. Apprends à voir que certaines choses de sont pas sous ton contrôle.</p>

CONCLUSIONS HATIVES

DEFINITION	Prendre des décisions ou faire des suppositions sans preuves suffisantes.
EXEMPLES	Tu supposes qu'un responsable est insatisfait.e de ta performance parce qu'il n'a pas répondu à ton email.
EFFET NEGATIF	Cela encourage les erreurs d'appréciation, ce qui met à rude épreuve les relations et augmente le stress. Cela diminue ton objectivité et ta confiance en toi en confirmant des idées reçues négatives que tu as envers toi-même.
S'EN DEFAIRE	<p>Analyse des faits : Au lieu de supposer que ta pensée négative est vraie, examine les preuves concrètes qui la soutiennent.</p> <p>Quels faits appuient ta conclusion ? Quels faits la contredisent ? La plupart du temps, tu constateras qu'il n'y a aucune preuve de ton interprétation négative.</p> <p>Cette réponse tardive sur Slack ? Iels sont en réunion.</p> <p>Commence à chercher des preuves concrètes.</p>

« ET SI ? »

DEFINITION	S'imaginer constamment des scénarios futurs négatifs ou des échecs potentiels.
EXEMPLES	"Et si je me trompe pendant la présentation ?" ou "Et s'ils pensent que je ne suis pas assez compétente ?"
EFFET NEGATIF	Cela engendre une anxiété anticipatoire et une paralysie décisionnelle. Tu restes bloquée dans tes inquiétudes au lieu d'agir avec assurance.
S'EN DEFAIRE	<p>La technique du cauchemar redouté : Au lieu de fuir ta peur, affronte-la. Demande-toi : "Quel est le pire scénario possible ? Et si cela arrivait, que ferai-je?"</p> <p>La plupart du temps, tu réalises que tu pourrais y ferais face. Tu apprendrais, tu t'adapterais, tu t'en remettras. La catastrophe que tu imagines n'est pas la fin du monde. Lorsque tu arrêtes d'éviter la peur et que tu la regarde en face, elle perd de son pouvoir.</p> <p>Arrête de te perdre dans les "et si". Commence à affronter tes peurs.</p>

COMPARAISONS INJUSTES

DEFINITION	Se comparer uniquement à des personnes qui paraissent plus compétentes ou plus performantes, sans tenir compte du contexte ni des différences.
EXEMPLES	Te comparer à une personnes plus senior et conclure : "Je suis une ratée car iel est plus compétent.e que moi."
EFFET NEGATIF	Cela mine ton estime de toi, ta motivation et ton sentiment de progression. Cela engendre un sentiment d'inadéquation et de ressentiment plutôt que d'inspiration ou d'apprentissage.
S'EN DEFAIRE	<p>Double standard : Parle-toi avec la même bienveillance que tu aurais avec une amie confrontée au même problème. Lui dirais-tu qu'elle est inférieure parce qu'une autre personne possède des atouts différents ? Non. Tu lui rappelleras comment elle est unique.</p> <p>Arrête de comparer ton parcours à celui de quelqu'un d'autre. Tu suis ton propre chemin, à ton propre rythme.</p>

COMMENT PUIS-JE T'AIDER ?

Quand tu débusques tes BIAIS

Quand tu es stratégique au travail

✔ Alors, ta carrière décolle

Si tu es prête à te faire respectée et à prendre ta place au travail, ceci est pour toi. La prochaine cohorte Meuf, tu gères commencera en Avril 2026 :

femmes max

ère cohorte dans la tech

💰 1280€ (au lieu de ~~1890€~~)

En t'inscrivant à ce programme, tu obtiens :

- un coaching axé sur la science
- un groupe de soutien pendant 6 mois
- une community de femmes dans la tech

Accès sur candidature uniquement.

Si tu te sens prête à t'investir et motivée à changer les choses, réserve ton appel ici :

www.meuftugeres.com