

# Ma boîte à outils du changement

## Module 1 ■ Séance 1

De : **JE VEUX LE CHANGEMENT**



À : **JE SUIS LE CHANGEMENT**

Comme vous l'avez probablement remarqué dans notre guide d'introduction, nous allons opérer un ajustement fondamental de langage et d'attitude pour cesser de simplement VOULOIR ou FAIRE et se décider à ÊTRE. Ce passage constitue la base d'outils de développement personnel, de la psychologie positive et même d'enseignements spirituels destinés à nous ancrer dans notre identité profonde au lieu de se contenter de vouloir et de prévoir.

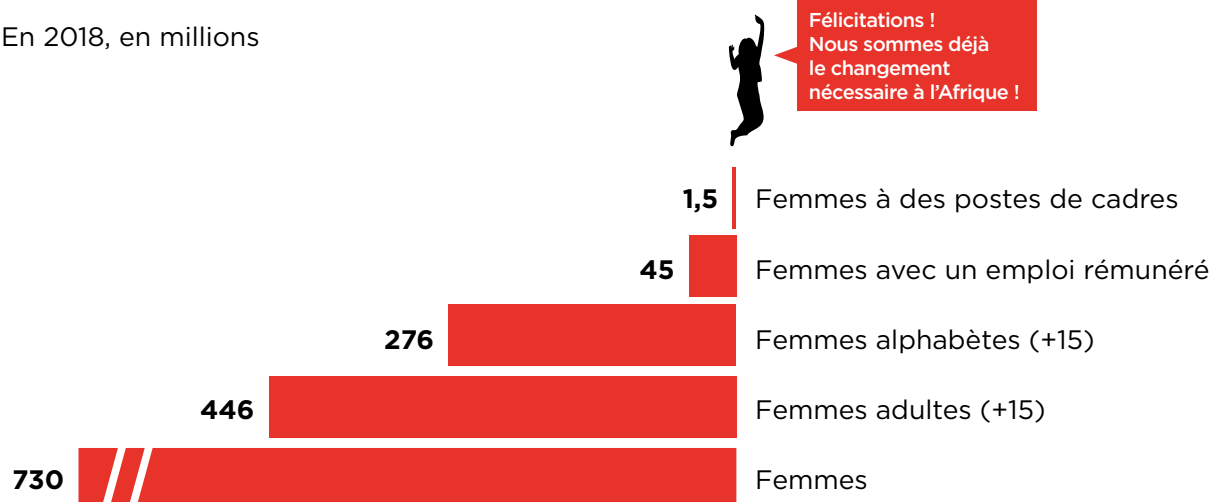
### 1 sur 500

J'ai le plaisir de vous annoncer une grande nouvelle : nul besoin de vouloir le changement, car ce changement nous le sommes déjà ! En effet, les chiffres montrent que 1 Africaine sur 500 occupe un poste de cadre sur le continent. Nous sommes donc déjà ces 0,2 % d'Africaines à incarner le changement.

#### Femmes à un poste de cadre en Afrique et au Moyen-Orient

à l'exclusion des pays à revenu élevé du Moyen-Orient

En 2018, en millions



\* Meilleure estimation basée sur 21% de femmes à des postes de cadres avec un taux de cadres moyen de 10 à 20% dans les entreprises africaines d'après les données disponibles pour un échantillon de pays, soit 1 à 2 millions de cadres femmes.  
Sources : données de la Banque mondiale, statistiques de l'Organisation internationale du Travail.

Un grand bravo à nos sœurs et à nous-mêmes pour le chemin parcouru ensemble.  
Bien joué !

Je vous entends déjà dire : « Et maintenant ? Est-ce le Graal que nous cherchions ? » Bien sûr que non. **Women Working For Change** souhaite aller plus loin, car nous avons le potentiel et l'ambition d'accéder à bien plus !

« Nous voulons un monde des entreprises africaines plus juste, plus fort et plus compétitif, potentialisé par un leadership paritaire :

**50 % de femmes dans les conseils d'administration (contre 25 % en 2019<sup>1</sup>).**

**50 % de femmes à des postes de direction générale (contre 5 % en 2016<sup>2</sup>).**

**50 % de femmes dans les comités de gestion (contre 22 % dans les comités exécutifs en 2019).**

**50 % de femmes à la tête des 500 premières entreprises africaines.**

**50 % de femmes au sein des effectifs et l'égalité salariale.**

Voyons comment atteindre le niveau supérieur. Jusqu'à présent, nous sommes parvenues naturellement et sans doute inconsciemment à nos postes de cadres. Pourtant, chacune d'entre nous a utilisé une méthode personnelle et des forces uniques pour parvenir à ses objectifs. Connaissez-vous les vôtres ?

## Passez au niveau supérieur

Lorsque je travaille avec des femmes leaders originaires de cultures et de structures différentes pour établir un bilan de leurs forces, elles semblent toutes les connaître. Cependant, une réflexion approfondie révèle que beaucoup d'entre elles évoquent surtout des compétences communément requises et évaluées. Très peu connaissent leurs véritables forces signature.

Conceptualisées par Martin Seligman et Christopher Peterson du Centre de psychologie positive de l'Université de Pennsylvanie, les forces signature font référence à « une force, un trait, une caractéristique psychologique que l'on peut observer dans différentes situations à travers le temps. [...] Elles sont omniprésentes, dans le sens où elles sont estimées et valorisées dans la plupart des cultures du monde ». Dans son livre intitulé La fabrique du bonheur, Martin Seligman montre que nous devenons des personnes meilleures et plus heureuses lorsque nous exprimons pleinement notre signature, fondée sur une sélection spécifique parmi 6 vertus et 24 forces de caractère<sup>3</sup> :

Vertu	Sagesse	Courage	Humanité	Transcendance	Justice	Modération
Force	Créativité Curiosité Délibération Amour de l'apprentissage Perspective	Bravoure Persistance Intégrité Vitalité	Amour Gentillesse Intelligence sociale	Appréciation de la beauté Gratitude Espoir Humour Spiritualité	Travail d'équipe Équité Leadership	Pardon Humilité Prudence Maîtrise de soi

<sup>1</sup> Les comparaisons de 2019 se basent sur le rapport The Power of parity: Advancing women's equality in Africa, publié en 2019 par McKinsey Global Institute

<sup>2</sup> La comparaison de 2016 se base sur le rapport Women Matter Africa, publié en 2016 par McKinsey & Company

<sup>3</sup> Rendez-vous sur le site du Values In Action (VIA) Institute on Character, rubrique Character Strengths, pour obtenir une présentation complète des vertus et des forces (en anglais) :

<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

# Ma boîte à outils du changement

## Module 1 ■ Exercice 1

De : JE VEUX LE CHANGEMENT



À : JE SUIS LE CHANGEMENT

Votre signature comprend **5 forces de caractère**, qui font de vous une personne unique.

Je vous propose de réaliser un petit exercice visant à identifier vos propres forces signature afin de pouvoir les mobiliser plus systématiquement et consciemment dans votre futur parcours pour devenir cadre supérieure, directrice générale ou membre d'un comité d'administration mais également dans tous les défis que vous vous fixez au quotidien.

### Identifiez vos forces signature dès maintenant

Avant de commencer l'exercice, prenez le temps de vous asseoir confortablement, de poser vos pieds sur le sol, de fermer vos yeux et de respirer profondément tout en répétant silencieusement après chacune de vos 10 inspirations et 10 expirations : « J'inspire, j'ai conscience de mon inspiration. J'expire, j'ai conscience de mon expiration. »

1. Décrivez 3 moments clés de réussite dans votre quête de leadership, par exemple : récompense universitaire, promotion professionnelle. Pour chaque moment, définissez-la ou les forces signature que vous avez développées.

Moments de réussite	Force signature
Moment 1.	
Moment 2.	
Moment 3.	

2. Décrivez 3 moments véritablement difficiles dans votre quête de leadership, par exemple : échec universitaire ou professionnel, perte d'un(e) proche. Pour chaque moment, définissez-la ou les forces signature que vous avez développées.

Moments difficiles	Force signature
Moment 1.	
Moment 2.	
Moment 3.	

3. Décrivez un changement majeur que vous souhaitez faire dans votre vie dès maintenant. Appliquez vos forces signature pour définir le meilleur moyen d'y parvenir.

Le changement que je veux faire dans ma vie	Mes forces signature	Ma voie pour faire ce changement

Je vous félicite d'avoir su identifier certaines de vos forces signature ! Si vous souhaitez approfondir votre analyse, vous pouvez réaliser le test complet de Values In Action (VIA) Institute on Character.<sup>5</sup>

## Analysez vos forces signature

Au cours du mois à venir, avant d'entamer ensemble la prochaine étape vers le changement, je vous invite à deux choses :

- Observez la manière dont vous utilisez vos forces signature dans votre vie professionnelle comme personnelle et songez au moyen de les mobiliser plus souvent et plus précisément.
- Profitez de cette occasion pour aider d'autres personnes (des collègues et des membres de votre équipe ou de votre famille, par exemple) à identifier leurs forces signature. Vous pouvez notamment leur demander quelle méthode ils suivraient sans contrainte et leur donner votre avis sur leurs réelles forces potentielles.

Je suis sûre que vous trouverez des approches uniques pour exploiter vos forces signature et celles des autres à travers votre quête de leadership.

J'ai hâte de vous voir en avril pour la deuxième étape du module 1 de notre boîte à outils du changement, qui nous aidera à passer

**De : NOUS SOMMES  
LE CHANGEMENT**



**À : NOUS NOUS CHANGEONS  
L'UNE L'AUTRE**

Sincères salutations,

Kenza Barrada pour WOMEN WORKING FOR CHANGE  
[barradakenza@waowproject.com](mailto:barradakenza@waowproject.com)

<sup>5</sup> <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/questionnaires/survey-character-strengths>

# Ressources supplémentaires

## ■ CENTRES DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

Centre de psychologie positive de l'Université de Pennsylvanie

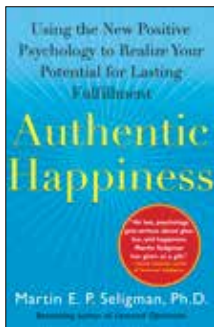
<https://ppc.sas.upenn.edu/>

<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>

VIA Institute on Character

<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

## ■ PUBLICATIONS



<https://www.mckinsey.com/featured-insights/gender-equality/the-power-of-parity-advancing-womens-equality-in-africa>

<https://www.mckinsey.com/~/media/McKinsey/Featured%20Insights/Women%20matter/Women%20matter%20Africa/Women%20Matter%20Africa%20August%202016.ashx>

## ■ VIDÉOS

Définition de la Psychologie Positive par Christophe André (psychiatre et psychothérapeute, chef de file des thérapies comportementales et cognitives en France)

[https://www.youtube.com/watch?v=mqHLUgpw\\_D8&list=PLa0hwet9MO89IcQPHGI9tj7I2AB-qhp](https://www.youtube.com/watch?v=mqHLUgpw_D8&list=PLa0hwet9MO89IcQPHGI9tj7I2AB-qhp)

Positive Psychology, par Martin Seligman

<https://www.youtube.com/watch?v=faT8jw17RHE&t=35s>

VIA Classifications of Character Strengths and Virtues

<https://www.coursera.org/lecture/positive-psychology-applications/3-2-via-classifications-of-character-strengths-and-virtues-83ktE>