

# "Tout vouloir, tout avoir" : le guide qui aide les femmes à se libérer du syndrome de l'imposteur

*Avec son livre, l'ingénieure et coach Sarah Zitouni revient sur le travail qu'elle a fait pour connaître sa propre valeur et donne des conseils aux femmes pour exprimer pleinement leur potentiel dans le monde du travail.*

Temps de lecture : minute

---

24 octobre 2021

" Sois le médecin que tes parents voulaient que tu épouses ". C'est le crédo du compte Instagram de Sarah Zitouni, ingénieure motoriste qui, avec " PowHer ta carrière ", son entreprise de coaching, aide les femmes à prendre le contrôle de leur vie professionnelle. En septembre 2021, elle a sorti un livre, " *Tout vouloir, tout avoir : Assume la boss qui est en toi !* ", qui raconte comment elle a réussi à se détacher du syndrome de l'imposteur - sentiment d'imposture qui amène à nier son mérite et ses succès -, que 66% des femmes disent ressentir, selon un chiffre du Journal of Behavioral Science. Ce livre est l'occasion de donner quelques conseils concrets pour aider ses lectrices à en faire de même.

Votre livre invite les femmes à connaître leur vraie valeur dans le monde professionnel. C'est un chemin que vous avez vous-même parcouru par le passé ?

Sarah Zitouni : Ce livre et mon entreprise de coaching PowHer ta carrière sont très fortement liés à mon parcours. J'ai souffert du syndrome de l'imposteur pendant des années en tant qu'ingénieure dans un milieu très

masculin. J'ai traversé des échecs liés à ce satané poids que trop de femmes portent. J'ai donc voulu faire gagner du temps aux femmes en débinant ces croyances limitantes et en déconstruisant les dimensions sexistes du monde du travail. Le but du livre est d'éviter à mes lectrices de faire les mêmes erreurs que j'ai faites dans le passé pour avancer plus vite et plus loin.

L'idée de ce guide de survie en entreprise est née de façon incrémentale. Cela fait un an que je donne des conseils sur mon compte Instagram, suivi par 20 000 personnes. Depuis le début, je reçois beaucoup de messages privés qui posent souvent les mêmes questions. J'ai donc d'abord écrit un ebook sur internet pour répondre à ces grandes thématiques et donner des exercices concrets. Puis, j'ai voulu poursuivre ce travail avec ce livre, puisque que je ne connaissais pas d'ouvrage qui parlait sans détour aux femmes de travail, de carrière et d'argent.

Beaucoup de livres d'empowerment reviennent à dire aux femmes comment se comporter ou non. Le but de votre livre est de leur donner des clés pour " *faire face à un système social sexiste* " ?

Je serai toujours pour un changement du système en profondeur, avec un congé parental égalitaire pour les deux parents et une meilleure reconnaissance de l'apport des femmes dans le travail, la science et l'industrie. Malheureusement, ce n'est pas pour tout de suite. L'idée est donc de proposer une solution pour les femmes, maintenant, afin qu'elles puissent s'armer pour avoir le même salaire que leur conjoint, soient reconnues pour ce qu'elles font et ne foncent pas tête baissée vers le burn-out. Ce livre est pragmatique et a pour objectif d'aider les femmes à naviguer aujourd'hui dans le monde professionnel. Il n'y a pas de formule magique, il ne suffit pas d'appliquer mes conseils pour ne plus faire face au sexisme, mais si on peut déjà éviter de se mettre soi-même des bâtons dans les roues, c'est un bon début.

Le syndrome de l'imposteur, qui touche plus les femmes que les hommes, est une problématique liée à l'éducation, à la façon dont on élève les enfants. Il faut revenir à la racine pour régler le problème ?

Continuer dans ce modèle sociétal avec une éducation genrée des enfants est un vrai problème. Mais, pour le régler, il faut aussi éduquer les parents. De mon côté, j'ai décidé de m'occuper de l'éducation des mères, qui doivent penser à elles en premier, aller au bout de leurs envies, et croire en leur potentiel. C'est de cette manière qu'elles insuffleront un souffle à leurs filles, et qu'elles changeront l'image que les enfants intègrent des femmes et des hommes.



À lire aussi

Sarah Ourahmoune, l'entrepreneuse qui boxe les idées reçues

Il est urgent de régler ce syndrome dont souffrent beaucoup les femmes, parce que les conséquences peuvent être dramatiques. C'est fatiguant, mais ça peut aussi conduire à des refus d'opportunités et même au burn-out. Comme les femmes pensent être une fraude dans leur travail, elles travaillent toujours plus et guettent les avis et la reconnaissance des autres. Mais la légitimité ne peut venir que de soi. On met trop de pouvoir

dans les mains des gens qui nous entourent. Il faut accepter ce qu'on vaut, se remettre au centre, savoir ce qu'on veut et l'obtenir.

Pour s'en défaire, vous invitez à appliquer la méthode de rangement de Marie Kondo dans son cerveau ?

Il ne faut garder que ce qui est bénéfique pour soi, comme dans sa maison. C'est un grand rangement du cerveau : on arrête de mal se parler, de se diminuer, c'est inacceptable. Si on ne fait pas ça à quelqu'un d'autre, il n'y a aucune raison de se l'infliger à soi-même. On dépense une énergie folle à se saboter alors qu'elle pourrait être dirigée vers intentions positives. Je ne formule pas une injonction à arrêter les pensées négatives, mais j'invite à travailler dans le détail les vieux dossiers qu'on a accumulés pour se pardonner ses échecs et voir davantage ses réussites.

Un des autres freins évoqués est la peur de l'échec. Pourquoi cela touche plus les femmes selon vous ?

Ne pas échouer, c'est ne pas essayer. Les femmes postulent souvent à des postes bien en-dessous de leurs qualifications et finissent par s'ennuyer au travail. Cette tendance à se sous-estimer des femmes, qui les pousse à ne pas oser essayer, vient, encore une fois, de l'éducation. Quand on est une petite fille, les adultes nous disent tout le temps de "*faire attention*", en annihilant toute notion de risque. On met dans la tête des femmes de ne surtout pas prendre de risque, se mettre en défaut ou tenter quoi que ce soit, contrairement aux jeunes garçons, à qui on apprend que ce n'est pas grave de tomber, qu'il faut être audacieux. Or, la peur de l'échec est un instant primaire normal, mais il ne doit pas prendre le dessus parce que c'est le meilleur moyen de passer à côté de belles opportunités.

Vous distillez une série de conseils pour prendre la place qu'on mérite au

travail et ne pas se laisser dépasser par son " syndrome de la bonne élève ". Ça commence par apprendre à dire " non " au travail et arrêter de s'excuser à tout va?

S'excuser en permanence au travail revient au bout du compte à s'excuser d'être présente, de prendre sa place. Ça n'a aucun sens et ça envoie le mauvais message, puisque l'idée derrière ce tic de langage est de se faire la plus petite possible. Cela relève du même genre de comportement quand on prend la chaise la plus éloignée possible des lieux de prise de parole en réunion. Même chose pour la tendance à ne jamais dire " non " à ses collègues : cela revient à ne surtout pas s'affirmer. Pourtant, les " oui " n'ont de la valeur que parce qu'on peut aussi dire " non ". Une fois de plus, ne jamais refuser une tâche, c'est s'exposer aux risques de burn-out. D'autant que l'entourage s'habitue ensuite à ces " oui ", et ne posent même plus la question à force. Plus on s'affirme, mieux on s'en sort dans le travail. Sans faire preuve d'autoritarisme, mais en s'exprimant clairement et simplement, on n'offre pas de prise à la négociation.

Le livre aide aussi à gérer les collègues aux comportements sexistes. Comment faire face à *un manterrupteur* - les hommes qui interrompent leurs collègues, surtout les femmes - ou à *un mansplainer* -les hommes qui expliquent aux femmes des sujets qu'elles connaissent mieux qu'eux ?

Avec *le manterrupteur*, la fermeté paie. Si on se fait interrompre, il ne faut pas hésiter à dire " j'étais en train de parler " ou prendre à partie le modérateur de la réunion. Une autre solution plus facile consiste tout simplement à continuer de parler alors que l'autre personne nous a interrompu : souvent, il s'en rend compte et se tait. Pour *le mansplainer*, il est presque fascinant de le laisser se noyer dans son discours, voire de remettre des pièces dans la machine, puisque, finalement, tout le monde se rend compte qu'il tourne en rond et que son propos a peu de

profondeur.

Une autre astuce consiste à faire du storytelling sur sa vie. Pour le congé maternité par exemple, au lieu de justifier un trou dans le CV, on peut mettre en avant les compétences acquises lors de cette période ?

Voir le congé maternité comme un trou dans le CV est culturel : c'est perçu comme ça en France, mais en Suède, où je vis, le congé parental n'est pas vu comme ça du tout. Cela renvoie aussi à une perception de soi-même : quand beaucoup de femmes s'excusent de ça et le perçoivent comme un défaut chez elles, elles ne sont pas dans une démarche de mise en valeur. Pourtant cette période apporte de réelles compétences, qu'on peut mettre en avant : la gestion de projets au temps long, la gestion d'un client pas commode, l'organisation, la capacité de travail sous stress et privation de sommeil...

Vous évoquez aussi l'importance d'avoir des alliées dans l'entourage professionnel. Est-ce que vous pensez que la sororité et les girls club en entreprise sont utiles ?

La carrière est un sport collectif, et les hommes l'ont très bien compris, puisqu'il existe des boy's club partout. Il est d'autant plus important de se soutenir entre femmes que les hommes se soutiennent entre hommes depuis déjà bien longtemps. Le *mentoring* est par exemple une pratique essentielle : les anciennes peuvent faire la courte échelle aux nouvelles. Je crois profondément aux réseaux féminins, qui donnent l'occasion de voir ce qu'il se passe dans une entreprise et de créer un réseau d'informations précieux.

Le dernier chapitre insiste sur la nécessité de négocier son salaire. En quoi cette étape est-elle le nerf de la guerre ?

Il est difficile de négocier son salaire, de savoir ce qu'on vaut et de l'affirmer, si on n'a pas fait le cheminement de se détacher de son

syndrome de l'imposteur. L'idée est de connaître sa vraie valeur pour connaître aussi sa valeur financière. La société dans son ensemble, au sein du couple ou de la famille, est construite sur des inégalités financières profondes entre femmes et hommes. Beaucoup de victimes de violences conjugales ne partent pas parce qu'elles sont aussi victimes de violences économiques, et une grande partie des personnes sous le seuil de pauvreté sont des mères célibataires.

Ces situations dramatiques ne permettent pas de s'affirmer et de s'en sortir. Gagner sa vie correctement revient à s'épargner ces problèmes. Et, au fond, on mérite d'être payée à hauteur de ce qu'on vaut. Une entreprise indique votre valeur par votre paie, donc si vous continuez d'être mal payée, vous continuez d'être mal perçue. Pour sa propre évaluation et celle que l'entreprise a de son travail, être payée de manière juste est la clé pour se redonner la valeur qu'on mérite.



À lire aussi

"Féminisme Washing" : quand les entreprises simulent une posture féministe

[Acheter "Tout vouloir, tout avoir"](#)

---

Article écrit par Heloïse Pons