

Le mardi 11 juin 2013, Agro au féminin a eu le plaisir d'accueillir Marie-Solange Doncieux.

Le poids des croyances auto-limitantes

La thématique des croyances auto-limitantes semble faire écho auprès du public du groupe professionnel Agro au féminin.

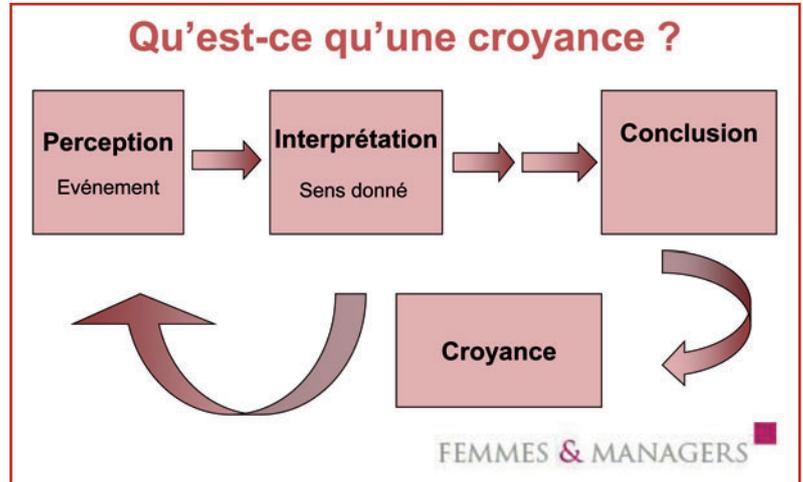
Animé par **Marie-Solange Doncieux**, l'atelier petit-déjeuner du 11 juin 2013 avait pour objectif de faire prendre conscience du poids des croyances auto-limitantes dans la vie personnelle et professionnelle, et d'amener les par-

Marie-Solange Doncieux est

diplômée en coaching en entreprises, agréée en process-com et praticienne en programmation neurolinguistique.

Au sein de la direction commerciale d'un groupe de presse (Express & Expansion), elle a mené pendant 15 ans des travaux sur la mobilisation des ressources dans l'entreprise.

Fin 2008, elle a créé le cabinet *Femmes & Managers*, spécialisé dans le développement et l'accompagnement des carrières des femmes, via des formations de groupe interentreprises et des missions de coaching individuel. Le leadership au féminin est une des thématiques couvertes par l'expertise de *Femmes & Managers*.



ticipants à les dépasser sur la base de cas concrets. Toutes les places disponibles ont été réservées, et de nombreuses demandes n'ont pas pu être satisfaites.

Nous sommes toutes et tous envahis par une foule de vérités, d'affirmations personnelles, d'opinions sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde : **ce sont nos croyances**. Ces croyances sont des généralisations issues de nos perceptions. Elles sont héritées de notre enfance, de notre culture, de nos codes sociaux, de nos expériences... Seulement, la croyance agit comme un filtre de nos perceptions. Ainsi, la réalité qui nous environne est décodée à travers ce

biais mental. En conséquence, les croyances se renforcent en permanence, elles s'auto-entretiennent.

Parfois, les croyances empêchent d'avancer tout au long de la vie professionnelle. Les études questionnant les femmes sur les raisons de ce fameux *plafond de verre* révèlent qu'elles reconnaissent avoir des freins qui les limitent dans leur carrière professionnelle. Les croyances empêchent d'atteindre des objectifs, elles limitent des choix : **elles deviennent alors limitantes**. Marie-Solange Doncieux illustre le concept avec deux exemples repris dans le schéma ci-dessous.

Bonne nouvelle ! Les croyances ne sont pas nécessairement enfouies profondément dans notre inconscient. Elles peuvent donc être mises à jour sans trop de difficultés, par le questionnement. Une fois la prise de conscience effective, la croyance peut être mise en doute et être modifiée ou dépassée. Dans cette optique, Marie-Solange Doncieux propose une technique infaillible...

La thématique a fait mouche, et les retours de la part des participantes sont particulièrement enthousiastes.

◆ **AMANDINE PEREZ (T05)**
pour le groupe professionnel
Agro au féminin

