ÉVÉNEMENT CLÔTURE

05.11.2026



VIRGINIE CHAPRON-DU JEU

Directrice des Risques Groupe, Présidente de SFIL et Présidente du réseau Alter Egales

CURIOSITY

KEYNOTE
14h45 - 15h30
« Quand une voix se sait écoutée »
Avec Aline Jalliet

MASTERCLASS
15h30 - 16h30
Confiance en soi, confiance en l'autre
Avec Alice Gorrias

COCKTAIL
16h30 - 17h30

QUEL EST LE MOT QUI SELON VOUS QUALIFIE LE MIEUX FIDES POUR SON ACTION DANS LE GROUPE ?



UN ENGAGEMENT FORT

9,2/10

Satisfaction globale excellente

- Mentors : 9,38 / 10 (58 répondants)
- Mentorés : 9,11 / 10 (64 répondants)

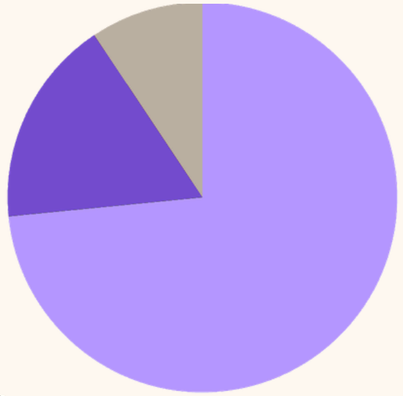
93%

Expérience enrichissante

95%

Objectifs fixés atteints

- 72% Atteints avec un « Oui » ou « Oui et même plus ».
- 23% atteints « En partie »
- Moins de 2% de non-atteinte.



- 17% Forte assiduité (+ de 7 rencontres)
- 73% Cible idéale (4 à 7 rencontres)
- 10% Aléas agenda (- de 4 rencontres)

90% des mentorés ont réalisé 4 rencontres ou plus cette année

90% des mentors souhaitent renouveler leur engagement.

LES BÉNÉFICES DÉCLARÉS

CÔTÉ MENTORÉS

86 %

Prise de recul

Temps sanctuarisé pour penser sa trajectoire et clarifier ses ambitions.

60 %

Confiance et assertivité

Renforcement de la légitimité, gestion des tensions et prise de parole.

58 %

Codes et réseau

Décloisonnement inter-filiales.

CÔTÉ MENTORS

85 %

Développement des soft skills

Satisfaction forte de contribuer et plaisir direct de transmettre.

52 %

Écoute active et posture

Développement d'une écoute sans jugement.

43 %

Meilleure connaissance du groupe et élargissement du réseau

Prise de recul managériale

122 répondant(e)s au total

QUAND UNE VOIX SE SAIT ÉCOUTÉE

KEYNOTE



ALINE JALLIET

Coach en voix, écoute et prise de parole, formatrice et consultante certifiée Tomatis®

Chanteuse lyrique soliste pendant 30 ans, elle est l'autrice de 2 essais sur la voix, dont le dernier est paru aux éditions Trédaniel en 2024 : Une Voix à soi, pourquoi n'entend-on pas la voix des femmes ?

Engagée en féminisme, membre du Laboratoire de l'Egalité pendant 4 ans, elle a publié au Livre de Poche en 2025, Sororité, le Pacte, co-écrit avec Lucile Peytavin et Maryne Bruneau. Elle a été TEDx speaker à Rennes en 2024, sur le thème : La voix des femmes est politique.

ENTENDRE N'EST PAS ÉCOUTER.

ENTENDRE OU ÉCOUTER ?

ENTENDRE

ÉCOUTER

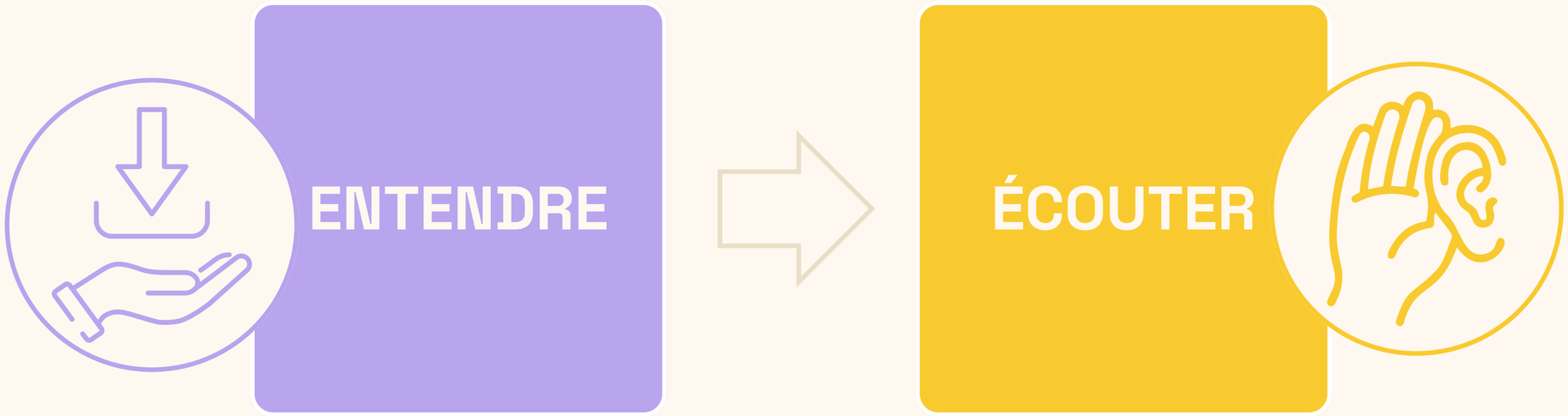
ENTENDRE OU ÉCOUTER ?



ENTENDRE

ÉCOUTER

ENTENDRE OU ÉCOUTER ?



ÉCOUTER C'EST DÉSIRER ENTENDRE.

PARTIE 1

COMMENT ÉCOUTONS-NOUS ?

ÉCOUTEZ...

PETER SZENDY, PRÊTER L'OREILLE : PETITE CONFÉRENCE SUR L'ÉCOUTE, BAYARD, 2017.

ÉCOUTER POUR ENTENDRE ?



ÉCOUTER

ÉCOUTER POUR ENTENDRE ?



ÉCOUTER

L'ATTENTION

= SÉLECTIONNER

ÉCOUTER POUR ENTENDRE ?



ÉCOUTER

L'ATTENTION

= SÉLECTIONNER



ENTENDRE

ÉCOUTER POUR ENTENDRE ?

ÉCOUTER

L'ATTENTION
= SÉLECTIONNER

L'IMAGINAIRE
= COMPLÉTER

ENTENDRE

ÉCOUTER POUR ENTENDRE ?

ÉCOUTER

L'ATTENTION
= SÉLECTIONNER

L'IMAGINAIRE
= COMPLÉTER

LE CORPS
= RÉAGIR

ENTENDRE

ÉCOUTER POUR ENTENDRE ?

ÉCOUTER

L'ATTENTION
= SÉLECTIONNER

L'IMAGINAIRE
= COMPLÉTER

LE CORPS
= RÉAGIR

ENTENDRE

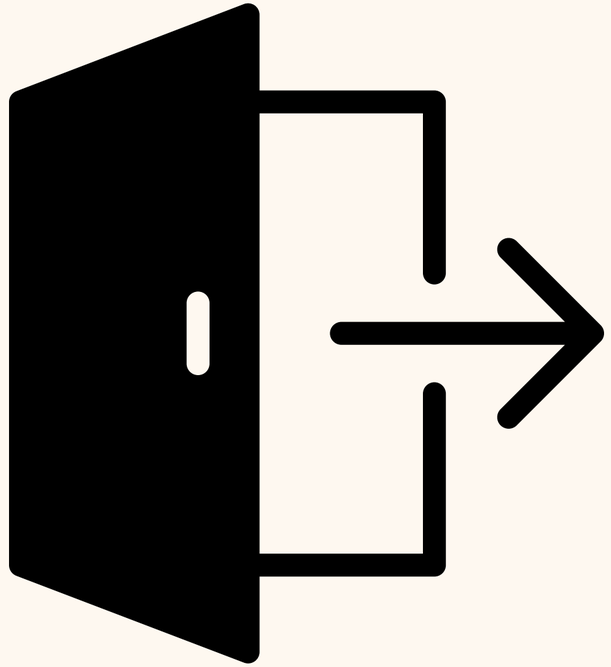
NOUS ÉCOUTONS AVEC TOUT NOTRE CORPS.

... et celui ou celle qui parle nous écoute aussi l'écouter !

PARTIE 2

POUR QUI ÉCOUTONS-NOUS ?

A QUEL MOMENT CESSONS-NOUS D'ÉCOUTER ?



ÉCOUTER POUR SOI

01.

02.

03.







ÉCOUTER POUR SOI

01.

J’AI COMPRIS !



02.



03.



ÉCOUTER POUR SOI

01.

J’AI COMPRIS !



02.

J’AI TROUVÉ !



03.



ÉCOUTER POUR SOI / ÉCOUTER POUR L'AUTRE

CURIOSITY

01.

J'AI COMPRIS !



02.

J'AI TROUVÉ !



03.



ÉCOUTER POUR SOI / ÉCOUTER POUR L'AUTRE

CURIOSITY

01.

J'AI COMPRIS !



02.

J'AI TROUVÉ !



03.

JE T'ÉCOUTE !



L'ÉCOUTE SE SIGNALE.

Si je ralentis, si je respire, si mon corps devient moins impatient, cela peut permettre au corps de l’autre de modifier à son tour son niveau de tension, son rythme, sa respiration.

CO-RÉGULATION

Si je ralentis, si je respire, si mon corps devient moins impatient, cela peut permettre au corps de l'autre de modifier à son tour son niveau de tension, son rythme, sa respiration.

PARTIE 3

ET SI ON S'ÉCOUTAIT ?

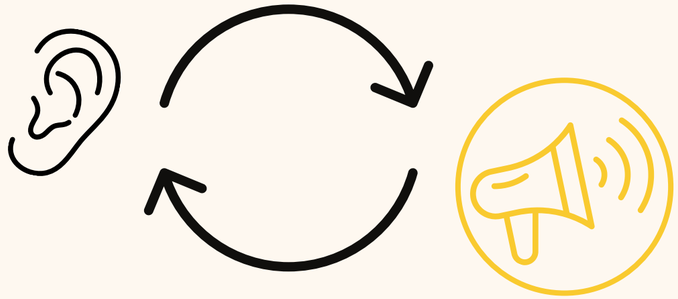
ÉCOUTER SA VOIX

ÉCOUTER SA VOIX

... par la transmission osseuse.

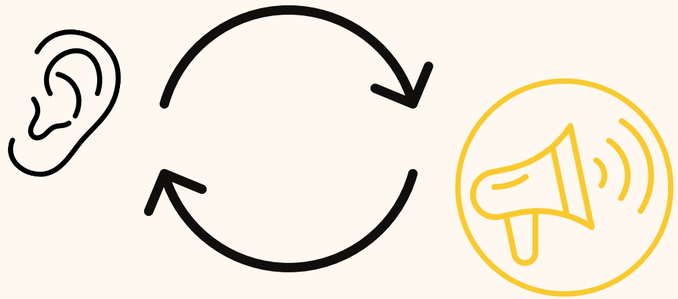
LA BOUCLE DE L'ÉCOUTE ET DE LA VOIX

LA BOUCLE DE L'ÉCOUTE ET DE LA VOIX

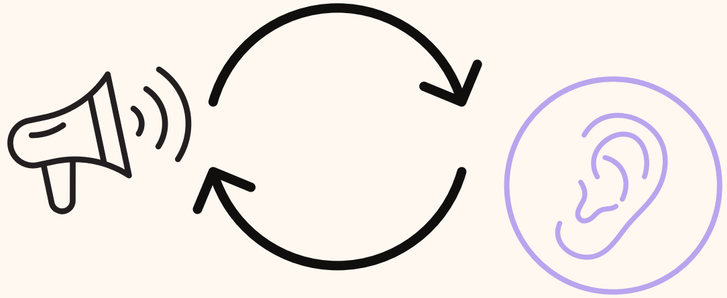


Mon écoute
change **ma voix**

LA BOUCLE DE L'ÉCOUTE ET DE LA VOIX

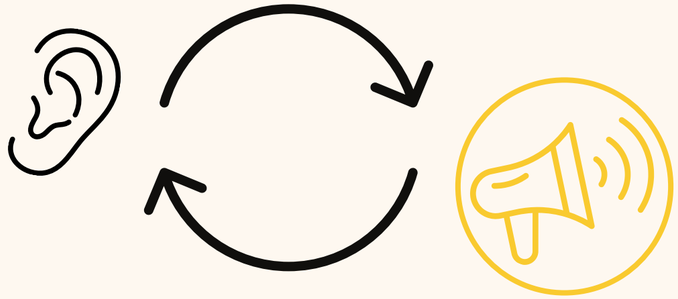


Mon écoute
change **ma voix**

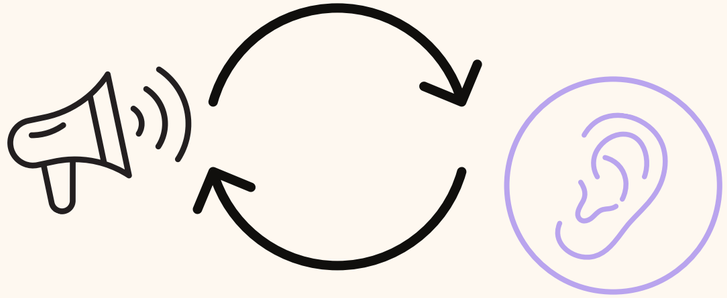


Ma voix change
votre écoute

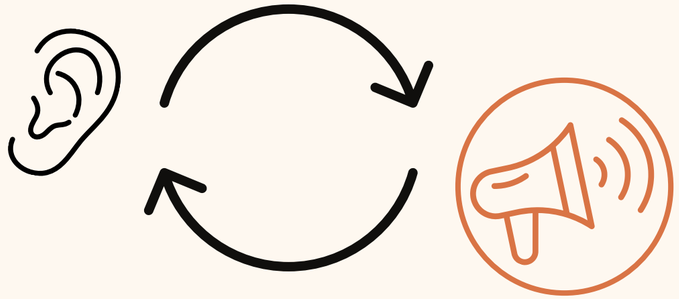
LA BOUCLE DE L'ÉCOUTE ET DE LA VOIX



Mon écoute
change **ma voix**



Ma voix change
votre écoute



Votre écoute
change **ma voix**

Parler avec L’OREILLE OUVERTE :

JE M’ADRESSE À UN ÉCOUTANT.

Parler avec L’OREILLE OUVERTE :

JE M’ADRESSE À UN ÉCOUTANT.

JE PARLE EN RESTANT À L’ÉCOUTE.

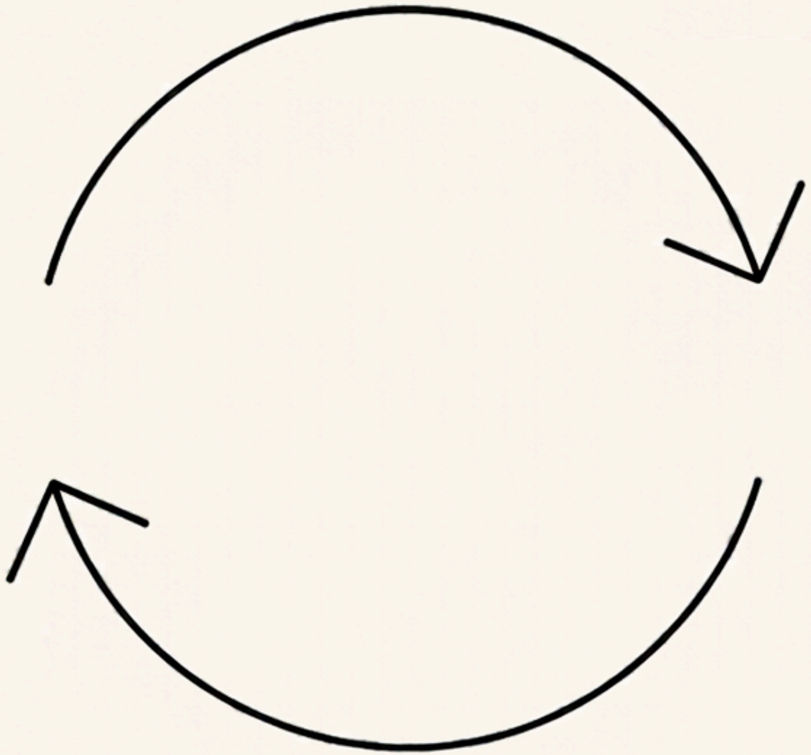
Parler avec L’OREILLE OUVERTE :

JE M’ADRESSE À UN ÉCOUTANT.

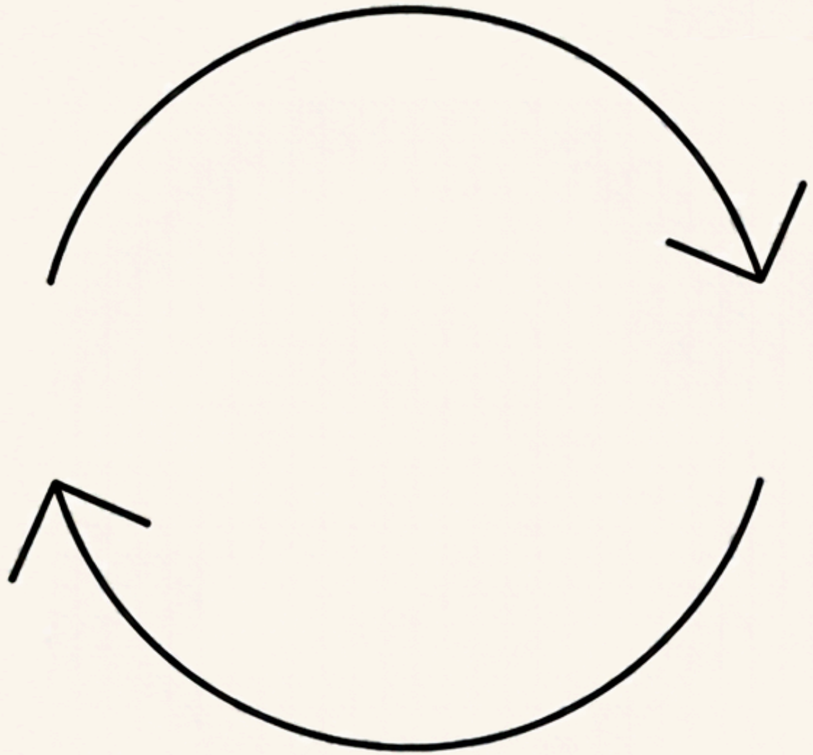
JE PARLE EN RESTANT À L’ÉCOUTE.

JE CONSTRUIS UNE RELATION.

JE M'ÉCOUTE



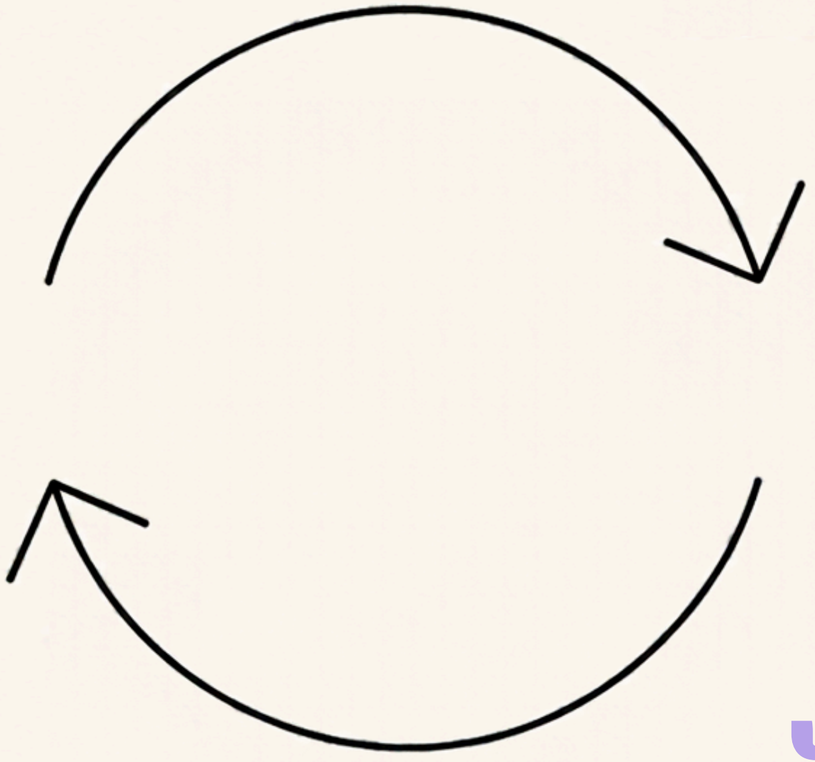
VOUS
M'ÉCOUTEZ



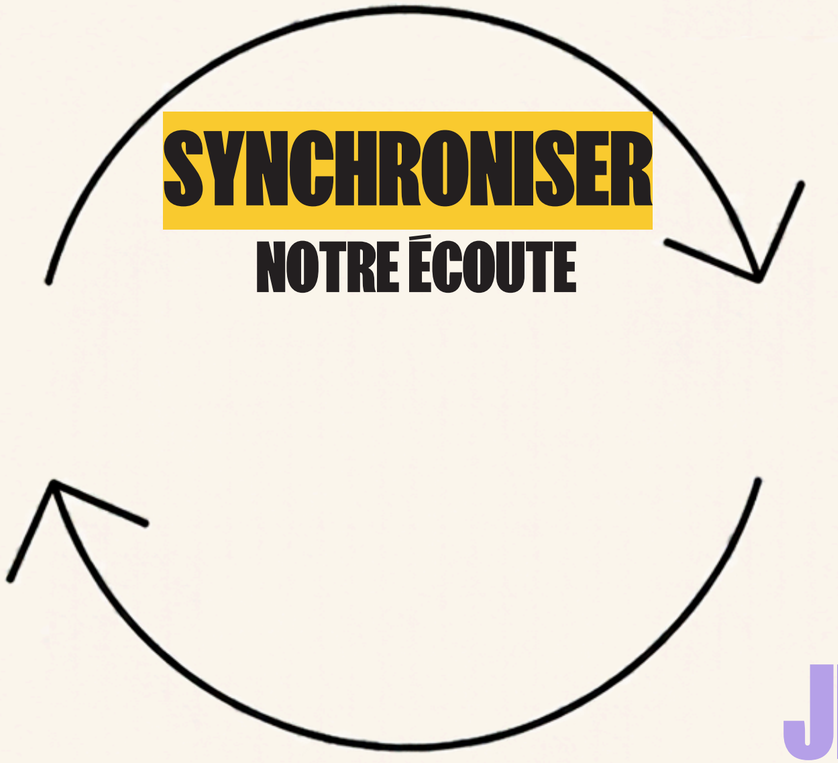
JE M'ÉCOUTE

VOUS
M'ÉCOUTEZ

JE M'ÉCOUTE



JE PERÇOIS
VOTRE ÉCOUTE



JE M'ÉCOUTE

VOUS M'ÉCOUTEZ

JE PERÇOIS VOTRE ÉCOUTE

CURIOSITY

JE M'ÉCOUTE

VOUS M'ÉCOUTEZ

SYNCHRONISER
NOTRE ÉCOUTE

POUR CONSTRUIRE
LA CONFIANCE

JE PERÇOIS VOTRE ÉCOUTE

1- EST-CE QUE J'ÉCOUTE ?

1- EST-CE QUE J'ÉCOUTE ?

2- EST-CE QUE JE TIENS COMPTE DE LA PERSONNE QUI ÉCOUTE ?

1- EST-CE QUE J'ÉCOUTE ?

2- EST-CE QUE JE TIENS COMPTE DE LA PERSONNE QUI ÉCOUTE ?

3- EST-CE QUE JE CONTINUE À L' ÉCOUTER PENDANT QUE JE PARLE ?

QU'EST-CE QUE MON ÉCOUTE EST EN TRAIN DE RENDRE POSSIBLE POUR CETTE PERSONNE ?

La confiance, une QUALITÉ d’ajustement :

NOUS GAGNONS EN CONFIANCE
CE QUE NOUS AVONS GAGNÉ EN ÉCOUTE.

MERCI !

CONFIANCE EN SOI

CONFIANCE EN L'AUTRE

MASTERCLASS



ALICE GORRIAS

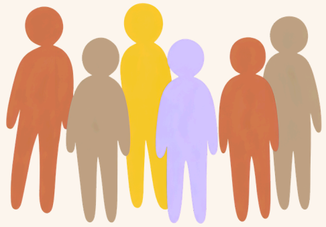
Coach professionnelle, formatrice et conférencière



3 enfants
de 6 à 10 ans



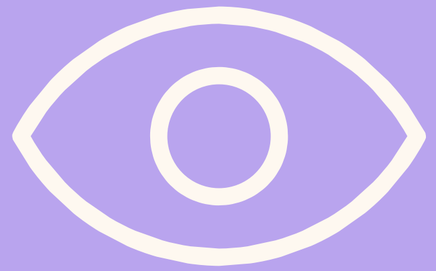
17 ans d'expérience
en développement du
leadership / talents



+ de 200
personnes
coachées

INTENTIONS DE CETTE MASTERCLASS

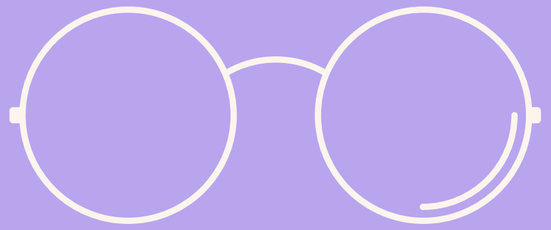
- **Comprendre** les sources de confiance en soi pour mieux la développer.
- **Décoder** les mécanismes de la confiance pour ajuster sa posture...
- **Acquérir des outils** concrets pour créer, entretenir et réparer la confiance.
- **Prendre un moment pour soi** : pour se reconnecter à ce qui est important pour soi et un shoot de confiance.



ÊTRE EN PRÉSENCE



ASSERTIVITÉ



CURIOSITÉ



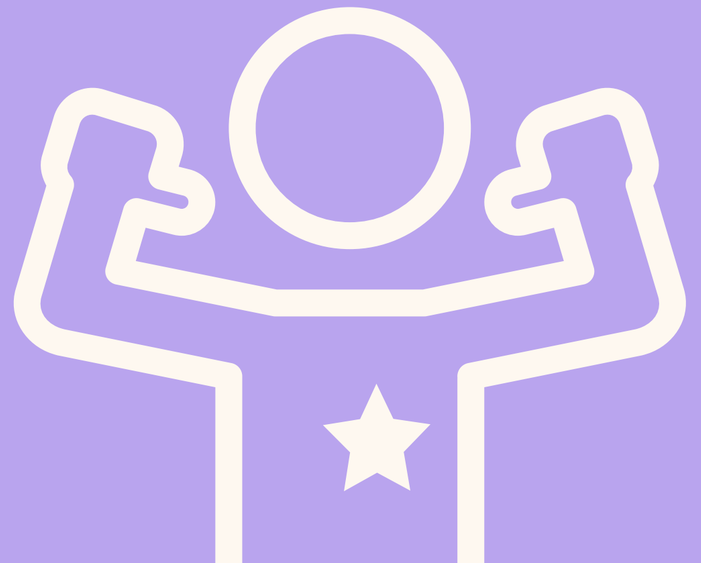
INTERACTIF

NOTRE CADRE

“L’ESTIME DE SOI REFLÈTE LE REGARD QUE NOUS AVONS SUR NOUS-MÊMES

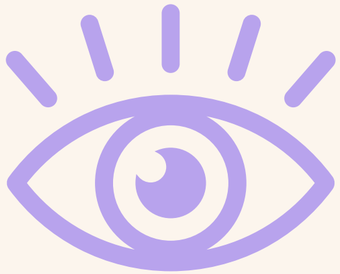
TANT DIS QUE LA CONFIANCE EN SOI PORTE SUR L’ACTION ET LE COURAGE D’AGIR.”

ESTIME : LA VALEUR QUE JE ME PORTE.
C'EST CE QUE JE PENSE QUE JE "VAUX".



3 COMPOSANTES DE L'ESTIME DE SOI

selon Christophe André



COMMENT JE ME VOIS

Qu'est ce que je regarde chez moi :

- le positif
- le négatif
- un mix équilibré



COMMENT JE ME JUGE

- Avec bienveillance ou sévérité dans l'échec comme le succès.
- % d'attribution de ses succès/échecs à soi, aux autres et à la chance.



COMMENT JE ME TRAITE

Face à l'échec / la réussite :

- Je me console
- Je me punie
- Je me considère au dessus du lot
- Comme d'habitude ?

CONFIANCE : LA CAPACITÉ DE CROIRE EN MES PROPRES APTITUDES POUR AGIR, RÉUSSIR UNE TÂCHE OU FAIRE FACE AUX SITUATIONS DU QUOTIDIEN.



2 NOTIONS CLÉS



CONFIANCE EN MOI



CONFIANCE EN L'AUTRE

AU PROGRAMME

Partie 1 :
D'où vient la confiance en soi ?

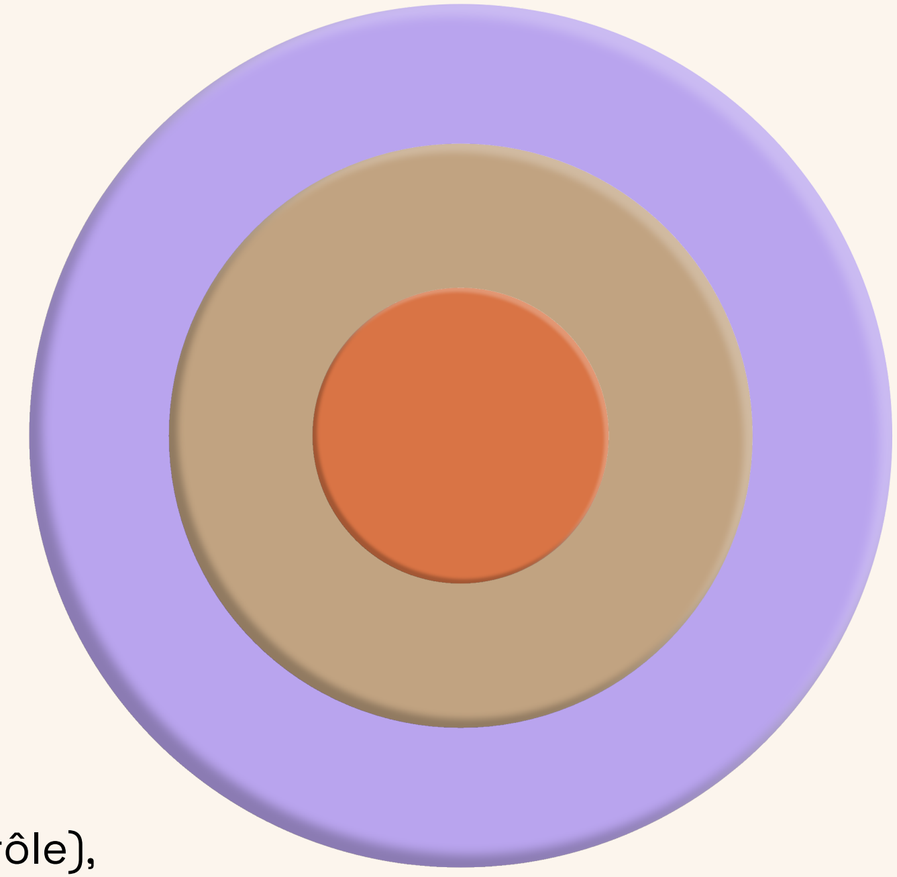
Partie 2 :
Savoir créer une relation de confiance

Partie 3 :
6 pratiques qui changent tout

AGIR À SON NIVEAU

ZONE DE CONTRÔLE

Tout ce qui ne dépend QUE de moi. Mes pensées, ce que je pense, ce que je dis, ce que je me raconte sur moi-même et les autres...



ZONE D'INFLUENCE

Grâce à mes actions (zone de contrôle), je peux avoir plus d'influence sur mon monde. Ce que je dis et comment je le dis. Ma façon d'interagir avec les autres.

ZONE DE PRÉOCCUPATION

J'anticipe mais ne peux pas agir dessus. La stratégie de l'entreprise, les nuits de mes enfants, les problèmes de métro...

PARTIE 1

D'OÙ VIENT LA CONFIANCE EN SOI ?

A MAIN LEVÉE

Qui a confiance dans sa capacité
à chanter lors d'un karaoké
entre amis?



A MAIN LEVÉE

Qui a confiance dans sa capacité
à chanter lors d'un karaoké
devant cette assemblée ?



A MAIN LEVÉE

Qui a confiance dans sa capacité
à chanter lors d'un karaoké
devant Céline Dion ?



NIVEAU DE CONFIANCE

Le niveau de confiance en soi est contextuel et peut dépendre de plusieurs facteurs :

- de la phase de vie et se son expérience (junior vs senior),
- du sujet (préparer des pâtes vs pitcher un projet en CODIR),
- du public (dessiner avec mes enfants vs devant un peintre professionnel),
- du jour, de la période du mois ou de l'année (départ ou retour de vacances, après une bonne nuit de sommeil ou nuit blanche...)
- contextes externes...

D'OÙ VIENT LA CONFIANCE EN SOI ?



DE MES RELATIONS

* la qualité de la relation m'apporte plus ou moins de confiance



DE L'ACTION ET MON EXPÉRIENCE

* l'action développe mes compétences et ma capacité à croire en ma réussite



DE MON RAPPORT À L'ÉCHEC

* assumer ses fragilités vs les peurs de l'échec

AUTO-DIAGNOSTIC

Notez de 1 à 10 le niveau global de confiance que vous avez sur chacun des trois leviers :



CONFIANCE DE MES RELATIONS



CONFIANCE PAR L'ACTION



VULNÉRABILITÉ ASSUMÉE

A MAIN LEVÉE

Parmi les trois, qui a le score le plus faible sur :



CONFIANCE DE MES RELATIONS



CONFIANCE PAR L'ACTION

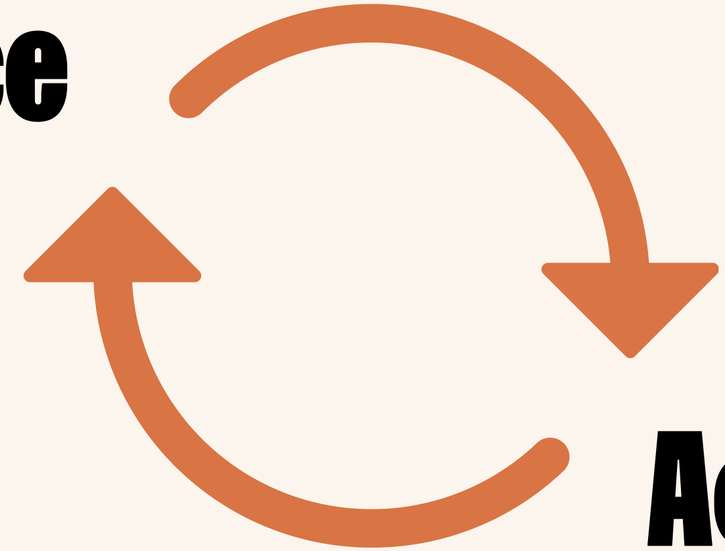


VULNÉRABILITÉ ASSUMÉE

FOCUS : CONFIANCE PAR L'ACTION

J'ai confiance en moi donc j'agis

Confiance



Action

J'agis donc je prends confiance en moi

FOCUS : CONFIANCE ET PEURS DE L'ÉCHEC

- PEUR DE LA HONTE
- PEUR DE DÉVALUER SON ESTIME DE SOI
- PEUR DE L'INCERTITUDE
- PEUR DE PERDRE L'INTÉRÊT DES PROCHES
- PEUR DE DÉCEVOIR LES AUTRES

Source : Performance Failure Appraisal Inventory de David Conroy

AUTO-DIAGNOSTIC

Evaluez l’importance de chaque “peur” dans votre vie (au global)

- **PEUR DE LA HONTE**
- **PEUR DE DÉVALUER SON ESTIME DE SOI**
- **PEUR DE L’INCERTITUDE**
- **PEUR DE PERDRE L’INTÉRÊT DES PROCHES**
- **PEUR DE DÉCEVOIR LES AUTRES IMPORTANTS**

PARTIE 2

SAVOIR CRÉER UNE RELATION DE CONFIANCE

3 PILIERS DE LA CONFIANCE

AUTHENTICITÉ

“Je vois le vrai toi”



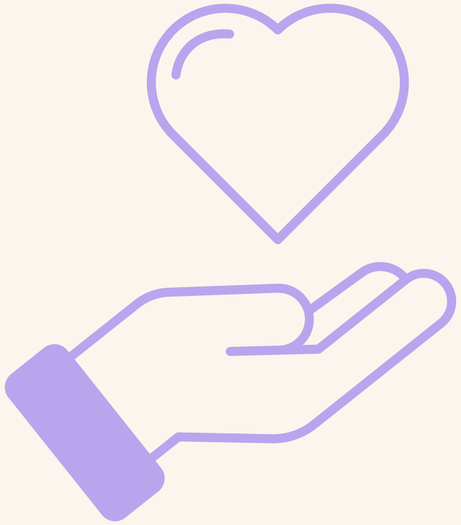
LOGIQUE

“Ton jugement et ton raisonnement me semblent pertinents”

EMPATHIE

“Tu t’intéresses vraiment à moi et à mon succès”

2 RAPPORTS À LA CONFIANCE



JE FAIS CONFIANCE À PRIORI



LA CONFIANCE, ÇA SE CRÉE

A MAIN LEVÉE

Qui fait plutôt confiance à priori ?

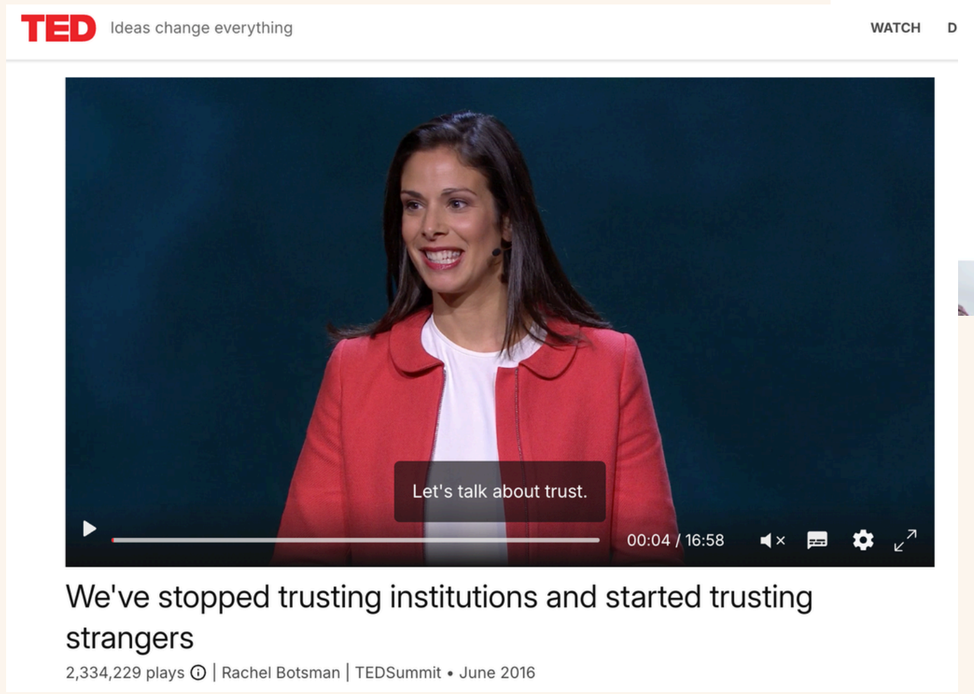


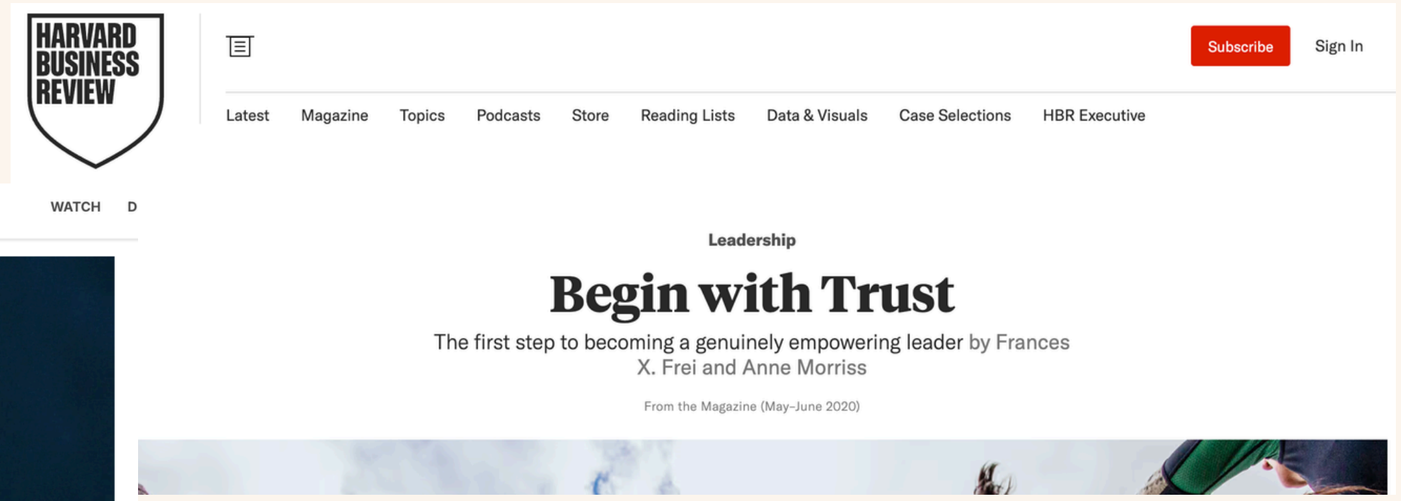
A MAIN LEVÉE

Qui pense que la confiance, ça se crée ?



SAVOIR CRÉER UNE RELATION DE CONFIANCE





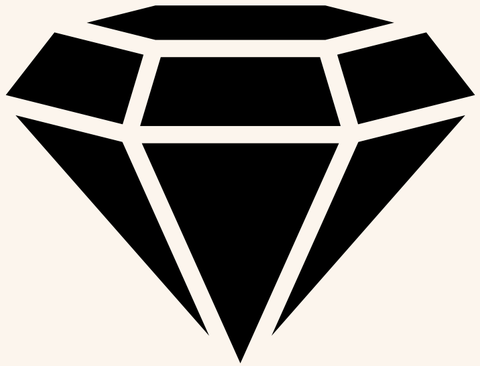
PARTIE 3

6 PRATIQUES QUI CHANGENT TOUT

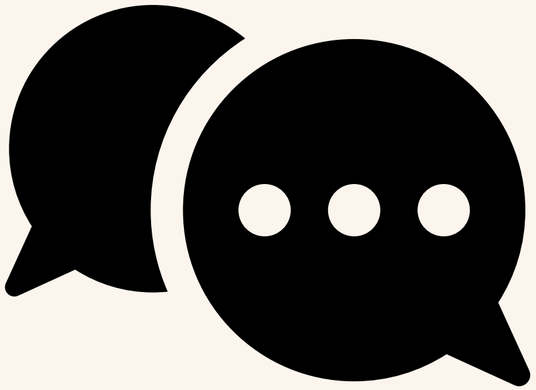
RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI



LISTEZ VOS COMPÉTENCES



CONNAISSEZ VOS FORCES



DEMANDEZ DU FEEDBACK

CLÉ 1 : LISTEZ VOS COMPÉTENCES



ANALYSEZ VOTRE PARCOURS

Identifiez 5 expériences réussies, stimulantes, épanouissantes ou qui vous ont fait grandir.

- Personnelles : préparation des vacances, d'un mariage, EVJF, gestion de crise...
- Professionnelles : métier, mission, projet, présentation, conflit...
- Associatives, familiales...

Listez les compétences que vous avez mis en oeuvre dans ces expériences

1- Métier / techniques
2- Connaissances académiques / savoirs / sectorielles
3 - Transversales
4 - IT et langues

Pour chacune de ces expériences, évaluez le pourcentage de réussite attribué à :

- vous-même
- les autres
- la chance

CLÉ 2 : CONNAISSEZ VOS FORCES

L'ÉTUDE DES GENS QUI VONT BIEN

- L'étude scientifique du bien-être et de la « vie réussie ».
- Mouvement qui date de la fin du XIXème et officialisée en 1998 par Martin Seligman.
- Scientiques qui font avancer la discipline :
  Abraham Maslow, Carl Rogers, Mihaly Csikszentmihalyi, Martin Seligman, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomisrky, Dacher Keltner...

Source : Martin Seligman, The Greater Good Science Center, Université de Yale

UNE FORCE C'EST...

- INNÉ
- ÇA TE DONNE DE / TE MET EN ÉNERGIE
- PERFORMANCE NATURELLE

DÉCOUVRIR MES FORCES

34 TALENTS DE CLIFTONSTRENGTHS

- Détermine “Comment tu opères”
- Mesure ce qui est naturel pour soi

CliftonStrengths®

24 FORCES DE CARACTÈRE

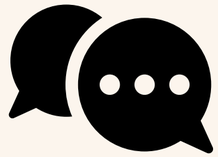
VIA Character Strengths Survey & Character Reports | VIA Institute

Do you know your character strengths? Once you do, you'll be empowered to face life's challenges, work toward goal...

viacharacter.org

- Détermine “Qui tu es”
- Mesure des vertus morales et de caractère (courage, humanité, justice...)

CLÉ 3 : DEMANDEZ DU FEEDBACK



COLLECTEZ DU FEEDBACK - QUESTIONNAIRE ANONYME (OU PAS)

Identifiez 10 personnes de votre sphère pro et 5 personnes de votre sphère perso

- de confiance et constructives
- de différents univers, contextes et périodes de vie
- questionnaire Google Forms/Teams ou réponse par email. Anonyme?

Demandez à votre entourage:

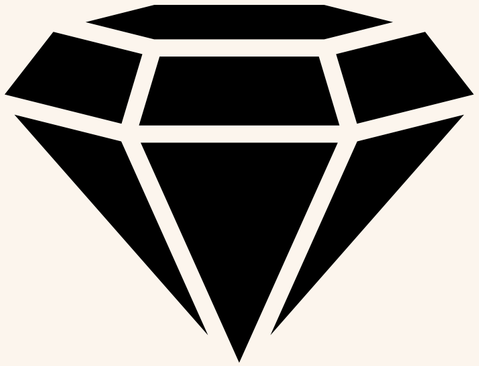
1- Quels sont les 8 à 10 adjectifs qui me caractérisent le mieux?
2-Qu'est ce que tu apprécies le plus dans nos échanges / notre collaboration ?
3- Si tu devais me donner 1 conseil pour continuer à progresser / évoluer, ça serait...
4- Me at my best : à quel moment de ma vie m'as-tu vu "au top" : pourquoi ? dans quel contexte, sur quel sujet, je faisais quoi concrètement ?

Proposez de retourner la faveur en répondant à ces questions pour eux s'ils le souhaitent !
Compilez les réponses, analysez les similitures et différences.

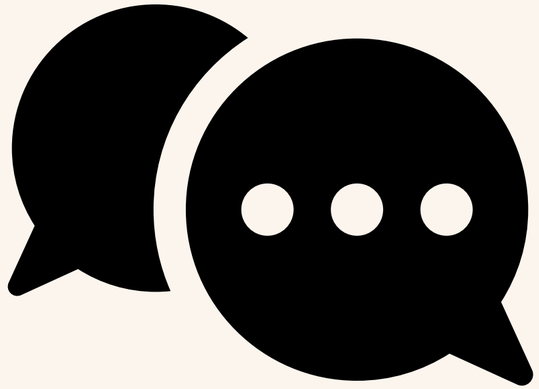
RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI



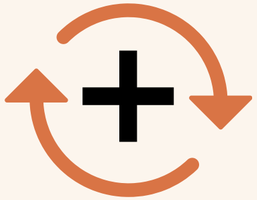
LISTEZ VOS COMPÉTENCES



CONNAISSEZ VOS FORCES



DEMANDEZ DU FEEDBACK



PASSEZ À L'ACTION !

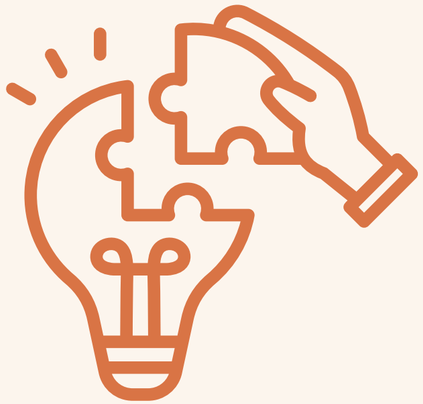
DÉVELOPPER DES RELATIONS DE CONFIANCE



INITIER



ENTRETENIR



RÉPARER

INITIER DES RELATIONS

- S’intéresser vraiment à l’autre.
- Donner des signes de confiance : partager une info, demander un avis…
- Clarifier ses intentions, être explicite pour rassurer.
- Oser une petite vulnérabilité, un doute.
- Tenir vos propres engagements pour montrer que vous êtes dignes de confiance.

ENTRETENIR DES RELATIONS

- Être régulier plutôt que spectaculaire.
- Tenir vos engagements, être exemplaire.
- Donner du feedback, reconnaître les contributions.
- Garder pour soi ce qui a été confié, préserver les secrets.

RÉPARER LA RELATION

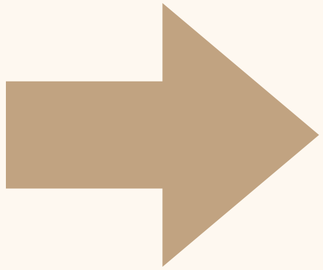
- Agir rapidement après un malaise.
- Prendre ses responsabilités : les faits et leur impact.
- Demander à l'autre ce dont il/elle a besoin pour réparer/avancer.
- S'engager sur des changements et le tenir.
- Dezoomer : ne pas focaliser sur les problèmes. Voir ce qui va bien.

“JE SUIS 100% RESPONSABLE DE 50% DE LA RELATION”

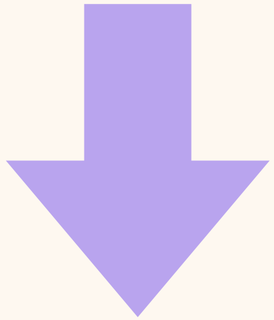
CONCLUSION

MESURER LE RISQUE À FAIRE
ET LE RISQUE À NE PAS FAIRE
POUR RETROUVER DU POUVOIR D'AGIR.

OSER AGIR EN 2 QUESTIONS



Quels sont les risques / dangers à oser ?



Quels sont les risques / dangers à ne rien faire?

QUESTIONS ?

MERCI !


CURIOSITY
Caisse des Dépôts
GROUPE
ap
15
alter égales
cdc
LE RÉSEAU MIXITÉ
fides
mentorat