



L'hémicycle du Conseil économique, social et environnemental à Paris, le 5 avril, pour la deuxième édition du Forum ELLE Active.

"ELLE" ACTIVE

LE FORUM QUI BOOSTE LES FEMMES AU TRAVAIL

DES CONSEILS D'EXPERTS, DE L'ÉNERGIE ET DES RENCONTRES : LA JOURNÉE « ELLE » ACTIVE A APporté DES SOLUTIONS CONCRÈTES À PLUS DE 2 000 FEMMES POUR MIEUX CONCILIER VIE PRO ET VIE PERSO, ET PROMOUVOIR LEUR CARRIÈRE. VOICI LES MEILLEURES IDÉES À APPLIQUER TOUT DE SUITE.

Par Julia Dion et Clémence Leveau, avec la rédaction de ELLE Photos Emanuele Scorcelletti



Plus de soixante ateliers pour être au top au boulot.



Savez-vous vous vendre ? Faites le test sur elle.fr



Le corner « Votre autopromo, mode d'emploi » a fait un carton !

« **ENTHOUSIASMANTE !** », « Motivante ! », « Reboostante ! » La deuxième édition de ELLE Active, le forum des femmes actives, organisée par notre magazine, le 5 avril dernier, au Conseil économique, social et environnemental (CESE), avec L'Oréal Paris, AXA France et d'autres partenaires, restera un temps fort de notre engagement aux côtés des femmes dans leur quête de l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle. Plus de 2 000 femmes sont venues de toute la France pour s'informer sur les inégalités professionnelles qu'il reste à combattre, lors des trois tables rondes animées par Valérie Toranian, directrice de la rédaction, et par Anne-Cécile Sarfati, rédactrice en chef adjointe et responsable du programme ELLE Active. Elles ont pu glaner une multitude de conseils d'experts lors de la soixantaine d'ateliers pratiques proposés et au cours d'entretiens individuels avec des spécialistes du CV, du look, du stress, des juristes, des coachs, mais aussi de grand(e)s patron(ne)s. Un forum riche en partage et en rencontres, qui a permis aux participantes de trouver des réponses concrètes à leurs questions. Voici l'essentiel à retenir de cette journée exceptionnelle : 26 trucs pour booster sa carrière sans sacrifier sa vie personnelle. Let's go !

1. OSER L'AMBITION

Annaïg Benoit, coach et formatrice chez Talents : « Stop au complexe très féminin de l'imposture. N'attendez pas de cocher toutes les cases, de maîtriser toutes les compétences pour postuler à un nouveau job ou demander une promotion. Les hommes n'attendent pas. Et ils ont raison : tout job s'apprend en le faisant. »

2. CONSTITUER TRÈS TÔT SON RÉSEAU

Emmanuelle Duez, cofondatrice de Women'Up et de The Bosen Project : « Pouvoir compter sur un réseau efficace basé sur la confiance et le respect mutuel, cela prend du temps. Pour que cela reste avant tout un plaisir, commencez à tisser des liens dès votre entrée dans la vie professionnelle, voire avant. » Précision d'Olivier Zara, consultant en management et médias sociaux : « Les réseaux Facebook ou LinkedIn ne suffisent pas, il faut aussi entretenir tous ces contacts dans la vraie vie. »

3. LÂCHER SES MAILS

Anne Launay-Duhautbout, coach et formatrice : « Arrêtons d'être "victimes" des outils numériques qui hachent notre temps, nous interrompent sans cesse, et, au final, peuvent devenir une source de stress et d'inefficacité. Consulter ses mails trois fois par jour, matin, midi et soir, est suffisant. »

4. ÊTRE FIERE DE SOI

Antonella Desneux, directrice de la citoyenneté et de l'innovation sociétale chez SFR : « Ce sont vos compétences qui comptent, affirmez votre différence, la diversité est une richesse. »

5. MANAGER SON CHEF

Evelyne Stawicki, fondatrice et dirigeante de Croissance RH : « Faites le deuil du manager idéal : il n'a ni les mêmes valeurs ni les mêmes besoins que vous et n'est pas là non plus pour être un substitut de vos parents. Mettez-vous à sa place, comprenez comment il fonctionne et apportez-lui ce dont il a besoin. »



Une table ronde avec Sylviane Giampino, Christophe Bordin, Dominique Méda, Elise Aubry, Anne-Karine Stocchetti et Valérie Toranian.

6. « BÂCLER » INTELLIGEMMENT

Valérie Rocoplan, coach, fondatrice et dirigeante de Talents : « Au lieu de rester le nez dans vos dossiers et d'être trop perfectionniste pour un gain aléatoire, dégagez du temps pour échanger avec vos collègues, rencontrer de nouvelles personnes et faire votre pub... Le savoir-faire, c'est essentiel, mais le faire-savoir l'est encore davantage ! »

7. SAVOIR SE PRÉSENTER EN CINQ MINUTES

David Bitton, coach, fondateur du cabinet DB&A : « L'idéal est de se présenter en trois minutes et de poser des questions à son interlocuteur pendant deux minutes. Que pouvez-vous lui apporter ? Restez humble mais osez être fier de votre différence. »

8. ENTREtenir SON RÉSEAU

Gilly Weinstein, executive coach et fondatrice de Sotospeak : « Quand relancer ses contacts ? En janvier, pour les vœux, et en septembre. N'hésitez pas aussi à envoyer un mail dès que vous pensez à un membre de votre réseau. Si vous n'obtenez jamais de retour, sortez-le de votre liste : le réseau n'est pas à sens unique. »

9. IMPLIQUER SON HOMME

Marlène Schiappa, présidente du réseau Maman travaille : « Donnez le numéro de téléphone de votre conjoint à la crèche ou à l'école plutôt que le vôtre. Il sera bien obligé d'y répondre ! A la maison, c'est celui qui fait qui a raison. » Antoine de Gabrielli, fondateur de l'association Mercredi-c-papa, confirme : « Pour que votre compagnon participe, encore faut-il le laisser faire ! »

10. MUTUALISER LES TÂCHES FAMILIALES

Sandrine Meyfret, coach, sociologue et directrice associée du cabinet Alomey Conseil : « Les couples à double carrière font cela très bien. Mettez en commun les rendez-vous chez le médecin ou les rencontres parents-professeurs. »

11. DÉFENDRE SES DROITS POST-MATERNITÉ

Christine Jouhannaud, de Défenseur des droits (ex-Halde) : « Ne vous laissez pas faire si, à votre retour, vous ne retrouvez pas votre poste. Vous avez des droits ! Dans 80 % des cas, les juges suivent l'avis du Défenseur des droits. »

12. DÉSTRESSER SON ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Sylvie Bernard-Curie, associée et DRH chez KPMG : « Les émotions sont contagieuses. Si vous êtes enthousiaste, le recruteur le sera également. Préparez-vous aux questions bateau – qualités, défauts – pour les évacuer assez vite et, si vous vous heurtez à des questions sexistes, faites preuve d'humour. »

13. MISER SUR LE « LOVE MONEY »

Lara Pawlicz, fondatrice de 2Spark Learning : « Pour monter une boîte, avant d'aller voir votre banquier, pensez à lever des fonds auprès de ceux qui ont confiance en vous, votre famille, vos amis, vos connaissances. Vous serez agréablement surprise de leur engouement à entrer dans le capital de votre entreprise. »



Les pros de L'Oréal Paris pour une photo de CV réussie.



Zahia Ziouani sur le corner de la Fondation ELLE.



Dominique Lévy, directrice générale d'Ipsos France.



Anne-Cécile Sarfati, Jean-Paul Delevoye (CESE) et Valérie Toranian.

suite page 32



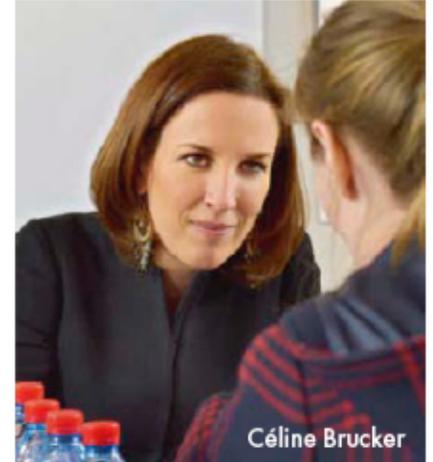
Aminata Coulibaly, étudiante à Sciences Po.



Speed mentoring par de grands patrons : de gauche à droite, Véronique Bourez (Coca-Cola), Armelle Carminati-Rabasse (Accenture), Sylvie Bernard-Curie (KPMG), Céline Brucker (L'Oréal Paris), Nicolas Moreau (AXA France) et Mercedes Erra (Havas Worldwide).



Mercedes Erra (à droite).



Céline Brucker



Conseils de look avec Caroline de Fayet, de l'équipe mode de ELLE.

ENQUÊTE « ELLE »-IPSON LES FEMMES PEUVENT-ELLES VRAIMENT TOUT AVOIR ?

Réalisée en exclusivité pour le Forum ELLE Active, la grande enquête ELLE-Ipsos* présentée par Dominique Lévy, directrice générale de l'institut de sondages, dresse un constat détaillé du quotidien des femmes actives. Un quotidien pas toujours rose...

67 % des femmes interrogées assurent être épanouies, mais...

92 % déclarent que ce n'est pas facile de concilier vie pro et perso, alors que seulement 20 % des hommes pensent que c'est difficile.

36 % des hommes considèrent qu'il est normal de privilégier un homme à l'embauche.

20 % des femmes ont renoncé à une grossesse pour le travail.

57 % des mères actives de 30 à 40 ans estiment qu'avoir des enfants les pénalise dans leur carrière.

60 % des hommes pensent partager les tâches domestiques, mais 65 % des femmes assurent tout faire seules.

* Retrouvez l'intégralité de l'étude sur elleactive.elle.fr

14. PRÉPARER SON BÉBÉ AU RETOUR AU BUREAU

Myriam Szejer, pédopsychiatre et psychanalyste : « Ne culpabilisez pas d'avoir envie de retourner travailler. Certaines femmes ont besoin très vite de reprendre une vie sociale, d'avoir des conversations d'adulte... Cela ne veut pas dire que vous êtes une mauvaise mère ! La séparation, cela se prépare par la parole. Racontez à votre bébé ce qui le concerne, expliquez-lui pourquoi vous devez le confier à quelqu'un d'autre. »

15. CHOISIR LE BON MODE DE GARDE

Edith Voisin, conseillère au pôle Petite Enfance à la Cnaf : « Dès le sixième mois de grossesse, commencez à vous renseigner pour savoir ce qui est proposé par votre employeur et par votre commune. Par exemple, le site mon-enfant.fr propose les modes de garde accessibles par quartier (crèches, haltes-garderies, assistantes maternelles...) et simule les coûts pour chacun. »

16. SE FIXER TROIS OBJECTIFS PAR JOUR

Isabelle Mégi-Depardon, cofondatrice d'Edhova : « Pour éviter la sensation de n'avoir rien fait pendant la journée, notez uniquement trois objectifs réalisables par jour. Dès qu'ils sont remplis, félicitez-vous en vous octroyant du temps pour vous. »

17. POSITIVER EN TEMPS DE CRISE

Philippe Rodet, médecin urgentiste et spécialiste du stress : « L'optimisme nous rend plus efficace. Il nous pousse à prendre certains risques. En plus, c'est contagieux ! Un coup de blues ? Remémorez-vous les deux ou trois gros cartons de votre carrière ou relisez les mails dans lesquels votre chef vous faisait des compliments. »

18. BIEN REVENIR APRÈS UN CONGÉ MAT'

Bénédicte Ravache-Da Cruz, DRH du groupe Bernard Julhiet : « Chez nous, il existe un process de "re-onboarding", d'accompagnement au retour de congé. Pour un retour en douceur, mieux vaut reprendre contact avant avec ses collègues et managers. »

19. PRENDRE CONSCIENCE DES INÉGALITÉS

Brigitte Grésy, secrétaire générale du Conseil supérieur de l'égalité professionnelle : « Jeunes femmes, évitez le déni ! Aujourd'hui, les Européennes sont plus diplômées que les hommes. Pourtant, en France, l'écart de salaire est encore de 28 % et les femmes accèdent moins que leurs collègues masculins aux responsabilités. »

suite page 34



20. OSER DEMANDER

Véronique Préaux-Cobti, coach, fondatrice et dirigeante de Diafora : « Qu'il s'agisse d'une augmentation, d'une promotion ou d'un dossier passionnant, on a plus souvent ce qu'on demande que ce qu'on mérite ! »

21. ADAPTER SA CARRIÈRE

Rachel Silvera, économiste et spécialiste de l'égalité professionnelle : « Décélérez, oui, mais pas à n'importe quelles conditions. Attention au temps partiel, qui réduit votre salaire mais pas votre temps de travail. »

22. NE REMPLIR SON AGENDA QU'À 60 %

Isabelle Mégi-Depardon, cofondatrice d'Edhova : « Un agenda trop rempli signifie que vos priorités ne sont pas claires et, comme vous ne pouvez pas tout faire, vous serez forcément insatisfaits. N'oubliez pas de prendre des rendez-vous avec vous-même, c'est-à-dire de banaliser de vrais moments de concentration pour travailler sur vos dossiers en profondeur. »

23. EDUQUER SON CHEF À SON RYTHME

Anne-Sophie Panseri, présidente de Maviflex : « Pourquoi ne pas afficher la couleur en désacralisant le temps de présence au travail ? Le "présentisme" n'est pas lié à la performance ! Nous, dirigeants, avons décidé de partir à 18 h 30 le soir, et, finalement, de l'imposer à tous les salariés. Tout le monde s'en porte bien ! »

24. S'AUTORISER À PERDRE DU TEMPS

Christine Blanchetière, experte en créativité et créatrice de Brains UP : « Quand on a une contrainte de temps très forte, notre réflexe est de faire fonctionner notre cerveau gauche : la logique, l'analyse, la pensée séquentielle. Résultat : les idées qui nous viennent sont des idées "référéncées", classées dans notre mémoire. Buller permet de laisser le cerveau droit, celui de l'imagination, s'exprimer et inventer ! »

25. ESSAYER LA COMMUNICATION NON VERBALE

Mélanie Reumaux, directrice associée de DB&A : « Marcher la tête haute, maintenir le contact visuel, se tenir droite... Plus on se met dans une attitude de personne confiante, plus les gens ressentiront votre assurance et ce sera presque gagné. »

26. ADOPTER LE BON LOOK

L'équipe mode de ELLE : « Sortir de l'uniforme tailleur-pantalon noir ou gris. Oser la couleur, la jupe, les souliers originaux, la manchette audacieuse. Mais pas tout en même temps, bien sûr ! » ■



Anne-Cécile Sarfati, responsable de ELLE Active.



Mirella Testori et Alice Maine (ELLE).



Un coach contre le stress au travail.



SUIVEZ LE GUIDE !

« Être femme au travail. Ce qu'il faut savoir pour réussir mais qu'on ne vous dit pas », d'Anne-Cécile Sarfati (éd. Odile Jacob).