

VÉRONIQUE  
JACQUEMOUD

# Révélez votre Puissance : Un guide pour femmes leaders



07.60.03.53.54  
[contact@veroniquejacquemoud.com](mailto:contact@veroniquejacquemoud.com)

# Table des matières

Introduction : Tordre le cou aux idées reçues

Chapitre 1 : Prendre votre place avec assurance

Chapitre 2 : Le leadership féminin, un pouvoir différent

Chapitre 3 : Gérer les critiques et la pression

Chapitre 4 : Sortir des illusions du pouvoir

Chapitre 5 : Construire un réseau solide et des alliances

Chapitre 6 : La politique au service des citoyens

Conclusion : Embrassez votre pleine puissance

Chapitre Bonus : Pourquoi le coaching peut faire la différence

Témoignages

Prête à aller plus loin ?

À propos

RÉVÉLER SA PUISSANCE EN POLITIQUE

INTRODUCTION

# Tordre le cou aux idées reçues

Si vous êtes ici, c'est que vous ressentez cet appel à agir. Vous voulez faire bouger les lignes. Mais avant d'aller plus loin, il est temps de déconstruire quelques idées reçues qui freinent trop souvent les femmes en politique.



# 1. Vous n'avez pas besoin d'être aimée pour réussir

Trop souvent, on vous demande de plaire, d'adoucir votre discours, de ne pas déranger. Stop. Vous n'êtes pas là pour ça. Votre mission, c'est de représenter, d'agir et de défendre vos convictions. Plaire à tout le monde ? Impossible. Cherchez plutôt à être respectée. C'est en restant vous-même, authentique, que vous ferez la différence.

# 2. Vous n'avez pas à prouver que c'est votre place

Vous êtes élue. C'est votre place, point. Pas besoin de chercher à la mériter ou de toujours vous justifier. Vous n'êtes pas là par accident. C'est vous que les électeurs ont choisi. Vous avez tout à fait votre place dans ce débat, à cette table. Il est temps de l'occuper pleinement.



### 3. Vous avez plus de pouvoir que vous ne le pensez

Qui a dit que vous ne pouviez pas exprimer vos idées ? Qui a décidé que vous ne pouviez pas vous tromper ? Ce n'est pas le système qui vous bloque, c'est l'idée que vous vous en faites. Vous avez bien plus de pouvoir que vous ne l'imaginez. Vous avez le droit d'agir, de créer, de changer les choses. C'est à vous de décider. Le vrai pouvoir, c'est celui que vous choisissez d'exercer.



### 4. Si vous ne “faites pas de politique”, pourquoi êtes-vous là ?

Certaines femmes élues disent souvent : “Oui, mais moi je ne fais pas de politique.” Vraiment ? Si ce n'est pas de la politique que vous faites, alors pourquoi êtes-vous là ? Si vous êtes dans ce rôle simplement pour l'image ou le prestige, pour ce sentiment d'importance que cela vous procure, alors posez-vous cette question : êtes-vous là pour les bonnes raisons ?

La politique, c'est servir. C'est prendre des décisions qui impactent les citoyens, qui changent leur quotidien. Si vous êtes là uniquement pour l'image, vous courez le risque inévitable de souffrir au cours de votre mandat. Vous serez déçue par les épreuves, les défis, et le manque de sens. La politique, c'est bien plus qu'un titre. Si vous ne voulez pas vraiment faire de politique, alors soyez juste avec vous-même et avec les citoyens : il vaut mieux envisager une autre voie, où vous pourrez pleinement vous épanouir.

# Votre défi ?

## Accepter de diriger sans tout contrôler !

Attention, un piège guette les leaders : le besoin de tout contrôler. C'est l'ego qui parle. Mais diriger, ce n'est pas contrôler. Le contrôle étouffe. Il tue l'initiative et bloque les autres. Votre rôle ? Donner la direction. Fixer un cap. Inspirer. Pas tout gérer dans les moindres détails. Laissez votre équipe vous aider à atteindre vos objectifs.

Diriger, c'est montrer la voie, et faire confiance à ceux qui vous entourent. C'est là que réside votre vraie puissance.



RÉVÉLER SA PUISSANCE EN POLITIQUE

CHAPITRE 1

# Prendre votre place avec assurance





## RÉVÉLER SA PUISSANCE EN POLITIQUE

### RÉPONDRE AUX DOUTES ET STÉRÉOTYPES PAR DES ACTIONS CONCRÈTES

“Lors de sa première élection, une candidate à la mairie se confronta à des stéréotypes de genre : certains électeurs remettaient en question sa capacité à gérer des dossiers techniques, un domaine majoritairement dominé par des hommes dans sa région. Plutôt que de répondre directement aux préjugés, elle décida de démontrer sa compétence par des actions concrètes. Elle lança rapidement un programme de réaménagement urbain qui gagna l’approbation populaire grâce à son impact direct sur le quotidien des habitants. Elle a ainsi prouvé que ses compétences allaient bien au-delà des clichés.”

Point clé : Cette expérience démontre la force d’une approche orientée sur l’action et les résultats pour briser les stéréotypes et s’imposer comme une leader crédible.

# « Prendre sa place, c'est arrêter de chercher à plaire. »

## JE SUIS NÉE D'UNE EXCLAMATION : « MERDE, C'EST ENCORE UNE FILLE ! »

Ces mots résonnent pour beaucoup de femmes, qu'ils aient été prononcés à haute voix ou qu'ils se soient glissés, subtilement, dans les regards ou les comportements. Depuis notre plus jeune âge, certaines d'entre nous ont appris à croire que, parce que nous sommes des femmes, notre place est incertaine, secondaire, comme si nous étions une « erreur » à corriger.

### CE DOUTE S'INSTALLE...

En grandissant, ce doute s'installe. On nous enseigne, parfois sans même le dire, que notre rôle est d'être discrètes, de ne pas faire de vagues, d'être sages et surtout de ne pas croire que nous sommes "hyper importantes". Et c'est là que commence une croyance profonde : l'idée que nous devons sans cesse prouver que nous méritons notre place. Cette croyance est si enracinée que même lorsque nous accédons à des postes importants, comme une fonction politique, nous continuons à douter. Nous cherchons à plaire, à correspondre à des attentes qui ne sont pas les nôtres.

### VOUS N'AVEZ RIEN À PROUVER

Mais il est temps de déconstruire ces idées. Vous n'avez pas à prouver que vous méritez votre place. Vous êtes élue, c'est votre place. Vous n'êtes pas là par hasard. La légitimité ne se demande pas, elle se prend. Le chemin qui vous a menée là où vous êtes aujourd'hui n'est pas une suite de coïncidences. Vous avez travaillé, vous avez persévéré, et vous êtes là parce que vous avez quelque chose à apporter.



### UN HÉRITAGE DE CROYANCES LIMITANTES

Ces croyances, que l'on nous a transmises dès l'enfance, façonnent nos vies. Nous grandissons avec l'idée que nous devons être sages, parfaites, ne pas faire d'erreurs. Et pourtant, ces croyances ne sont pas les nôtres, elles nous ont été imposées par un système qui a longtemps sous-estimé la valeur des femmes. Dès notre naissance, on nous attribue des rôles, des comportements à adopter, et si nous en sortons, nous sommes rapidement remises à notre place.

La société, la famille, l'éducation... autant de voix qui nous murmurent que nous ne sommes pas "assez". Et pourtant, cette même société nous appelle maintenant à occuper l'espace public, à prendre des décisions qui impactent la vie des citoyens. Comment alors concilier cette contradiction ? Comment, en tant que femme élue, pouvons-nous nous libérer de ces chaînes invisibles et prendre pleinement notre place ?

### RESPONSABILITÉ ET POUVOIR PERSONNEL

Voici une vérité : en tant qu'adultes, nous sommes responsables de ce que nous décidons de croire. Ce n'est pas une question de culpabilité, mais de choix. Nous ne pouvons peut-être pas contrôler ce que la société nous a appris à croire quand nous étions enfants, mais aujourd'hui, nous avons la capacité de décider. Alors, pourquoi continuer à suivre le troupeau, à rester dans les sentiers battus, à douter de notre légitimité ?

Sortir des schémas limitants, bâtir sa propre légende personnelle, ne reposent que sur une chose : nous. Personne ne le fera à notre place. C'est notre choix de laisser derrière nous les croyances qui ne nous servent plus. Osez croire en vous, osez sortir de l'ombre. Ce pouvoir vous appartient. Chaque décision, chaque croyance que vous choisissez de conserver ou de laisser tomber, façonne la leader que vous êtes en train de devenir.



### LE MOMENT DE VÉRITÉ

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous ressentez cet appel à agir. Vous avez décidé de sortir de l'ombre et de faire entendre votre voix dans un monde où le pouvoir est encore trop souvent défini par des normes masculines. Mais pour y arriver, vous devez d'abord croire que vous avez le droit d'être ici. Non pas parce que quelqu'un vous a fait une faveur, mais parce que vous êtes la meilleure personne pour ce rôle.

Cette place, c'est la vôtre. Vous n'avez pas à douter, à vous justifier, ni à vous adapter aux attentes des autres. Il est temps de prendre cette place avec assurance, de vous affirmer sans chercher à plaire, sans peur d'être jugée.

**« LA LÉGITIMITÉ NE SE DEMANDE PAS, ELLE SE PREND. »**

### Coaching pour renforcer la confiance

Vous avez peut-être grandi dans un monde qui vous a appris à douter de vous-même. Mais aujourd'hui, c'est le moment de vous libérer de ces croyances limitantes et de prendre pleinement votre place avec confiance. Mon programme de coaching est conçu pour les femmes comme vous, qui veulent s'affirmer, qui veulent prendre leur place sans compromis. Nous travaillerons ensemble pour déconstruire ces croyances, renforcer votre confiance et vous permettre de vous épanouir dans votre rôle de leader.

Réservez dès maintenant une session découverte gratuite, et explorons comment vous pouvez libérer toute votre puissance et occuper l'espace qui est le vôtre, sans plus jamais douter de votre légitimité.

# Votre défi ?

## Acceptez votre responsabilité et votre pouvoir personnel

Voici une vérité : en tant qu'adultes, nous sommes responsables de ce que nous décidons de croire. Ce n'est pas une question de culpabilité, mais de choix. Nous ne pouvons peut-être pas contrôler ce que la société nous a appris à croire quand nous étions enfants, mais aujourd'hui, nous avons la capacité de décider. Alors, pourquoi continuer à suivre le troupeau, à rester dans les sentiers battus, à douter de notre légitimité ?

Sortir des schémas limitants, bâtir sa propre légende personnelle, ne repose que sur une chose : nous. Personne ne le fera à notre place. C'est notre choix de laisser derrière nous les croyances qui ne nous servent plus. Osez croire en vous, osez sortir de l'ombre. Ce pouvoir vous appartient. Chaque décision, chaque croyance que vous choisirez de conserver ou de laisser tomber, façonne la leader que vous êtes en train de devenir.



## À retenir...

**AFFIRER VOTRE LÉGITIMITÉ** sans chercher l'approbation : Vous n'avez pas à prouver que vous méritez votre place. En politique, comme ailleurs, la légitimité ne se demande pas, elle se prend.

**REJETEZ LES STÉRÉOTYPES** et les attentes extérieures : Le leadership féminin est souvent perçu à travers des filtres de douceur ou de discrétion. Sortez de ces rôles imposés et affirmez votre manière unique d'être leader.

**FAITES DE VOTRE DIFFÉRENCE UNE FORCE** : Osez incarner un leadership authentique, en phase avec vos valeurs. C'est en restant fidèle à vous-même que vous pourrez inspirer et transformer.

**VALORISEZ VOTRE PARCOURS** et vos convictions : Votre place n'est pas un hasard mais le résultat de vos choix, de vos efforts et de votre expérience. Soyez fière de ce qui vous a mené ici, et laissez-le guider vos actions.



RÉVÉLER SA PUISSANCE EN POLITIQUE

CHAPITRE 2

# Le leadership féminin, un pouvoir différent



# 1. Ce n'est pas une affaire de contrôle

Le leadership n'a jamais été une affaire de contrôle. Et encore moins pour les femmes. Pendant des décennies, on a tenté d'imposer des modèles de pouvoir basés sur l'autorité, la force et la domination. Mais le leadership féminin apporte quelque chose de différent. Il n'est pas question de reproduire les modèles que vous avez toujours vus. Vous avez une approche unique du pouvoir. Plus inclusive, plus collaborative, plus empathique, créative, innovante.

# 2. Activer son don d'écouter & faire la différence

Là où d'autres tentent de contrôler, les femmes, lorsqu'elles déploient leur leadership, inspirent. Elles ne cherchent pas/plus à imposer leur volonté, mais à créer des environnements où chacun peut exprimer son potentiel. Leur force vient de leur capacité à écouter, à comprendre, et à mobiliser autour d'une vision claire. C'est ce pouvoir de connexion qui fait toute la différence.



# Votre défi ?

## Accepter le pouvoir qui repose sur vos forces naturelles

Ne vous laissez pas convaincre que le leadership doit se conformer à des codes établis par d'autres. Votre force en tant que femme réside dans votre capacité à diriger autrement.

Vous savez inclure, écouter, déléguer. Cela ne vous rend pas moins compétente, au contraire, c'est une force énorme dans un monde qui a soif de nouveaux modèles de leadership.

Votre leadership n'est pas faible, il est puissant. Dès lors qu'il ne repose pas sur le contrôle, mais sur l'influence, la vision, et la capacité à rassembler autour de vous.





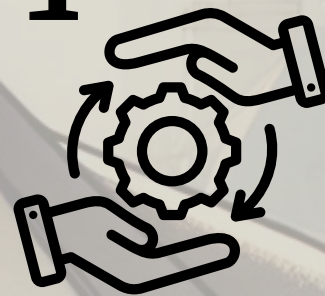
## À retenir...

- **REDÉFINISSEZ LE LEADERSHIP AVEC VOS PROPRES VALEURS** : Le leadership féminin ne se limite pas aux modèles traditionnels d'autorité ou de contrôle. Il s'agit d'inspirer, d'inclure, et de créer un environnement où chacun peut s'épanouir.
- **MISEZ SUR L'ÉCOUTE** et l'empathie comme atouts : Là où d'autres cherchent à imposer, les femmes leaders savent mobiliser par l'écoute et la compréhension. Ce pouvoir de connexion est une force unique et précieuse.
- **FAITES DE LA COLLABORATION** une force : Le leadership féminin privilégie la coopération et l'entraide plutôt que la compétition. En rassemblant les autres autour de vos idées, vous donnez vie à un leadership plus durable et respecté.
- **AFFIRMEZ VOTRE VISION** sans compromis : Le leadership ne signifie pas renoncer à ses convictions. Au contraire, il repose sur la clarté et la solidité de votre vision, qui guideront votre équipe et inspireront confiance.

RÉVÉLER SA PUISSANCE EN POLITIQUE

CHAPITRE 3

# Gérer les critiques et la pression



### PRENDRE SA PLACE ET S’AFFIRMER MALGRÉ LES CRITIQUES

“ Lors de son premier mandat, une jeune conseillère municipale s’est retrouvée face à une critique inattendue lors d’une réunion publique. Elle avait proposé une réforme pour rendre les transports en commun plus accessibles, mais elle fut vivement critiquée par un élu expérimenté, qui remettait en question son manque "d'expérience dans les affaires publiques". Plutôt que de se laisser déstabiliser, elle a utilisé cette critique pour affirmer ses compétences : "Je ne suis peut-être pas ici depuis des décennies, mais j’ai écouté les citoyens et analysé leurs besoins. Mon expérience est dans leur réalité, et c’est pour cela que je suis ici." Cette réaction, calme et confiante, a transformé une situation potentiellement décourageante en un moment de légitimité personnelle, lui gagnant même de nouveaux alliés.”

Point clé : Cette expérience montre qu’il est possible de retourner une critique pour asseoir sa légitimité et son autorité sans besoin de validation extérieure.



# Mettre de la conscience dans l'expérience

La critique fait partie intégrante de la vie en politique. En tant que femme leader, vous serez critiquée. Vos décisions, vos actions, votre manière d'être. Mais pour avancer avec sérénité, il est essentiel de comprendre que les critiques ne sont pas des ennemies. Elles sont des indices, des reflets extérieurs de ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Lorsqu'une critique vous atteint profondément, c'est souvent parce qu'elle résonne avec une partie de vous-même qui n'est pas encore résolue.

À quel moment vous critiquez-vous vous-même ? Est-ce un manque de confiance, une peur de ne pas être à la hauteur, un doute sur votre légitimité ? La vraie question est : Pourquoi cette critique vous touche-t-elle autant ?

Les critiques extérieures ne sont que des miroirs. Elles vous montrent là où vous devez encore travailler sur vous. Plutôt que de les fuir ou de les laisser vous déstabiliser, utilisez-les pour grandir. C'est une opportunité de vous interroger sur vos croyances limitantes et vos insécurités.

# Et vous, critiquez-vous les autres ?

Un autre point à explorer est : à quel moment critiquez-vous les autres ? Souvent, nos jugements envers les autres révèlent des aspects de nous-mêmes que nous n'avons pas encore acceptés. Comprendre cette dynamique est crucial pour sortir du cycle du stress et de la pression. La prochaine fois que vous êtes critiquée, ou que vous vous surprenez à critiquer, prenez un instant pour analyser ce que cela révèle en vous.

## Coaching pour la gestion de la pression

Pour devenir une leader sereine, il est essentiel d'apprendre à voir les critiques pour ce qu'elles sont : des opportunités d'apprentissage, et non des attaques personnelles. Mon programme de coaching vous aidera à comprendre le sens profond des critiques, à les utiliser pour mieux vous connaître et à gérer la pression avec confiance et clarté.

Réservez dès maintenant votre session découverte gratuite, et voyons ensemble comment transformer la critique en un levier de croissance et vous libérer du stress qu'elle peut provoquer.



GÉRER LES CRITIQUES ET LA PRESSION

# Votre défi ?

## Accepter de voir les critiques comme des messagers

Elles sont là pour vous aider à identifier les zones d'inconfort,  
pour mieux les comprendre et les dépasser.





### À retenir...

- **VOYEZ LES CRITIQUES COMME DES OPPORTUNITÉS :** Plutôt que de les percevoir comme des attaques, utilisez les critiques pour renforcer votre résilience et identifier des domaines de croissance personnelle.
- **RECONNAISSEZ LES ÉMOTIONS** derrière chaque critique : Une critique qui touche particulièrement révèle souvent une insécurité ou une croyance limitante à travailler. Identifiez ces réactions pour mieux y répondre.
- **APRENEZ À ACCEPTER** ce qui ne vous appartient pas : Certaines critiques relèvent davantage des attentes ou préjugés des autres que de votre réalité. Prenez du recul pour évaluer ce qui est réellement pertinent.
- **TRANSFORMEZ LA PRESSION** en moteur de réussite : La pression fait partie intégrante du leadership. En la reconnaissant et en l'acceptant, elle devient une force motivante pour accomplir vos objectifs.

RÉVÉLER SA PUISSANCE EN POLITIQUE

CHAPITRE 4

# Sortir des illusions du pouvoir





# Le pouvoir, c'est une notion complexe

Dans l'imaginaire collectif, il est souvent associé à l'autorité, à la capacité de tout contrôler, de tout maîtriser. Mais en réalité, tout ce qui brille n'est pas d'or. Le pouvoir peut aussi créer des illusions dangereuses. Il peut faire émerger des peurs, nourrir l'ego, et nous entraîner dans un cycle de contrôle qui finit par nous épuiser, nous isoler, et même nous détourner de notre mission.

## Alors, posez-vous cette question : Quel est mon rapport au pouvoir ?

Le pouvoir éveille-t-il des peurs en vous ? La peur de ne pas être à la hauteur, la peur de perdre le contrôle, la peur de l'échec ? Ces peurs sont naturelles, mais il est essentiel de comprendre comment elles influencent vos décisions et vos actions. Car la manière dont vous réagissez à ces peurs détermine la leader que vous êtes.

Lorsque ces peurs prennent le dessus, elles vous poussent à vouloir tout contrôler, à ne plus faire confiance aux autres, à microgérer chaque aspect de votre travail. Mais le véritable pouvoir ne réside pas dans le contrôle absolu. Diriger, ce n'est pas tout contrôler.

SORTIR DES ILLUSIONS DU POUVOIR

Quelle leader  
voulez-vous être  
face au pouvoir ?



### GÉRER LES PRESSIONS ET LES ATTENTES EN TROUVANT SON ÉQUILIBRE PERSONNEL

“Une élue régionale, mère de trois enfants, a été confrontée à un défi courant : le sentiment d’avoir à prouver qu’elle pouvait "tout faire". La pression montait de toutes parts : famille, collègues, électeurs. En voyant son propre stress et sa fatigue croître, elle a pris une décision cruciale : elle a arrêté de vouloir être “parfaite” aux yeux des autres. Elle a confié une partie de ses responsabilités à son équipe et a trouvé un équilibre en pratiquant la méditation chaque matin. Ce choix de se recentrer sur son propre bien-être a non seulement réduit son stress, mais a aussi montré à son entourage qu’une leader qui prend soin d’elle-même inspire confiance et respect.”

Point clé : Cette expérience met en lumière l’importance de poser des limites et de prendre soin de soi pour être une leader efficace et respectée.

# La question à vous poser est simple : qui voulez-vous être face au pouvoir ?

Voulez-vous être une leader qui inspire, qui guide avec clarté et vision, ou une leader qui s'accroche au contrôle par peur de perdre sa place ?

L'une de vos plus grandes forces en tant que femme leader est votre capacité à déléguer, à faire confiance à votre équipe, à donner des directions plutôt que de tout régenter.

Sortir des illusions du pouvoir, c'est comprendre que votre rôle est de montrer le chemin, de fixer un cap, tout en laissant les autres contribuer à leur manière. Le contrôle est une prison pour vous et pour ceux qui vous entourent. En revanche, le véritable leadership consiste à inspirer et à déléguer avec sagesse.



# Votre défi ?

## Accepter d'apprendre à diriger en faisant confiance

Pour devenir une leader véritablement efficace et sereine, il est crucial d'apprendre à déléguer et à lâcher prise sur le besoin de tout contrôler. Rien n'est une fatalité et il est possible de sortir de ces illusions du pouvoir, de bâtir un leadership fondé sur la confiance et la vision, et de diriger avec sérénité et clarté.



## À retenir...

- **NE CONFONDEZ PAS pouvoir et contrôle absolu** : Le pouvoir véritable ne réside pas dans le besoin de tout contrôler. Au contraire, diriger, c'est savoir déléguer et faire confiance à son équipe.
- **IDENTIFIEZ ET DÉPASSEZ VOS PEURS** liées au pouvoir : Peur de l'échec, de ne pas être à la hauteur, de perdre le contrôle... Ces peurs peuvent fausser vos décisions. Reconnaissez-les pour mieux les transformer.
- **ÉVITEZ LE PIÈGE DE L'EGO** : Le pouvoir peut renforcer l'ego, poussant à des comportements de domination. Soyez vigilante et recentrez-vous sur votre mission et sur le bien commun.
- **INSPIREZ ET GUIDEZ** au lieu de diriger par la force : Le leadership authentique repose sur la vision, l'inspiration, et l'influence positive. Donnez une direction claire et laissez les autres contribuer.

CHAPITRE 5

# Construire un réseau solide et des alliances





### CONSTRUIRE DES ALLIANCES SOLIDES EN GARDANT SES CONVICTIONS

“Une députée locale, passionnée par la protection des espaces verts, s’est retrouvée face à une proposition de construction controversée dans sa circonscription. Plutôt que de s’opposer frontalement au projet, elle a réuni des élus de différents partis ainsi que des membres de la société civile lors de groupes de discussion. Elle a partagé des données et des exemples concrets, soulignant l’impact économique et social d’une conservation partielle des espaces verts.

En posant des questions ouvertes et en écoutant activement les autres, elle a réussi à faire évoluer la proposition initiale pour inclure une préservation d’une partie de ces espaces. Bien qu’elle n’ait pas obtenu un soutien total pour ses idées, elle a su créer des alliances qui lui ont permis de minimiser l’impact négatif du projet.”

Point clé : Cette histoire montre que, même lorsque les convictions ne sont pas entièrement partagées, une approche inclusive et respectueuse peut aider à bâtir des compromis solides et durables.

# Le véritable pouvoir naît de la coopération

Dans le monde politique, réussir seule est une illusion. Le véritable pouvoir naît de la coopération, et non de l'opposition. Trop souvent, dans les groupes de décision, certaines cherchent à s'opposer pour exister. Cette posture, bien qu'elle semble permettre de se démarquer, finit par isoler. La clé pour mener à bien vos projets et avoir un impact durable réside dans votre capacité à coopérer et à tisser des alliances solides, basées sur la confiance et l'écoute.

## Coopérer plutôt que s'opposer

Il est facile de tomber dans le piège de la confrontation, surtout lorsque vos idées ne passent pas ou que vous avez l'impression de ne pas être écoutée. Pourtant, l'opposition systématique peut finir par vous desservir. Se faire un réseau d'alliés, plutôt que de se poser en adversaire, est beaucoup plus puissant. Coopérer ne signifie pas renoncer à vos convictions, mais savoir construire des ponts, trouver des terrains d'entente, et avancer ensemble.

Le rôle de la coopération est central dans un leadership efficace. Une femme leader sait qu'elle peut réussir bien plus rapidement en collaborant avec les autres qu'en cherchant à tout prix à affirmer son existence par l'opposition.



# Le piège de la colère

Et puis, il y a la colère. Lorsque vous n'arrivez pas à faire passer une idée ou que vous avez l'impression de ne pas être écoutée, cette frustration monte. Cela peut vous pousser à réagir vivement, voire avec agressivité. Mais la réalité, c'est que la colère vous isole, elle vous enferme dans un cycle de réaction qui éloigne les autres. Voici deux vérités simples à comprendre :

**1.**

**LES GENS N'ONT PAS ENVIE  
D'ÉCOUTER DES PERSONNES  
EN COLÈRE.**

La colère est souvent perçue comme une agression, et elle peut effrayer ou repousser ceux qui pourraient être vos alliés. Même si elle est justifiée, elle finit par occulter le message que vous essayez de faire passer.



**2.**

**CE N'EST PAS L'AUTRE QUI NE  
VOUS ÉCOUTE PAS, C'EST  
VOUS QUI NE SAVEZ PAS  
ENCORE VOUS FAIRE  
ENTENDRE**

La clé réside dans la manière de communiquer. Parfois, la peur de paraître imparfaite, de ne pas avoir le contrôle, vous ferme et vous pousse à être sur la défensive. Cela nuit à la coopération, et vous devenez une mauvaise alliée pour ceux qui pourraient pourtant vous soutenir.



# Devenir une alliée de confiance

Pour construire un réseau solide, il est crucial de devenir une alliée de confiance. Cela implique de maîtriser vos émotions, de comprendre comment vous faire entendre sans passer par l'agressivité, et d'apprendre à écouter les autres avec ouverture. La force de votre réseau repose sur votre capacité à inspirer confiance et à travailler ensemble pour atteindre des objectifs communs.

**« Une vraie leader est celle qui sait s'affirmer tout en restant à l'écoute. »**



*La colère et la frustration sont des signaux : des signes que quelque chose en vous a besoin d'être compris et ajusté.*

*Lorsque vous apprenez à mieux vous faire entendre, sans laisser la colère prendre le dessus, vous devenez un leader respecté et apprécié. C'est ainsi que vous bâtissez un réseau solide et des alliances durables.*

CONSTRUIRE UN RÉSEAU SOLIDE ET DES ALLIANCES

# Votre défi ?

**Accepter le lien puissant entre  
vos émotions et votre image  
publique afin de fédérer**





### À retenir...

- **LA COOPÉRATION EST UN POUVOIR** : En politique, le succès vient rarement en solitaire. Construire un réseau d'alliés et coopérer est essentiel pour mener à bien vos projets et avoir un impact durable.
- **ÉCOUTEZ** pour mieux convaincre : Avant de chercher à rallier des soutiens, prenez le temps d'écouter les autres. Comprendre leurs perspectives renforcera vos alliances et encouragera la confiance mutuelle.
- **TRANSFORMEZ VOS COLÈRES** en force constructive : La frustration peut naître du manque de soutien ou d'écoute, mais la colère isole. Utilisez-la pour affiner vos messages et vous faire entendre de manière positive.
- **SOYEZ UNE ALLIÉE DE CONFIANCE** : Faites ce que vous dites. Et dites ce que vous faites. Un réseau solide repose sur la crédibilité et la confiance. En montrant que vous êtes cohérente, vous gagnerez leur respect et le soutien de votre entourage en retour.

CHAPITRE 6

# La politique au service des citoyens





### **LA POLITIQUE N'EST PAS FAITE POUR CEUX QUI CHERCHENT SIMPLEMENT À EXISTER.**

Elle est réservée à ceux qui ressentent l'appel de contribuer à quelque chose de plus grand qu'eux-mêmes. Si vous êtes ici, c'est que vous avez choisi de servir. Vous avez choisi de défendre les intérêts des citoyens et de prendre des décisions qui améliorent leur quotidien.

Mais la clé pour bien servir, c'est aussi de connaître votre talent. Êtes-vous quelqu'un qui excelle dans l'action, sur le terrain, à résoudre les problèmes concrets ? Ou êtes-vous davantage une personne de vision, capable de voir les grandes lignes, d'inspirer et de guider vers un futur meilleur ? La politique a besoin des deux. Votre talent, qu'il soit dans l'action ou la vision, est votre plus grand atout.

### **L'HUMILITÉ ET L'ÉCOUTE : DES FORCES POUR AVANCER**

Dans tous les cas, quel que soit votre talent, l'humilité et l'écoute sont indispensables. Les meilleures idées viennent souvent des citoyens eux-mêmes, de leurs réalités, de leurs besoins. Être à l'écoute, et savoir reconnaître que l'on ne détient pas toutes les réponses, c'est aussi cela, le leadership.

### **AGIR AU SERVICE DU COLLECTIF**

La question que vous devez vous poser en tant que leader est simple : comment mon talent peut-il servir le collectif ? La politique est une mission qui dépasse les ambitions personnelles. Que vous soyez dans l'action ou dans la vision, chaque décision que vous prenez doit répondre à une seule chose : le bien commun.



# Votre défi ?

## Aligner votre talent et votre mission

### Besoin d'aide pour aligner vos talents et votre mission ?

Mon programme de coaching est là pour vous aider à identifier et maximiser votre talent, qu'il soit dans l'action ou dans la vision. Ensemble, nous veillerons à ce que chaque décision que vous prenez soit alignée avec votre mission de servir les citoyens et avec vos compétences uniques.

Réservez dès maintenant votre session découverte gratuite, et voyons ensemble comment exploiter votre plein potentiel pour mieux servir.





## À retenir...

- **SERVIR AVANT TOUT** : La politique est avant tout un engagement envers les citoyens. Chaque décision que vous prenez doit être guidée par le bien commun et l'impact positif sur leur quotidien.
- **Identifiez et exploitez VOTRE TALENT UNIQUE** : Que vous soyez orientée vers l'action concrète ou la vision stratégique, utilisez vos compétences spécifiques pour maximiser votre impact au service des citoyens.
- **RESTEZ HUMBLE ET À L'ÉCOUTE** : Les meilleures idées viennent souvent de ceux que vous servez. Être à l'écoute des citoyens vous aide à répondre à leurs besoins réels et à rester connectée à leur réalité.
- **ALLIEZ CONVICTIONS ET HUMILITÉ** : En combinant votre passion pour le service public avec la modestie nécessaire pour reconnaître ce que vous ne savez pas, vous renforcez votre crédibilité et votre efficacité en tant que leader.

RÉVÉLER SA PUISSANCE EN POLITIQUE

CONCLUSION

# Embrassez votre pleine puissance





EMBRASSEZ VOTRE PLEINE PUISSANCE

# vosre puissance réside dans vosre capacité à être vous- même

Tout au long de ce parcours, vous avez découvert que le leadership, la politique et le service des autres ne sont pas des concepts abstraits, mais des réalités que vous pouvez façonner à votre image. Que ce soit en prenant pleinement votre place, en développant un leadership authentique, ou en apprenant à coopérer et à déléguer, votre puissance réside dans votre capacité à être vous-même.

La politique n'est pas un chemin facile, mais c'est un chemin où chaque décision, chaque action compte. Vous avez tout ce qu'il faut pour être une leader qui inspire, qui sert et qui impacte positivement les autres.

Embrassez votre pleine puissance. Prenez la décision de vous libérer des doutes, des conditionnements, et des obstacles qui vous freinent. **Osez être la leader que vous êtes destinée à être, en exploitant vos talents, en écoutant vos instincts, et en vous engageant avec courage.**

Reserve



**Réservez votre session découverte gratuite**

Si vous êtes prête à aller plus loin, à affiner votre leadership et à maximiser votre potentiel, [Cliquez ici pour réserver votre session gratuite](#), et faisons ensemble le premier pas vers votre prochaine victoire.

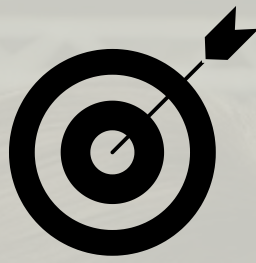
CHAPITRE BONUS

# En quoi le coaching peut vous aider à faire la différence ●●★↑●●

En politique, le chemin est souvent semé d'embûches. Les défis sont nombreux : gérer les critiques, se faire entendre, établir des alliances, tout en restant fidèle à soi-même. Même les leaders les plus expérimentés peuvent ressentir des moments de doute ou de blocage. C'est là que le coaching entre en jeu.







## **Le coaching vous aide à voir plus clair**

Le coaching, c'est l'occasion de prendre du recul sur votre parcours, de comprendre vos forces, vos freins, et d'avancer avec plus de clarté. Il offre un espace sécurisé pour réfléchir à vos objectifs, à vos aspirations, mais aussi à vos peurs et vos doutes. Un coach vous accompagne pour dépasser les obstacles, pour transformer les défis en opportunités, et pour développer les compétences nécessaires à un leadership puissant.

## **Libérer votre potentiel unique**

Chacune de nous a un potentiel unique. Mais parfois, les croyances limitantes, les pressions extérieures, ou simplement le quotidien nous empêchent de l'exploiter pleinement. Un coach est là pour vous aider à identifier et libérer ce potentiel. Il vous aide à prendre conscience de ce qui vous freine et à bâtir un plan d'action clair pour atteindre vos objectifs tout en restant alignée avec vos valeurs.

## **Acquérir des outils concrets pour faire face aux défis**

Le coaching ne se limite pas à la réflexion, il vous donne des outils concrets pour affronter les situations complexes. Que ce soit pour mieux gérer les critiques, développer un leadership authentique ou apprendre à déléguer, un coach vous offre des stratégies pratiques pour exceller dans vos fonctions et garder la tête froide face à la pression.

## **Le soutien dont vous avez besoin pour réussir**

Être en politique, c'est souvent se retrouver dans un environnement compétitif, parfois solitaire. Un coach est là pour vous offrir le soutien, la perspective extérieure et les conseils objectifs dont vous avez besoin pour naviguer dans cet univers exigeant. Vous n'êtes plus seule face aux défis ; vous avez à vos côtés quelqu'un qui croit en vous et qui vous pousse à aller plus loin.



# TÉMOIGNAGES



Elles ont libéré  
leur puissance  
grâce au coaching





"Avant de commencer le coaching avec Véronique, je vivais constamment sous pression, toujours en train de me demander si je faisais bien les choses, si je plaisais. Grâce à cet accompagnement, j'ai appris à dire de vrais 'oui' et de vrais 'non' sans culpabilité, à prendre des décisions avec assurance, et à être vraie, sans masque. Cela a transformé non seulement ma manière de travailler, mais aussi ma vie personnelle. Je ne suis plus soumise à un stress permanent, et je me sens enfin en phase avec moi-même."

LAURENCE, VICE-PRESIDENTE CONSEIL REGIONAL



"Pour moi, le coaching a été bien plus qu'un outil professionnel. Il m'a aidée à me libérer de blessures profondes qui me faisaient redouter le regard des autres. Aujourd'hui, je n'ai plus peur d'être moi-même. J'ai appris à ne plus réagir par peur ou par besoin de validation, mais à agir en fonction de mes valeurs et de mes convictions. Cela m'a permis de mieux gérer le stress et d'oser être vraie dans chaque situation, que ce soit au travail ou dans ma vie personnelle."

SOPHIE, ÉLUE LOCALE



"Avant, j'étais constamment sur la défensive, en train de me battre pour prouver ma légitimité. Le coaching m'a non seulement aidée à me sentir plus confiante, mais il m'a aussi libérée des chaînes invisibles de la peur du jugement. J'ai appris à m'écouter vraiment, à dire 'non' quand il le faut, sans me sentir coupable. Résultat : je suis plus sereine, moins stressée, et je ne suis plus paralysée par le regard des autres. J'ai trouvé une vraie paix intérieure, qui se reflète dans tous les aspects de ma vie."

CLAIRE, DÉPUTÉE

# PRÊTE À ALLER PLUS LOIN ?

## RÉSERVEZ VOTRE SESSION DÉCOUVERTE GRATUITE



Ces femmes ont choisi de transformer leur vie, non seulement sur le plan politique mais aussi dans leur quotidien. Grâce au coaching, elles ont appris à se libérer du stress, à oser être elles-mêmes, à dire de vrais 'oui' et de vrais 'non', sans crainte ni culpabilité. Elles ont guéri certaines de leurs blessures profondes et ne redoutent plus le regard des autres. Vous pouvez faire le même choix.

ET MAINTENANT, POURQUOI PAS VOUS ?

[CLIQUEZ ICI POUR  
RÉSERVER VOTRE  
RENDEZ-VOUS GRATUIT](#)







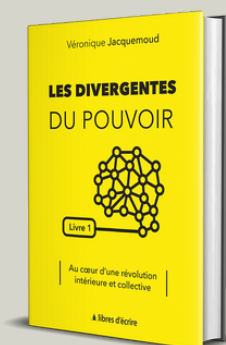
*Merçi*

Coach professionnelle & spirituelle depuis 20 ans

Je m'appelle Véronique Jacquemoud  
Je suis je suis passionnée par l'art de révéler  
l'essence profonde de chacun à travers le prisme  
de la communication et du développement  
personnel. Docteure en sociologie et coach  
professionnelle, j'accompagne les personnes à  
incarner pleinement leur authenticité, à  
harmoniser leurs aspirations intérieures et leur  
impact extérieur.

Mon approche mêle réflexion stratégique, écoute  
intuitive et exploration des dynamiques  
humaines, pour permettre à chacun de se  
reconnecter à son potentiel véritable et d'aligner  
ses actions avec son chemin de vie. J'œuvre à  
éveiller les consciences et à insuffler un  
équilibre entre épanouissement personnel et  
contribution au monde.

[CLIQUEZ ICI POUR RÉSERVER UN RENDEZ-VOUS GRATUIT](#)



## Découvrir "Les Divergentes du Pouvoir" - Livre 1

contact@veroniquejacquemoud.com

07 60 03 53 54