



## INCARNER SES TALENTS AU FEMININ : une voie à trouver pour les femmes d'aujourd'hui

Entretien avec **anna  
MATARD**, thérapeute  
psychosociologue, consultante en  
évolution personnelle et  
transitions professionnelles.

**Q : Dans tes stages tu abordes  
la nécessité pour les femmes,  
de dire STOP, de mieux se  
respecter elles-mêmes afin  
d'inventer de nouvelles voies**

...

Oui, il me semble que la société  
occidentale actuelle fait  
suffisamment preuve de la  
nécessité d'un renouveau. Pour  
moi la relève passe par un  
renforcement de la mise au

monde du potentiel des femmes.  
Mais pas à la manière des  
hommes. Par une voie unique  
pour chacune, en cohérence avec  
son ressenti et ses valeurs  
profondes. A l'écoute de l'humain,  
à l'écoute du corps et de ses  
rythmes justes.

**Q : Tu travailles depuis plus  
de 25 ans dans les  
entreprises, les collectivités  
locales et les hôpitaux, en  
tant que psychosociologue,  
comment les femmes  
inventent-elles de nouvelles  
voies aujourd'hui ?**

Dans les Hôpitaux et les Mairies,  
les femmes au contact des  
patients et des usagers ont besoin  
de se donner **la permission de  
suivre une sorte de sixième  
sens**, pour continuer à prodiguer  
des soins et des relations  
véritablement humains. Une  
intervenante comme moi vient  
renforcer  
le professionnalisme de chacune  
et surtout encourager une  
dynamique de l'être, au delà du  
faire et du vouloir.

Oser le comportement juste, sans  
transgresser les normes et les  
procédures. **Vivre une  
intelligence relationnelle au  
quotidien.**

Lorsque votre chef à l'hôpital,  
inconscient de son état  
d'épuisement professionnel, vous  
lance

« pas d'état d'âme, il y a une  
injection à faire à la 219 ! » alors  
que vous prenez soin d'une  
personne, sous le choc de la  
nouvelle qu'elle vient d'apprendre  
(maladie ou décès d'un proche),

la clé est de pas perdre d'énergie à lutter avec ce chef. Les femmes les plus efficaces inventent un art des relations, emprunt d'équilibre et de rapidité. D'un coté elles répondent « oui d'accord, à la 219 ! » à leur hiérarchie et de l'autre proposent une chaise et un mouchoir, avec beaucoup de présence bienveillante à celle qui souffre de la nouvelle douloureuse. Elles se garderont de réagir négativement au stress de leur hiérarchie pour donner dans l'instant toute leur loyauté et leur énergie au geste juste, cœur ouvert, dans le temps restreint qui leur est imparti. Les psychosociologues disent de ces femmes que leur motivation est « intrinsèque ». Elles ne cherchent pas la reconnaissance de leur patron, ni du masculin à l'extérieur d'elles-mêmes. Si reconnaissance il y a, elles l'accueillent. Si elle n'y est pas, peu importe. Elles savent se reconnaître elles mêmes. A l'aide du pôle masculin de leur psyché.

### **Q : Mais c'est véritablement tout un chemin pour arriver là !**

Oui, le premier pas, pour la majorité des femmes, est de se mettre à l'écoute de leurs propres besoins.

Dans les familles et les organisations celles qui dénouent le mieux les situations relationnelles tendues, allient accueil et fermeté, écoute et dynamisme, empathie et sens des limites. Ces femmes, dans leur quotidien, prennent soin d'elles mêmes. En les observant

travailler et interagir, je m'aperçois qu'elles sont fermement centrées sur la résolution pragmatique des problèmes. Pas de grands discours mais beaucoup d'actions concrètes et ce faisant, une véritable humilité.

### **Pour aider les femmes à mieux incarner leurs talents, tu proposes des cercles de développement professionnel et personnel ?**

Oui je les co-anime avec deux ou trois femmes aux talents complémentaires aux miens, à Paris, Bordeaux et Strasbourg. Lorsque les participantes arrivent aux premières sessions, elles réalisent le stress qu'elles portent et la nécessité de se poser pour retrouver leur centre. Prendre du recul et y voir plus clair.

Puis petit à petit elles entrent dans un dialogue fécond avec elles-mêmes et leur entourage. Je m'appuie sur des méthodes d'accompagnement faisant appel au Moi profond (**Facilitation en U, visualisation créatrice...**).

Nous utilisons aussi le support d'exercices basées sur la **pleine conscience** et le **ressenti corporel** pour la transformation des blocages concernant sa place sociale et son rapport aux autres. **Sur le plan professionnel** nous nous posons ensemble des questions, comme :

« Qu'est-ce que je souhaite cultiver dans ma vie ? Comment prendre soin de mes talents au-delà du marketing de soi ? »

« Comment créer un projet qui donne plus de sens à ma vie ? »

« Quel est ma note ? Ce qui me rend unique ? Ce que je ne peux pas, ne pas faire, en ces temps collectifs de transition et de changement ? »

Pour moi, « cultiver ses talents de femme dans la vie » s'apparente **aux phases du jardinage.**

Il faut tout d'abord choisir ses semences puis sa terre d'accueil, son lieu. Savoir quoi arroser et quoi désherber du passé. Préparer le sol, le retourner puis **laisser l'hiver accomplir son œuvre.**

Une fois le printemps venu, enrichir la terre et **semer** ses graines puis les faire grandir sous **protection**, avant de les laisser vivre leur vie arrosées d'eau et de lumière du **soleil.**

Pour nos talents c'est assez similaire : choisir les lieux où ils peuvent s'incarner et se déployer, créer des conditions d'accueil, d'écoute, de respect, en soi et autour de soi. Parfois quitter un sol peu fertile au risque d'être en jachère quelques temps. **Puis faire de la place en terre pour y planter le meilleur de soi.**

C'est l'art de l'accompagnement, tel que je le pratique. Mon rôle consistant essentiellement à accompagner les femmes à se reconnaître elles-mêmes. Je leur sers de miroir réfléchissant.

### **Q : Réfléchissant leurs qualités ?**

Oui leurs qualités et surtout leur potentiel de qualités émergentes dans l'instant. Mais aussi la structure de leurs empêchements, afin qu'elles les identifient bien clairement et les dépassent ... Sur ce point des séances individuelles complètent le travail en cercle (accueil et accompagnement des

mémoires émotionnelles). Certaines transmissions intergénérationnelles négatives sont ainsi désamorçées.

**Véronique**, mère de deux enfants, a par exemple ouvert sa roseraie de 450 rosiers à la visite du public. Elle est aujourd'hui classée *Jardin remarquable*. Voici son témoignage :

« Anna Matard a une véritable vocation pour accompagner les projets des femmes. J'ai pu moi-même mener à terme un projet grâce à son accompagnement. Elle m'a guidée pas à pas vers moi-même, pour que je puisse retrouver mes désirs et mettre en place une action efficace. J'ai un très beau jardin que je voulais ouvrir aux visiteurs, allier mon amour des fleurs et de la nature à ma vie professionnelle. Mais lorsque je suis venue vers Anna, ma créativité était obstruée par une succession d'épreuves auxquelles la vie m'avait confrontée et ma capacité d'action étouffée par la confusion et le manque de confiance.

Anna Matard a l'art de soutenir l'éclosion de ce qui est possible, et de guider pour que l'action se mette en place.

En bref, elle est une aide précieuse pour nous aider à retrouver notre puissance de femmes et notre créativité dans ce monde qui a tant besoin que le féminin prenne enfin sa juste place. »