



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**ACADÉMIE
DE MONTPELLIER**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Livret d'accompagnement des candidates

2^e édition 2023-2024

*« Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.
L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. »*

Johann Wolfgang Von Goethe

SOMMAIRE

TOUT SAVOIR SUR LE CONCOURS « A VOIX EGALES ».....3

- Éléments de contexte.....3
- Pourquoi ce concours ?3
- Règles du jeu et modalités.....4

L'ACADEMIE DE MONTPELLIER VOUS ACCOMPAGNE.....5

- Pourquoi ce livret ?5
- Toutes les infos et des conseils sur www.avoxegales.com et sur [Facebook](#), [Linkedin](#), et [Instagram](#).....5
- Agenda des accompagnements en ligne5

PARTIE 1 – DEFINIR SON PROJET PROFESSIONNEL.....6

- Exercice 1 – La personnalité la plus inspirante pour vous7
- Exercice 2 – Ayez-vous confiance en vous ?.....8
- Exercice 3 – Formalisez votre projet professionnel « A voix égales ».....10

PARTIE 2 – PRESENTER SON PROJET PROFESSIONNEL EN 180 SECONDES.....14

- Exercice 4 – Préparez votre prise de parole.....15
- Exercice 5 – Ecrivez votre script.....16
- Exercice 6 – Scénarisez votre prise de parole.....22
- Exercice 7 – Assurez-vous d'envoyer la vidéo dans les temps !23
- Exercice 8 – Lancez-vous !24
- Exercice 9 – Avez-vous le trac ?.....25

TOUT SAVOIR SUR LE CONCOURS « A VOIX EGALES »

Éléments de contexte

Rendus obligatoires par la loi de transformation publique de 2019 et le Grenelle de l'Éducation, les plans d'actions en faveur de l'égalité professionnelle sont entrés dans leur phase de mise en œuvre en 2021 pour les administrations publiques, permettant progressivement aux acteurs de la Fonction publique, et à la société dans son ensemble de mettre en lumière les différences et inégalités existantes, mais également d'en faire un levier de transformation réglementaires et législatifs concrets.

Ainsi, les études récentes ont permis de confirmer que si les femmes sont majoritaires dans la fonction publique, où elles représentent 63% des effectifs (contre 43% dans le secteur privé), elles sont aussi de plus en plus nombreuses (+2% en 10 ans). Ainsi, on constate qu'il y a :

- 78% de femmes dans la Fonction publique Hospitalière ;
- 61% de femme dans la Fonction publique Territoriale ;
- 57,4% de femme dans la Fonction publique d'Etat.

Malgré le changement amorcé et cette forte représentativité féminine à l'échelle nationale, on constate par ailleurs que :

- Les femmes sont moins nombreuses que les hommes à occuper des postes de catégorie A+ (elles ne représentent que 43% des agents de cette catégorie, alors qu'elles regroupent 67% de l'ensemble des agents de catégorie A) ;
- Leurs conditions de travail sont plus fragilisantes : 70% d'entre elles sont recrutées en tant que contractuelles (soit 3% de plus en 10 ans).

Aussi, bien que les écarts de rémunération entre les femmes et les hommes à corps, grades et échelons équivalents soient moindres, ils s'élevaient à 11,8% toutes catégories et toutes fonctions publiques confondues. Dès lors, l'égalité de rémunération, de promotion et de nomination dans les postes d'encadrement semble être un enjeu majeur d'égalité professionnelle. Il implique une prise en compte de la parentalité, qui peut être par ailleurs vecteur d'inégalités pour les femmes dans la sphère professionnelle.¹

Pourquoi ce concours ?

Dans le cadre de la mise en œuvre de la politique d'égalité femmes-hommes, ont émergé plusieurs demandes récurrentes de la part des personnels féminins de la Fonction publique :

- Apprendre à « pitcher » avec confiance et enthousiasme
- Parler en public avec impact
- Gagner en leadership
- Cultiver sa confiance en soi
- Oser prendre sa place
- Augmenter sa crédibilité
- Entreprendre avec plaisir et réussir

Dans ce contexte, et avec l'objectif de contribuer à favoriser l'égal accès des femmes et des hommes à tous

¹ Rapport 2022 sur l'égalité entre les femmes et les hommes dans la Fonction publique.

les niveaux d'encadrement et de changer de façon pérenne et profonde la façon dont les femmes appréhendent leur carrière et osent prendre leur place, l'académie de Montpellier a lancé l'an dernier le premier concours interministériel dédié aux femmes de la Fonction publique.

Forte de ce succès, la seconde édition sera officiellement lancée le **22 décembre 2023, dans le cadre du 51e anniversaire de l'inscription de l'égalité salariale entre les hommes et les femmes dans la Constitution**, en partenariat avec la MGEN, mutuelle de la fonction publique.

Règles du jeu et modalités

Le concours se veut simple et facilitant. Concrètement :

- **Tout personnel féminin de la fonction publique française (hexagone et territoires ultra-marins), titulaire ou non, peut participer.** Les candidatures sont individuelles ;
- Il est inutile de «s'inscrire» auprès de l'académie de Montpellier. Pour que sa candidature soit prise en compte, chaque participante au concours doit :
 - o présenter son projet professionnel, sous forme de vidéo de 180 secondes;
 - o la publier sur le site avoixegales.com **entre le 22 décembre 2023 et le 18 février 2024**, date de la clôture des candidatures ;
- La délibération sera effectuée par un jury mixte composé d'acteurs RH issus des 3 Fonctions publiques ;
- **Les nominées seront annoncées le 8 mars 2024 ;**
- **La remise des prix aura lieu le 29 mars 2024** pour le 142^e anniversaire de la loi Jules Ferry, qui rend l'instruction primaire obligatoire pour les enfants des deux sexes de six ans à treize ans ;
- **Nouveauté ! 10 prix seront remis cette année**, contre 5 l'an dernier !
 - o 3 prix de la Fonction publique d'Etat ;
 - o 3 prix de la Fonction publique hospitalière ;
 - o 3 prix de la Fonction publique territoriale...
 - o ... et 1 prix du public (les votes auront lieu sur les réseaux sociaux entre le 8 et le 22 mars 2024)
- Les lauréates seront accompagnées dans la réalisation de leur projet professionnel par un cabinet de coaching et de formation ;
- Les critères de sélection envisagés sont : la cohérence du projet, la qualité de la prise de parole et la créativité. La qualité technique des vidéos ne sera pas un critère, par souci d'équité.

Retrouvez toutes les infos et des conseils sur www.avoixegales.com et sur [Facebook](#), [LinkedIn](#), et [Instagram](#).

Des questions ? Ecrivez-nous sur avoixegales@ac-montpellier.fr

L'ACADEMIE DE MONTPELLIER VOUS ACCOMPAGNE

Pourquoi ce livret d'accompagnement ?

Notre objectif est de vous offrir des outils de réflexion et des supports pour vous aider à formaliser votre projet professionnel, préparer votre prise de parole et créer votre vidéo de 180 secondes dans les meilleures conditions.

Grâce à ce livret, vous pourrez travailler en autonomie, à votre rythme et ainsi mettre toutes les chances de votre côté pour remporter l'un des 10 prix !

Retrouvez toutes les infos et des conseils sur www.avoixegales.com et sur [Facebook](#), [LinkedIn](#), et [Instagram](#).

Suivez-nous sur les réseaux sociaux et bénéficiez de conseils de votre coach « A voix égales », des lauréates de la première édition et d'autres acteurs emblématiques de l'égalité professionnelle, pour vous aider à « briser le plafond de verre ».

Agenda des accompagnements en ligne

L'équipe « A voix égales » vous propose tout au long du mois de janvier des séances d'accompagnement en direct. Ces séances auront lieu les mardis de 13h à 13h45. Toutes les informations de connexion vous seront transmises via nos réseaux sociaux.

Intéressée ? Voici le programme prévisionnel, qui pourra être ajusté pour mieux répondre à vos besoins.

Dès à présent, bloquez ces créneaux dans vos agendas !

Si vous n'êtes pas disponibles à ces dates, sachez que les séances seront disponibles en replay.

Mardi 9 janvier 2024 de 13h à 13h45 :

Thématique : comment dépasser le syndrome de l'imposteur et oser ?

Mardi 16 janvier de 13h à 13h45 :

Thématique : présenter un projet professionnel SMART

Mardi 23 janvier de 13h à 13h45 :

Thématique : 10 conseils pour réussir votre prise de parole

Mardi 30 janvier de 13h à 13h45 :

Thématique : 10 conseils pour réussir votre vidéo

Enfin, si vous avez des questions, une seule adresse : avoixegales@ac-montpellier.fr

Partie 1

Définir son projet professionnel

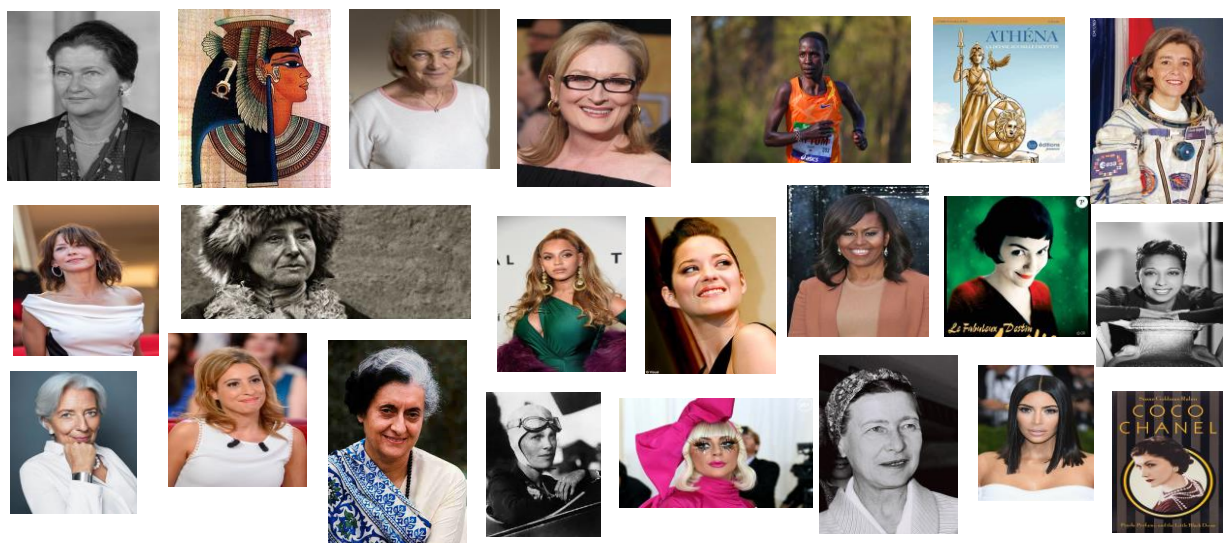
« Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va ! »

Sénèque

EXERCICE 1 – LA PERSONNALITE LA PLUS INSPIRANTE POUR VOUS

Un modèle à qui vous identifier peut vous aider à évoluer et à mûrir plus rapidement votre projet professionnel. Il peut également vous permettre de rester motivée dans les moments de doute.

Observez toutes ces femmes. Laquelle serait votre modèle ?



De gauche à droite : Simone Weil, Cléopâtre, Elisabeth Badinter, Meryl Streep, Judith Jeptum, Athéna, Claudie Haigneré, Sophie Marceau, Alexandra David-Néel, Beyoncé, Marion Cotillard, Michelle Obama, Amélie Poulain, Joséphine Baker, Christine Lagarde, Léa Salamé, Indira Gandhi, Amélia Earhart, Lady Gaga, Simone de Beauvoir, Kim Kardashian, Coco Chanel.

Laquelle vous inspire le plus ? Pourquoi ? Selon vous, qu'est-ce qui lui a permis d'atteindre ses objectifs, de se maintenir motivée et tenir bon dans les moments difficiles ?

Y'a-t-il par ailleurs – ou à la place – dans votre entourage familial ou social, une femme modèle pour vous ? Qui ? Pourquoi ?

Y'a-t-il une femme qui vous rebute ? Qui ? Pourquoi ?

Transformez-le positivement : que devrait-elle être ou faire pour vous inspirer ?

Finalement, lorsque vous pensez à toutes ces femmes, qu'ont-elles en commun ?

Quel que soit le domaine dans lequel vous souhaitez réussir, il y a forcément une ou plusieurs personnes qui ont réussi avant vous tout ce que vous rêvez d'accomplir.

Comment s'y sont-elles prises selon vous ?

EXERCICE 2 – AYEZ-VOUS CONFIANCE EN VOUS

Faire le point sur la façon dont vous vous percevez et dont les gens qui vous veulent du bien vous perçoivent vous aidera à vous recentrer et poser les bons jalons pour la suite.

Le responsable d’une organisation veut vous recruter et demande à votre ami/amie de lui parler de vous. Que voulez-vous que il/elle lui dise ?

Faites faire l’exercice par l’ami/amie en question, ou quelqu’un d’autre. Confrontez votre réalité à la sienne. Que remarquez-vous ?

EXERCICE 3 – FORMALISEZ VOTRE PROJET PROFESSIONNEL

« A VOIX EGALES »

A partir des éléments qui ont émergé lorsque vous avez effectué les exercices précédents, commencez à formaliser votre projet et à préparer votre futur discours en 180 secondes. Cette étape est importante. Prenez votre temps pour réaliser cet exercice.

Ce que je retiens des exercices que j'ai faits (à formuler positivement)

3 forces/points positifs à utiliser pour élaborer mon projet professionnel

3 marges de progrès

3 choses que j'ai apprises sur moi

Ce que sera mon projet professionnel en 180 secondes

Mon projet professionnel en une phrase

Creusons un peu... Pour être crédible, votre projet doit être le plus précis possible. En quoi consiste-t-il concrètement ? A quel besoin répondra-t-il ? Par qui va-t-il être réalisé ? Avec quels moyens ? Pourquoi ?

Votre projet doit être mesurable. Sinon, comment saurez-vous que vous avez réussi ? Il est donc important de définir dès le début quels seront les indicateurs qui vous permettront d'évaluer l'atteinte de vos objectifs.

Votre projet doit être motivant, mais vos objectifs doivent être atteignables si vous voulez vous éviter une déception inévitable et vous assurer de convaincre le jury. En bref, quels sont vos objectifs « réalistes » !

Quand souhaitez-vous réaliser votre projet ? L'aspect temporel est important car il favorisera votre passage à l'action. Ne vous fixez pas une date trop lointaine (5 ans maximum)

Partie 2

Présenter son projet professionnel en 180 secondes

« Le hasard ne favorise que les esprits bien préparés »

Louis Pasteur

EXERCICE 4 – PREPAREZ VOTRE PRISE DE PAROLE

Définissez en quoi votre discours sera unique

Votre préparation conditionne votre succès. Votre projet professionnel étant défini, il s'agit maintenant de réussir votre prise de parole.

Vous le savez, les jurés « A voix égales » visionneront votre vidéo de 180 secondes.

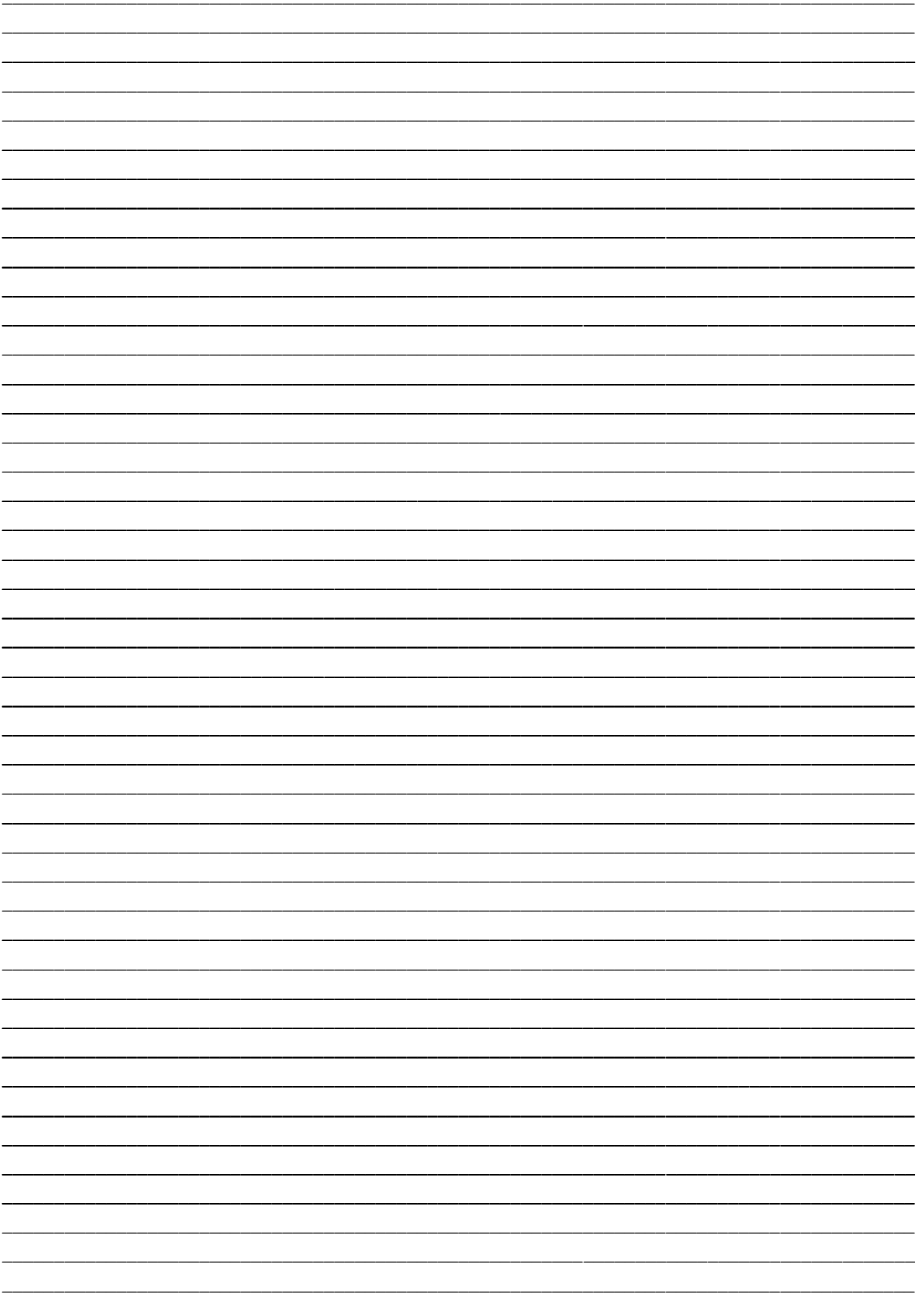
Qu'attendez-vous d'eux ?

Qu'attendent-ils de vous, selon vous ?

Quelles sont les idées essentielles que vous souhaitez faire passer, via cette vidéo ?

Pour quoi ? Informer, convaincre, introduire un débat, déclencher une action, distraire, expliquer... Prenez le temps d'y réfléchir car pour que l'auditoire les perçoive, ces intentions doivent être claires pour vous.

Si le jury ne devait retenir qu'une idée, quelle serait-elle ?



EXERCICE 6 – SCENARISEZ VOTRE PRISE DE PAROLE

Vous savez globalement ce que vous allez dire. Il s'agit maintenant d'envisager comment. Voici quelques conseils qui vous aideront.

Vérifiez votre script

- Avez-vous écrit la version finale de votre script ?
 - Etes-vous sûre d'être entièrement comprise et ce, dès la première écoute ?
- Si non, faites les ajustements nécessaires.

Définissez le style visuel et sonore de la vidéo

Votre auditoire vous verra avant de vous entendre. Il verra également l'environnement dans lequel vous interviendrez.

- Souhaitez-vous un style minimaliste pour que votre auditoire soit focalisé sur le message ?
- Ou préférez-vous véhiculer une image plus dynamique avec une vidéo qui soit poussée au niveau de l'animation, avec des photos, des mots-clefs par exemple ?
- Ajouterez-vous une bande sonore ?

Réponses : _____

Nous ne vous le répéterons jamais assez : la créativité technique de votre vidéo ne sera pas un critère pour le jury, par souci d'équité entre les candidates. Par ailleurs, rappelez-vous qu'il existe mille et une façons d'être créative !

Vous pouvez faire très simple, en mode « selfie », face à votre téléphone portable ! L'enjeu est que vous soyez sincère et authentique, et que vous fassiez une vidéo qui vous ressemble !

Choisissez où vous vous filmerez

- Trouvez un lieu qui vous corresponde et repérez l'endroit avant de vous filmer (attention aux bruits de fond si vous êtes en extérieur notamment)

Lieu : _____ Date de repérage : _____

Quelle apparence aurez-vous ?

- Tenue, coiffure... Inutile de vous compliquer la vie. Soyez vous-même ! En revanche, pensez à jouer sur les couleurs de votre tenue, notamment si vous choisissez un arrière-plan blanc. Préférez les couleurs unies aux tenues à carreaux ou rayures (qui sont moins valorisantes à l'écran)

Réponses : _____

Entraînez-vous

- Entraînez-vous (avec votre téléphone, face à un miroir). Le travail de répétition est un facteur déterminant
- Si besoin, préparez quelques phrases introductives et apprenez-les par cœur.

EXERCICE 7 – ASSUREZ-VOUS D’ENVOYER LA VIDEO DANS LES TEMPS !

Il est temps de réfléchir à la façon dont vous allez vous organiser :

- Comment allez-vous vous y prendre concrètement pour faire votre vidéo ?

- Quels « moyens » allez-vous utiliser ? Qui peut vous aider ? Avec quel matériel ? Quand allez-vous trouver le temps ? Etc.

- Quelles échéances fixez-vous pour chaque étape ? Quand la vidéo sera-t-elle transmise sur le site www.avoxiegales.com ? Pensez aux vacances scolaires !

- Qu’est-ce qui pourrait vous empêcher d’y arriver ? **Comment contourner cet/ces obstacle(s) ?**

Pensez au rétroplanning !

- Listez les tâches à faire pour réaliser votre vidéo. Si certaines tâches sont compliquées, segmentez-les en créant des sous-tâches.
- Estimez le temps dont vous avez besoin pour effectuer chacune des tâches et sous-tâches.
- Organisez votre planning de façon achronologique :
 - o L’échéance est au 18 février 2024 (avez-vous des temps morts d’ici là pour travailler sur le projet ?)
 - o A quel moment doivent être réalisées les tâches et sous-tâches pour que tout se passe bien ?
- Si vous êtes aidée par votre entourage, définissez le responsable de chaque tâche et surtout fixez-lui des échéances à respecter.
- Clarifiez les modalités de communication (appel téléphonique, rdv, mail)...

Rappel - L’échéance est fixée au 18 février 2024, à 23h59

Fixez-vous dans l’idéal de transmettre votre vidéo une semaine avant cette date afin d’avoir du temps supplémentaire en cas de besoin.

Bloquez des créneaux dans votre agenda et respectez-les !

EXERCICE 8 – LANCEZ-VOUS !

Vous avez la chance de ne pas intervenir en direct, face au jury ! L'enregistrement vidéo aura l'avantage de vous permettre de répéter et donc de vérifier votre apparence, votre voix, vos gestes et votre temps de parole.

Voici quelques conseils :

Minutez votre discours : 180 secondes

Nombreuses sont les candidates qui ne respectent pas le temps de parole prévu. Respecter le temps imparti, c'est respecter votre jury.

Pour rappel, le critère temps sera pris en compte, sans être éliminatoire.

Vous devez vous entraîner à respecter les 3 minutes, en vous chronométrant.

Donnez le meilleur de vous-même

- Adaptez votre discours en étant clair et concis.
- Articulez, respirez. Parlez de façon intelligible. Ne vous précipitez pas.
- Ne craignez pas de faire des pauses et des silences.
- Soyez sincère : ce projet est le vôtre !
- Décontractez-vous. Lorsque votre auditoire visionnera votre vidéo, il sera plus décontracté et donc plus accueillant.
- Prenez plaisir à vous exprimer. Le jury aura plaisir à vous écouter ...
- Souriez ! Rappelez-vous que votre public vous verra avant de vous entendre. Votre sourire est primordial et calmera votre trac, si vous en avez !

Répétez si besoin

- Répétez votre présentation, à voix haute face à votre miroir
- Demandez éventuellement à un ami ou une amie de vous faire connaître sa réaction, ses impressions sur le fond et sur la forme de votre exposé.

Mais rappelez-vous, votre vidéo n'a pas besoin d'être parfaite.

Pour interpeller, **elle doit refléter votre sincérité.**

EXERCICE 9 – AVEZ-VOUS LE TRAC ?

Nous ne sommes malheureusement pas égales face au trac.

S'il est certain que vous ne pourrez pas le supprimer, vous pourrez au moins l'atténuer.

Si le trac monte, la première chose à faire est de relativiser en vous rappelant que vous avez la chance de ne pas intervenir directement face au jury.

Respirez

Profondément pour ventiler le corps et oxygéner vos muscles et votre cerveau.

Régulièrement pour éviter que la machine ne s'emballe.

Pensez à des exercices très efficaces comme la cohérence cardiaque, la respiration SB2

Relaxez-vous physiquement

Prenez conscience des muscles inutilement contractés (épaules, cou, nuque, omoplates, reins, abdomen, ...).

Décontractez-les progressivement, l'un après l'autre.

Détendez votre visage (muscles entourant la bouche, sourcils, joues).

Relaxez-vous mentalement

Le principe consiste à créer consciemment des images associées à des moments agréables ou à des situations imaginaires, paisibles, rassurantes.

Si l'on considère que le trac est dû aux pensées ou croyances limitantes du type « je vais bafouiller, je ne serai pas claire, je n'y arriverai jamais », la relaxation mentale suggère non pas de rationaliser ces pensées négatives mais de les remplacer par des pensées positives.

Par exemple :

- Forcez-vous consciemment à imaginer comment ce serait si vous étiez à l'aise, apaisée, sûre de vous...
- Connectez-vous à un moment de vie où vous étiez « au top », de façon la plus précise possible
- Imaginez-vous dans une bulle, un endroit agréable : un parc, la plage, la montagne... regardez les couleurs, sentez les odeurs, les bruits, la chaleur ou ce vent léger sur votre peau...

A vous de jouer !

Nous espérons que ce support vous a apporté les conseils et le soutien dont vous avez besoin.

Nous attendons votre vidéo et vous donnons d'ici-là rendez-vous sur les réseaux sociaux.

Bonne chance à toutes !

RESSOURCES ET BIBLIOGRAPHIE

Plusieurs ressources ont nourri l'élaboration de ce livret

Sites institutionnels

<https://www.education.gouv.fr/le-ministere-s-engage-pour-l-egalite-professionnelle-9284>

<https://www.ih2ef.gouv.fr/egalite-professionnelle-entre-les-femmes-et-les-hommes-dans-l-enseignement-scolaire>

<https://www.fonction-publique.gouv.fr/toutes-les-publications/rapport-2022-sur-legalite-professionnelle-entre-les-femmes-et-les-hommes-dans-la-fonction-publique>

<https://www.fonction-publique.gouv.fr/toutes-les-publications/caracteristiques-des-agents-de-la-fonction-publique-en-2021>

<https://www.fonction-publique.gouv.fr/toutes-les-actualites/egalite-femmes-hommes-la-fonction-publique-reaffirme-ses-engagements>

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/egalite-professionnelle-et-autonomie-economique-des-femmes>

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/la-ministre-berangere-couillard-reagit-au-rapport-de-la-cour-des-comptes>

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/presentation-du-plan-interministeriel-pour-legalite-entre-les-femmes-et-les-hommes-2023-2027>

Ouvrages, supports de formation et sites professionnels

« La parole est un sport de combat », Bertrand Périer, Ed. JC Lattès, 2017

« Comment parler en public », Dale Carnegie, Le livre de poche, 1992

<https://www.manager-go.com/efficacite-professionnelle/prise-de-parole.htm>

<https://www.sport-sante.fr/medias/fichiers/fiches%20dirigeants/10-Reussir%20sa%20prise%20de%20parole%20en%20public.pdf> (site de la ffepgv)

<https://www.frederic-chartier.com/ressources-en-ligne/index.php?2017/01/10/166-prise-de-parole-en-public>

Plusieurs supports de formation et de coaching du cabinet RKCM : la communication professionnelle, la communication interpersonnelle, la prise de parole en public, gestion du stress, la logique médiatique.

