

N/Ref : Journée QVTC

Date : 19 juin 2025

# Aperçu sur les croyances des avocats : Trouver son alignement

Bonjour et bienvenue dans ce bref atelier sur les croyances des avocats et l'alignement.

Etre aligné c'est être en cohérence ce que l'on fait, ce que l'on est, ce que l'on voudrait faire, ce que l'on voudrait être.

c'est être en cohérence dans sa vie pro et dans sa vie perso.

C'est d'avoir ses valeurs, celles qui nous fondent, qui nous tiennent à cœur, qui trouvent à s'exprimer dans notre Vie. En tout cas c'est de ne pas appliquer des valeurs autres que celles qui nous fondent dans notre travail.

Les conflits de valeurs font partie des risques psycho sociaux majeurs au travail.

Aujourd'hui on va discuter, ensemble, d'alignement, de valeur et donc de croyances dans la Vie en général et dans la profession qui nous rassemble.

Roquet ou brillant orateur, qqn qui parle bcp en tout cas.

Moi je ne m'y reconnaissais pas du tout. J'observe avant de parler, je déteste parler en public et, si je ne lâche pas facilement, je ne suis pas pour autant querelleuse.

En plus dans mon esprit, qd je pensais à un Avocat, je me projetais soit sur le défenseur de la veuve et de l'orphelin, soit sur une personne bling bling.

Bref, du coup, ça n'allait pas. Pcq j'avais un problème de croyance liée à la profession.

Moi j'étais perdue. C'était hyper décevant.

Parce que cette image que j'avais ne correspondait pas du tout à mes valeurs personnelles et aux valeurs que je veux partager pour faire société.

Du coup, pour vous, c'est quoi votre figure de l'avocat ?

Que vous apporte cette figure ?

On voit bien qu'il y a des représentations qui nous portent : c'est le principe des rôle model. Une des grands rôle modele féminin chez les avocats c'est Gisele Halimi et chez les hommes, il y en a plus, tel que Robert Badinter.

Et d'autres qui peuvent nous écraser, nous limiter comme c'est le cas de Eric Dupont Moretti et de son surnom acquitator ou de Jacques Verges .

Je prends des caricatures et des personnes célèbres mais un rôle modele peut etre qqn de votre entourage, une personne qui vous inspire.

Le principe de ces grandes figures représentatives pour partie d'un tout, est de susciter une adhésion ou une répulsion sur laquelle ou contre laquelle se construire. Cela génère des idées préconçues, des croyances.

Et c'est super !

Les croyances sont ce qu'il y a de plus utiles pour avancer et pour avancer vite. Pourquoi ? Pcq qu'elles évitent de réfléchir à tout , tout le temps. Une croyance me permet d'admettre une chose vraie sans l'avoir vérifiée par moi même.

Si je n'avais pas de croyances, ma vie serait un gruyère angoissant car je serais dans une incertitude , un brouillard, une inconnue pour chaque chose que je rencontre. Grâce aux croyances, mon monde se sécurise. Et si je sais où je mets les pieds, cela m'est + facile.

Quelle que soit la croyance.

Ces croyances , de façon + ou - précoces, nous sont transmises par notre famille, notre entourage, les personnes en qui j'accorde de la confiance et de l'estime comme nos professeurs.

C'est le principe : depuis tout petit, il est tellement gentil et attentionné ou il est maladroit. La curiosité est une marque d'intelligence.

Ces croyances, elles sont aussi sociétales, partagées au sein d'un groupe + ou - étendu. Ce groupe peut etre un groupe de copains, mais aussi une catégorie socio professionnelle, un milieu social, une religion , les participants à un sport, les habitants d'un pays, d'une région etc les membres d'une même profession  
La danse classique est un sport de filles. La science c'est pour les garçons, les filles sont plus dans les métiers du care. Le monde des affaires c'est pour les avocats, le droit de la famille c'est pour les avocates.

Ce sont les croyances externes.

Les croyances, elles sont acquises. Nous les créons par expérience, par constatation, le plus souvent de façon inconsciente. C'est une forme d'apprentissage. Ces croyances viennent s'intégrer en nous au cours de notre vie.

Pcq on a essayé , on s'est personnellement frotté à une situation.

Je suis plutôt manuelle. Je suis douée pour les langues. Je ne suis pas faite pour les relations publiques. J'ai des facilités pour rédiger.

Pcq on a vu comment se déroulait une situation pour qqn d'autre. Si tu veux vraiment que ton cabinet se développe, tu dois travailler le we ou tu dois faire partie d'un club d'affaires.

Ce sont les croyances internes.

Ce qui il y a c'est que dans ces croyances, qui sont majoritairement neutres, transparentes, il y a nos **booster et nos plombs** qui vont impacter nos vies .

Les croyances positives qui nous portent, nous motivent, renforcent notre confiance en nous et dans le monde : nos booster

Les croyances négatives, qui nous empêchent, nous limitent, nous brident, nos plombs. Les jamais je ne pourrais.

Quand nos plombs viennent se confronter à nos actes, à nos besoins, à nos envies, à nos valeurs, on entre en dissonance. On se divise. On se fragmente. Et surgit un mal être.

On subit des conflits internes de conflits de valeurs, des conflits éthiques.

Or, pour être dans un état de bien être (heuristique), il faut que nos croyances, nos valeurs, nos actes soient en cohérence, soient alignés.

### **La très bonne nouvelle, c'est qu'on peut changer. On peut acquérir de nouvelles croyances qui nous font du bien.**

On le voit, en changeant de cercle amical ou professionnel, on change notre façon de considérer les choses, on évolue. On modifie certaines de nos croyances.

Quand on change d'environnement, ce changement se fait naturellement, involontairement.

Mais vous pouvez décider de façon active, consciente de changer certaines de vos croyances plombs pour en faire des booster.

Car il faut savoir que l'on est maître de ses pensées.

On peut les modeler.

Ce n'est pas un coup de baguette magique.

Cela se travaille, cela s'expérimente et se renforce.

Cela se fait à tout niveau et à toute envergure .  
C'est ce qui se passe en ce moment avec le Plan filles et math pour intéresser les filles aux math et les orienter vers les filières scientifiques à l'école.  
c'est aussi le principe de pour que « la honte change de camp. »

Si un changement de croyance se fait à une telle échelle, c'est d'autant plus faisable à l'échelle individuelle.

Parce que le grand danger de la croyance plomb, comme de la croyance booster d'ailleurs, c'est que l'on s'y conforme.

**On met tout en oeuvre, inconsciemment, pour donner raison à sa croyance. Notre comportement va l'alimenter et la justifier.**

***Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, dans les deux cas vous avez raison". Henry Ford***

Par exemple si on prend la croyance de « Un avocat ne gagne pas grand chose. ». On va se mettre en situation de ne pas gagner grand chose en n'osant pas facturer, en choisissant des clients qui ont peu de moyens ou paient mal, en n'ayant bcp de charges .... Il y a 1000 facons de faire.

Tandis que celui qui pense qu' avocat est une profession de bourgeois. Il gagne bien sa vie, il va choisir une branche d'activité lucrative, va sélectionner ses clients différemment, va étudier et optimiser ses charges ...

Et pourtant, ils peuvent avoir un chiffre d'affaires égal, ces deux avocats ne se perçoivent pas de la même façon et leur évolution devrait être différente.

### **Exercice**

Je vous invite à réfléchir à une croyance plomb concernant la profession qui vous limite, qui vous gêne dans votre activité ou en tout cas, un a priori négatif que vous avez sur la profession d'avocat.

Je vous propose de prendre la croyance que vous avez choisi et de la transformer en une affirmation positive et constructive.

Pour cela vous pouvez retourner votre croyance, du négatif à l' affirmatif, l'amplifier, la transformer.

## Par exemple

J'ai comme croyance vie pro : un avocat doit être toujours joignable. Et j'ai une croyance vie perso qui est que tout se joue dans l'enfance et j'ai des enfants jeunes.

Cela me stresse et m'impacte car je me sens tenue de répondre au téléphone à tout heure, de regarder mes mails y compris le we etc. Je me sens mal vis à vis de mes enfants, de ma famille, de mes clients. Je me sens en échec partout.

En plus, j'ai un besoin à satisfaire sur un temps de repos minimal.

Je décide donc de faire évoluer l'une de mes croyances plomb pour être + alignée.

Je choisis de modifier « un avocat doit être toujours joignable ».

C'est quoi pour moi être joignable ? Par quel média ? C'est quoi toujours ? C'est quelle plage horaire ?

Je choisis de la faire évoluer en « un avocat doit être toujours joignable lors des heures d'ouverture du cabinet »

Faites évoluer la croyance que vous avez choisie en une croyance positive et constructive.

Maintenant, visualisez vous avec cette nouvelle croyance.

Comment cette nouvelle croyance résonne en vous ? Comment se passe votre quotidien ? Comment vous sentez vous quand vous croyez cela ? Comment agissez vous ? Comment vous sentez vous quand vous agissez ainsi ? Qu'est ce que vous vous dites ? Que dites vous aux autres ? Qu'est ce qui change en vous ? Cela se manifeste comment ?

Est ce que cette croyance vous convient ?

Si non, améliorez là encore.

Si oui, notez la sur un papier/ post it / fond d'écran que vous allez lire plusieurs fois par jour. Au début de façon volontaire, puis après de façon + naturelle. Pendant un petit mois environ.

Et vous allez confronter cette nouvelle croyance à la réalité. En la mettant en oeuvre. Consciemment au début.

Si je reviens à ma nouvelle croyance « un avocat doit être toujours joignable lors des heures d'ouverture du cabinet ».

Et pour cela je m'organise. Je définis mes heures d'exercice et mes modalités de contact. J'envoie un message à mes clients en indiquant que le cabinet évolue et que dorénavant la prise de contact se fera de la façon suivante . Je modifie mon répondeur. Je programme mes réponses mail automatiques.

Et cela, je le fais tout de suite, avant que ma vieille croyance plomb va essayer de reprendre le dessus. Pour laisser de la place à ma nouvelle croyance.

Je n'hésite pas à me faire aider pour la mise en place dans mon exemple par ma famille qui sera en charge de me rappeler que non pas de téléphone pro ou de mail le we. Mais je peux aussi m'attribuer des bons points, des petits plaisirs qui se débloquent en cas de réussite.

Au bout de 15 jours, je fais le point. Comment je me sens ? Est ce que j'ai changé des choses. Si oui quoi ? Est ce que cela a été efficace ? Que puis je améliorer ?

Voilà, on a ouvert une porte sur l'alignement.

Il y a encore beaucoup de champs à explorer , sur les valeurs, leur hiérarchisation, la posture, l'image, les compétences

Bonne poursuite dans votre réflexion.

Testez, mettez en oeuvre, essayez ... et essayez encore !!