

Sommaire

Mais que veulent donc les femmes aujourd'hui?.....	7
---	----------

1

La course à la médaille	15
Femmes à la conquête de l'ubiquité	17
<i>Superwoman</i> est une fiction!.....	23
De la performance au perfectionnisme : correspondre à l'idéal	31
Quand le rêve ne devient pas réalité	37

2

Marionnette sociale ou actrice de sa vie ?	45
On ne naît pas femme parfaite.....	47
Femmes sous influence.....	62
Parce qu'elles le veulent bien.....	67

3	_____	
À la recherche du soi perdu		79
Le soi en otage : prisonnière de ses rôles?		82
Performante face à soi et face aux autres		91
Estime et confiance en soi		99
Souvent femme varie		107
4	_____	
Se vivre autrement dans sa vie de femme		111
Le mirage des petites solutions bienveillantes ...		113
Un changement en souplesse		119
Accueillir ses pensées et ses émotions		123
Avancer dans sa propre direction		127
5	_____	
Hommes et femmes face à l'imperfection		141
Terrains minés: ce qui fâche		144
Terrain d'entente: ce qui aide		156
Ensemble l'un vers l'autre		160
Agis vers ce qui te tient à cœur, je te soutiens!		169
Conclusion		173
Remerciements		177
Références bibliographiques		179