

# Sommaire

---

**Préface / vii**

**Avant-propos / xi**

**Introduction / 1**

**Préambule et avertissements / 3**

**1 - Acceptez votre coresponsabilité / 5**

**2 - Osez avoir confiance en vous ! / 21**

**3 - Décidez de vous mettre en lumière / 41**

**4 - Exprimez vos motivations / 57**

**5 - Restez une femme ! / 73**

**6 - Ne demandez pas de régime de faveur / 91**

**7 - Influencez les règles du jeu ! / 103**

**8 - Transformez vos adversaires en alliés / 121**

**9 - Tentez le lâcher-prise ! / 135**

**Conclusion / 149**

**Anecdotes / 153**