

Les 5 secrets de la Femme Modèle que je ne serai pas



Les 5 secrets de la Femme Modèle que je ne serai pas

1. J'ose dire NON : Cessez d'être gentilles, soyez vraies !!!
2. C'est décidé, je m'épouse... !!!
3. Je ne serai pas dans la séduction
4. A la recherche de l'équilibre de mon couple intérieur
5. Vers une autre relation avec les femmes

<https://femmeetconscience.com/>

S'il y a un livre que je ne cesse de recommander pour apprendre à dire "**NON**", c'est bien celui là : [Cessez d'être gentil, soyez vrai !](#) de **Thomas D'ANSEMBOURG**, qui pour faire bref est le disciple de **Marshall ROSENBERG** père de la [CNV](#), « **Communication Non Violente** ». Ce que nous révèle en effet la CNV, c'est que bien souvent, en échange de reconnaissance, d'amour de l'autre, nous nous sommes oubliés nous-mêmes. Occultant de ce fait nos désirs, nos besoins.

C'est quoi être gentil.le ? C'est faire comme on nous a appris lorsque nous étions petits...C'est faire, comme notre parent voulait que l'on se comporte, peu importe que cela soit notre père ou notre mère. Autrement dit, c'est faire plaisir à l'autre. C'est dire bonjour à la dame quand on en avait pas envie, c'est embrasser tante Germaine qui pique et qui a des verrues sur le nez, c'est faire des études de Droit, parce que ça mène à tout... et que, faire l'artiste, ça n'est pas un métier...Réfléchissez bien à tout ce à quoi vous avez été amené à dire OUI, alors qu'au fond de vous-même, vous auriez tant eu envie de crier NON. Que serait-il donc arrivé, si vous aviez osé dire NON ? Qu'est ce qui a donc bien pu vous retenir au point de dire le contraire ce que vous vouliez vraiment ? Qu'est-ce donc qui vous a retenu, si ce n'est la peur de décevoir l'autre, en l'occurrence votre père ou votre mère, la peur de perdre son amour. Et si je ne faisais pas en effet tout comme on me dit de faire, je pourrai bien ne plus être aimé.e par mon papa ou ma maman.

Interrogez-vous, qu'est ce que la peur de ne plus être aimé.e vous a empêché de faire ?

Quels rêves avez-vous ainsi réprimés ?

En psychologie, il est dit que le NON dans la construction de l'enfant, est formateur. Autrement dit, il participe à la construction de sa personnalité. Il s'agit de la première affirmation de soi en tant qu'être séparé de ses parents. A l'adolescence, il y a une résurgence de ce NON. Un NON aux principes éducatifs reçus, une remise en question de l'autorité parentale, qui est complètement saine. S'il n'y a pas eu de crise d'adolescence et même si celle-ci peut être tardive, mieux vaut qu'elle ai eu lieu. Car, là aussi, il s'agit d'une étape importante, pour s'affirmer en tant qu'individu ayant ses propres idées sur la Vie, même si celles-ci ne sont pas en adéquation avec celles des parents.

Et après, que se passe-t-il à l'âge adulte ? Est-on complètement anesthésié au point qu'il ne nous semble plus possible de dire NON ? Le poids de l'Education, de la société dans laquelle nous vivons, ont-ils eu raison de ce qu'au fond de nous, nous voulions vraiment ?

A quoi avez-vous renoncé ? A quoi avez-vous abdiqué ?

Le véritable problème est que l'on nous a appris à **FAIRE** et non à **ÊTRE**.

S'oublier dans des tâches multiples et variées, faire les courses, le ménage, donner à manger aux gosses, préparer le repas, se faire belle (beau)... Cela, nous savons « très bien faire ». Pour finalement se rendre compte que la coquille est vide : Qu'avez-vous fait pour VOUS ? Bien souvent les personnes qui arrivent en thérapie, font le triste constat d'être passées à côté d'elle-même, à côté d'eux-même.

Si vous alliez au plus profond de vous-même, quel serait votre ressenti ?

Lorsque l'on rencontre quelqu'un pour la première fois, quand on pénètre dans un lieu, une maison que l'on se connaît pas encore... nous avons forcément ce que l'on appelle des impressions. Si bien que dans le langage courant, nous en venons à dire, je ne le/la sens pas, je ne me sens pas bien à cet endroit... Au delà en effet de nos pensées, de notre mental, notre corps reçoit des informations. Ces informations sont généralement très bien perçues par les enfants qui savent très bien déceler lorsque les propos de leurs parents ne sont pas en adéquation avec ce que leur comportement manifeste.

Autrement dit, nous avons tous, appelons cela comme on veut, notre petite voix, notre guide intérieur... qui nous dit que ça n'est pas ok pour nous.

Et si nous apprenions à mettre des mots sur nos ressentis ? Dire tout simplement comment je me sens par rapport à la situation ? Bien souvent lorsque l'on parle de ressenti, il en résulte une telle pauvreté au niveau du vocabulaire que ce qui ressort généralement est de l'ordre « je me sens triste, je me sens en colère... » C'est comme si, à part la tristesse et la colère, voire la joie, il n'y avait rien d'autre. Or la palette est très riche.

Je vous invite à consulter la liste des sentiments que nous éprouvons dans l'ouvrage *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* de **Thomas D'ANSEMBOURG** ou il expose la liste d'adjec-

tifs pour qualifier nos besoins lorsqu'ils sont satisfaits, lorsqu'il ne le sont pas et lorsque les sentiments éprouvés nous renvoient à des interprétations ou des jugements.

Ce que nous apprend la **CNV**, Communication Non Violente dont le père fondateur est Marshall B. ROSENBERG.

1 . Au regard de **la situation que vous vivez...**

2 . Qu'est **ce que vous ressentez ?**

3 . Quels sont **vos besoins ?**

4 . Quelle est **votre demande ?**

Maintenant que par rapport à telle ou telle situation, si vous êtes capable de mettre des mots sur vos ressentis, quels sont véritablement vos besoins ?

Si vous osiez dire ce dont vous avez envie, ce qui vous ferait plaisir.....j'ai besoin de calme, de tendresse, de temps pour moi...

Et si vous en faisiez réellement la demande, plutôt que ce soit l'autre qui devine quels sont vos besoins ?

N'est-ce pas généralement ce qui se passe chez les femmes ? Celle-ci sont tellement peu en contact avec leur ressenti qu'elles semblent comme « **anesthésiées du nombril aux genoux...** » Quant à exprimer leurs besoins et énoncer clairement une demande...Combien de femmes en effet pensent que leur conjoint doit deviner quels sont leurs désirs ? A moins qu'il soit télépathe...l'attente peut être longue...

Le jour où j'ai cessé d'être une bonne mère...

« **Soyez une mère suffisamment mauvaise** », c'est un jour ce que j'ai entendu sur les bancs de la fac de la part d'une grande spécialiste en matière de la relation mère/enfant qu'est [Rosine DEBRAY](#).

Comment en effet imaginer être une mauvaise mère ? Il ne s'agit bien évidemment pas de verser dans la maltraitance. Mais plutôt d'exprimer à l'enfant que sa demande n'obtiendra pas satisfaction, parce que vous l'avez décidé ainsi, pour vous même et non pour lui, et pas nécessairement pour aller dans le sens de son désir.

Et de toutes façons en matière d'éducation, comme je l'ai souvent dit à de nombreux parents... Quoique que vous fassiez, à l'adolescence ou à l'âge adulte, vos enfants vous le reprocheront !!! Ce qui bien évidemment ne veut pas dire que finalement il ne faille rien faire. Il ne s'agit pas de démissionner de son rôle de parents, loin de là. Mais juste faire ce que nous avons à faire, autrement dit faire notre devoir de parent en tant que garant de la sécurité et de la santé de l'enfant tout en lui apportant l'amour et la bienveillance nécessaires.

Autrement dit, en tant que mère il est nécessaire et même indispensable de s'accorder du temps, de ne pas se perdre dans la maternité, même si ce temps là est extraordinaire tant pour la mère que l'enfant. Nous ne pouvons pas accéder à toutes les requêtes de notre enfant sous prétexte que si vous lui dites non, il risquerait d'être traumatisé ou au pire que vous risqueriez de ne plus avoir son amour en retour ou que les autres vous jugeraient mal.

Vous avez le droit de dire NON à votre enfant parce que vous ne pouvez pas lui acheter le jouet qu'il vous réclame au supermarché. Si vous rêvez d'une magnifique voiture et que vous n'en avez pas les moyens et que vous vous roulez par terre chez le concessionnaire pour l'obtenir, il y a de fortes chances pour que vous n'obteniez rien. Et bien avec votre enfant, c'est pareil, il s'agit juste de lui expliquer que ce n'est pas possible pour vous, que vous n'en avez pas les moyens ou qu'il faut attendre, que ce sera pour plus tard quand vous aurez enfin pu réussir à obtenir la somme nécessaire ou peut-être pas.

Vous avez le droit de dire NON à votre enfant, quand vous voulez vous aménager un temps pour vous, que vous êtes en train de travailler et que ça n'est pas le moment. S'il n'y a pas d'urgence bien évidemment, il n'y a aucune raison pour que vous répondiez à sa demande toutes affaires cessantes.

Que n'entendons-nous pas des mères qui disent « **J'ai tout fait pour lui** ».... « **J'étouffais** »... c'est hélas ce qui a été entendu. Si vous interrogez votre adolescent(e) dans le futur, celui-ci ou celle-ci de vous dire qu'il ou elle ne vous a rien demandé ???!!!

Le jour où j'ai cessé d'être la femme parfaite

Osez dire NON à son ou sa partenaire, c'est signifier nos limites. Que vous n'avez pas envie d'expérimenter telle ou telle version du Kamasutra sous prétexte que l'autre l'a décidé et que c'est pas votre truc ou tout simplement que vous n'en avez pas envie.

S'épiler, transformer son corps.....NON...!!! A moins d'avoir une malformation ou une maladie qui nécessite une chirurgie, pourquoi s'infliger des douleurs, voire des pertes de sensations pour plaire à l'autre ou se conformer aux dictats du moment

NON... !!!! Je me respecte.

Et vous, vous sentez-vous capable de dire NON ?

<https://femmeetconscience.com/>

.2 C'est décidé, je m'épouse... !!!



Pour parodier le titre d'une conférence de **Nathalie LEFREVE**.

« J'ai réalisé (nous dit-elle) que j'étais la personne avec laquelle j'allais passer le plus de temps, jusqu'à la fin de mes jours, pour le meilleur et pour le pire, jusqu'à ce que et la mort nous sépare. Que je me devais fidélité, amour, et respect. J'ai décidé d'épouser pleinement et avec bonheur la personne que je suis.»

Pour pouvoir aimer l'autre, il faut d'abord s'aimer soi-même.

J'ai un ami qui, dans chacune de ses conférences, raconte cette histoire que je ne me lasse pas moi non plus de répéter : «Que fait la lionne lorsqu'elle doit chasser et qu'elle doit nourrir ses petits. Dans un premier temps bien sûr elle les met à l'abri. Mais encore, quelle est la première chose qu'elle fait lorsqu'elle a tué sa proie ? Bon nombre de personnes répondent à cette interrogation en disant qu'elle donne à manger à ses petits. Eh bien non ! Elle mange tout simplement, car si elle ne mangeait pas elle ne pourrait pas avoir la force s'occuper de sa progéniture.

Lorsque nous sommes dans l'avion, l'hôtesse ou le steward nous disent à peu près la même chose en donnant les conseils de sécurité en cas de force majeure. Ils nous disent de mettre d'abord notre masque à oxygène afin d'être disponible pour l'enfant qui serait à côté de nous et que l'on pourrait ainsi secourir.

Et bien pour vous, il s'agit de faire exactement la même chose. Il est important de penser à vous en premier. Mais c'est de l'égoïsme me direz-vous... Ça n'est pas du tout en effet ce que nous ce que l'on nous a appris, où effectivement selon la morale judéo-chrétienne il s'agit de faire passer les besoins de l'autre avant les siens... où il semble tout à fait naturel par exemple qu'une mère se sacrifie pour son mari, pour ses enfants... Et qu'un jour peut-être au décours d'une thérapie, d'une dépression, elle ose penser à elle.

Et si à partir d'aujourd'hui, vous décidiez d'être, tout simplement la personne la plus importante ?

Et si vous décidiez enfin de vous aimer ?

Voici le poème que Charlie Chaplin aurait récité lors de son 70e anniversaire, le 16 avril 1959, écrit par Kim Mc Millen.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai



Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai compris qu'en toutes circonstances,
J'étais à la bonne place, au bon moment.

Et, alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Estime de Soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

J'ai pu percevoir que mon anxiété et

Ma souffrance émotionnelle,

N'étaient rien d'autre qu'un signal

Quand je vais contre mes convictions.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.....

Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé de vouloir une vie différente
Et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive,
Contribue à ma croissance personnelle.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai commencé à percevoir l'abus dans
Le fait de forcer une situation, ou une personne,
Dans le seul but d'obtenir ce que je veux,
Sachant très bien que ni la personne ni moi-même
Ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.....
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai commencé à me libérer de tout ce
Qui ne m'était pas salulaire....
Personnes, situations, tout ce qui
Baissait mon énergie.
Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Amour Propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé d'avoir peur du temps libre
Et j'ai arrêté de faire de grands plans,
J'ai abandonné les mégaprojets du futur.
Aujourd'hui je fais ce qui est correct, ce que j'aime,
Quand ça me plait et à mon rythme.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé
De chercher à toujours avoir raison, et me suis
Rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.
Aujourd'hui j'ai découvert...

L'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé
De revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui je vis au présent,
Là où toute la vie se passe.
Aujourd'hui je vis une seule journée à la fois
Et ça s'appelle.....

Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai compris que ma tête pouvait
Me tromper et me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur
Elle devient une alliée très précieuse
Tout ceci est....

Savoir Vivre.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter....
Du chaos naissent les étoiles.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **La Vie!**

Charlie Chaplin

Autrement dit, **c'est maintenant que je décide de m'aimer.**

Un jour mon Prince viendra...STOP...!!! Réveillez-vous !!!

Le Prince Charmant n'existe pas. Cessons de croire aux contes de Fées. N'attendons pas telle La Belle au Bois dormant, que l'autre vous révèle à vous même, à votre propre valeur, à votre sexualité...

La seule personne qui puisse vous aimer vraiment, c'est vous.

Je m'aime, je m'accepte...

J'aime mes parts d'ombre et de lumière.

J'aime mon visage, mon corps, toutes les parties de mon corps...

Je suis amoureux.se de la belle personne que je suis.

Je me respecte infiniment...

Et si je m'aime suffisamment, l'Autre n'est pas là pour combler un vide, ni un prétexte à nos insatisfactions...

Je respecte et j'honore ma Féminité, la Déesse qui est en moi.

Et vous, où en êtes-vous de l'Amour que vous vous portez à vous même ?

Quelle est la plus belle déclaration d'Amour que vous pourriez vous faire?

<https://femmeetconscience.com/>

3. Je ne serai pas dans la séduction



Si je décide d'être vraie, je décide d'être dans une relation vraie à l'autre, notamment dans ma relation de couple.

Mais au fait, posons-nous la question : **Qu'est-ce que je souhaite dans une relation si je me respecte vraiment ?**

Mireille DUBOIS-CHEVALIER, sexologue, nous dit ceci : « Quand le soi est profondément féminin, on ne craint pas d'être désirante, ni d'être désirée. » Quand effectivement, j'assume pleinement ma féminité, je suis pleinement consciente de mon pouvoir de séduction. Cependant, celui-ci n'est pas utilisé pour soumettre l'autre à ses désirs... Je suis pleinement consciente de mon potentiel de séduction, sans pour autant en abuser.

Quelle merveilleuse sensation en effet que d'être désirée, d'être appréciée pour la personne que je suis. Sans être un « objet » de convoitise dans le regard de l'autre.

Et si l'on veut aller plus loin... **si je m'aime suffisamment, « il y a un tel orgasme de soi, un tel amour, une telle confiance en soi, que l'on n'a pas besoin de l'autre. »**

Autrement dit, la relation n'est pas là pour **combler un manque**.

L'autre ne peut m'apporter l'amour que je dois m'apporter à moi-même.

Autrement dit, je ne serai pas dans la **dépendance affective**.

« L'objectif n'est pas de devenir ça, l'objectif est de devenir soi. » nous dit **Mireille DUBOIS-CHEVALIER**.

Il ne s'agit pas non plus de se perdre dans le désir de l'autre, de s'oublier. En général, les femmes savent très bien le faire... S'occuper d'abord des autres et nier par la même, ses désirs et ses besoins. Si effectivement la relation de couple ne vise pas à la réalisation de chacun.e, c'est que l'un des deux a abdiqué.

Cela suppose également que chacun.e agisse dans le couple en tant qu'adulte, que les notions de père, de mère soient intégrées. Dans le sens où, telle une mère, nous sommes d'abord bienveillants envers nous-même et tel un père, lorsque nous posons un acte, nous en assumons pleinement les conséquences. Alors le couple peut véritablement être le lieu où nous nous offrons mutuellement bienveillance et sécurité.

Et vous, où en êtes vous de votre rapport à la séduction ?

<https://femmeetconscience.com/>

4. A la recherche de l'équilibre de mon couple intérieur



Dans la tradition Taoïste, l'Énergie primordiale s'est manifestée sous la forme de deux forces à la fois opposées et complémentaires, le **Yin** étant le principe Féminin et le **Yang** le principe Masculin. Ces deux principes peuvent se retrouver dans tous les aspects de la vie et de l'univers, mais également en nous mêmes (tant au niveau physique, émotionnel et mental) ainsi que dans nos relations.

Généralement, le YIN symbolise **la partie Féminine** qui se rapporte à L'inconscient, à la nuit, le YANG symbolise **la partie Masculine**, le Conscient, le jour. Comme le jour ne peut exister sans la nuit, le YIN et le YANG ne peuvent exister l'un sans l'autre et se développent l'un par l'autre. A la fois interdépendant et antagoniste, dans un jeu d'interpénétration qui crée une tension d'où résulte une énergie dans un mouvement perpétuel.

Cependant, malgré les apparences, ce symbole du Tao n'est pas binaire, mais est composé en réalité de trois éléments. En plus de ces deux parties bien distinctes, le troisième élément est le cercle qui les réunit avec son « S » intérieur. Le cercle est l'Harmonie et l'équilibre qui englobe ces parties opposées.

LA FORCE DU YIN

Si l'on regarde plus précisément le symbole qui les représente le plus communément, on voit un point de lumière au coeur d'une zone d'ombre, il s'agit de la partie YIN, nous percevons une douceur extérieure et une force intérieure caractérisée par le point. Et un point sombre au coeur d'une zone lumineuse, la partie YANG, nous percevons une dureté extérieure et une douceur intérieure.

Autrement dit, les femmes trouveraient-elles leur force à l'intérieur et les hommes à l'extérieur ?

Si on demande à une femme d'aller au plus profond de son ressenti, elle est pleinement connectée à son Inconscient, à son énergie YIN. Si elle ose plonger dans l'indicible, là où il n'y a pas de mot...Elle sait. Si vous interrogez un homme sur le même sujet, il vous répondra, « je ne vois pas », faute de trouver une explication rationnelle. Qui d'entre nous n'a pas connu cette situation en tant que femme, qu'il s'agisse de votre enfant, de la per-

sonne que vous aimez...Vous savez qu'il se passe quelque chose qui n'est pas ordinaire. Cela peut s'appeler l'intuition, le 6ème sens...peu importe, vous savez.

L'eau et le Feu

Dans la mythologie taoïste, l'eau symboliserait le YIN et le feu le YANG. Le feu peut chauffer l'eau jusqu'à la faire disparaître et l'eau anéantir le feu. Quel est le plus fort des deux? L'un des principes n'est-il pas qu'ils puissent s'équilibrer?

Réduire la Femme au principe YIN et l'homme au YANG, n'a pas de sens. Certaines femmes pouvant avoir une dominante YANG et des hommes avoir un proportion de YIN plus élevée.



Chacun d'entre nous, homme ou femme est à la fois YIN et YANG. Ainsi dans une journée nous pouvons exprimer les deux polarités, nous pouvons être tour à tour à émissif ou ré-

ceptif. On peut à la fois poser sur l'autre un regard aimant, chaleureux et savoir poser un cadre, affirmer ses limites.

Dans une relation à deux, c'est comme une partition à quatre mains, sachant qu'il s'agit de composer avec le YIN et le YANG de l'autre.

Un ancien proverbe taoïste nous dit : "Quand le YIN atteint son point le plus profond, il se transforme en YANG". Le point blanc à l'intérieur du YIN représenterait l'état latent du YANG, de même que le point noir du YANG ne pourra se transformer que dans les profondeurs du YIN. Il est dit que "lorsque le YANG atteint son apogée, son expansion maximale, il se transforme en YIN".

Pour vivre harmonieusement avec soi-même, c'est être conscient.e de ces deux énergies qui nous animent, l'Energie Féminine et l'Energie Masculine.

Et vous, où en êtes vous avec votre partie intuitive et votre partie active, avec votre partie YIN et de votre partie YANG, ?

<https://femmeetconscience.com/>

5. Vers une autre relation avec les femmes



Le terme « **Sororité** » provient du terme latin *soror*, qui signifie *sœur* ou *cousine*. Au Moyen-Âge, il désignait une communauté de femmes religieuses. Il a été utilisé en ce sens jusqu'au 16^{ème} siècle.

Dans les années 70, les féministes américaines utilisaient le terme de *sisterhood* pour exprimer la **solidarité entre femmes**.

Actuellement de nombreuses femmes se retrouvent dans le Monde et crée **des cercles de femmes, des cercles de paroles**. Cela peut sembler une nouveauté. Or dans les tribus anciennes, les femmes avaient pour habitude de se rassembler à la pleine lune ou à la nouvelle lune. Ces cercles pouvaient avoir un caractère sacré dans le sens où il y était célébré les passages ou initiations de la vie des femmes ainsi que la transmission d'un savoir ancestral. Ce qui permettait sans doute à la Femme de prendre pleinement conscience d'être reconnue dans la fonction de celle qui donne la Vie et d'être en tant qu'individu pleinement reconnue dans les différentes étapes de ses transformations.

Ce qui se dit dans les cercles de femmes, ce sont à la fois les histoires de la **Femme Universelle et les histoires personnelles**. C'est également retrouver un relation à une autre femme que la société actuelle ne nous permet pas. Au-delà des clichés de la rivale, de la jalouse, de la mégère, de la harpie ... se tissent en cet endroit d'autres relations entre les femmes, d'autres liens.

Ces cercles de paroles sont des lieux où on est toute sécurité, chaque femme est invitée au respect de soi, des autres, de la différence de chacune. Tout en étant focalisées sur ses ressentis, c'est la possibilité de s'ouvrir à notre vulnérabilité. Et bien souvent, la résonance des témoignages des autres femmes nous révèle des facettes insoupçonnées de nous-mêmes.

C'est aussi le lieu pour approfondir notre essence féminine. C'est la possibilité d'être sans masque et de se laisser aller à notre vulnérabilité, mais c'est aussi prendre conscience de notre Puissance.

C'est aussi **créer et laisser dire et écouter la voix qui est au plus profond de notre être**. Toutefois, ces cercles de femmes n'ont pas pour fonction de s'exclure de la commu-

nauté, ou de s'exclure du monde des hommes. C'est davantage dans l'intention de se rencontrer soi-même et de mieux rencontrer l'autre.

Faire l'expérience de la Sororité, c'est faire l'expérience que **ton histoire est mon histoire et celle de toutes les femmes.**

S'il existe près de chez vous des cercles de femmes, c'est peut-être l'occasion de faire cette expérience.

Mieux se connaître, s'aimer, s'accepter, c'est accomplir un pas vers l'autre.

En espérant que notre changement intérieur, notre nouvelle vision de nous même et de l'autre nous amène vers un nouveau paradigme dans les relations entre les femmes et les hommes.

Et vous, quelle relation entretenez-vous avec les autres femmes ? Avec votre mère, votre sœur, vos collègues femmes ... ?

Ce livret a été écrit par **Valérie Rullaud** du blog <https://femmeetconscience.com/>

« **Femme et Conscience** » vous propose de nombreux outils pour vous accompagner dans votre Féminité, votre couple.

« **Femme et Conscience** » met à disposition des outils sur Internet, des formations, des conférences.

Vous pouvez également participez sur des week-end à des séminaires, des stages, des ateliers, mais aussi bénéficier d'un suivi personnalisé en séance individuelle.

A bientôt sur le blog «**Femme et Conscience**» et merci pour votre inscription qui vous permettra d'être informer de la parution de nouveaux articles et événements ainsi que de recevoir notre newsletter !

Valérie



Ce livret est sous licence Créative Common 3.0 « Paternité – pas de modification, ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition

1. de ne pas le modifier
2. de toujours citer l'auteur **Valérie Rullaud** comme auteur de ce livret
3. et d'inclure un lien vers le blog : <https://femmeetconscience.com/>