

Juno Coaching



7 paradoxes

DES FEMMES BRILLANTES QUI EN ONT MARRE
D'ÊTRE PARFAITES

Et si ta plus grande force n'était pas dans ce que tu (te) prouves mais
dans ce que tu t'autorises à désapprendre ?



www.junocoaching.com



A toi,

Toi qui es brillante, forte et ambitieuse.

Tu coches toutes les cases.

Tu réponds à toutes les attentes... voire même, tu les devances.

Mais parfois, tu étouffes dans ton propre costume.

Tu es libre... en théorie.

Et tu n'as jamais appris à demander de l'aide.

L'aide, c'est toi qui l'apportes.

Ce guide est pour toi.

Qu'est-ce qui fait écho ?

Découvre les 7 grands paradoxes féminins et vois si cela fait écho avec des situations que tu rencontres au quotidien dans ta vie.

Qu'est-ce que tu ressens ?

Et qu'est-ce que tu peux faire de ça ?

Paradoxe #1 - Tu es forte... mais tu n'en peux plus d'être forte



Tu avances...



Tu performs...



Tu encaisses...

Petite déjà, tu étais "la sage", "la mature", "celle qui ne pleure pas", "celle qui gère".

Puis tu es devenue "la fiable", "la courageuse", "celle sur qui on peut compter".

Félicitée pour ton endurance. Admirée pour ta ténacité. Portée aux nues pour ta capacité à tout encaisser.

Et pourtant.

Il y a des jours où tu voudrais qu'on te dise autre chose que "bravo, tu tiens bon".

Il y a des nuits où tu t'effondres en silence parce que tenir bon est devenu ton identité.

Pas un choix. Un réflexe. Un rôle. Une prison dorée.

Une fatigue collective invisible.

Ce paradoxe n'est pas individuel. Il est systémique.

On valorise la force des femmes... à condition qu'elle soit silencieuse.

Discrète. Fonctionnelle. Sans déranger.

Tu es cette digue.

Construite pour résister aux tempêtes.

Mais même les meilleures digues s'érodent avec le temps, surtout quand personne ne vient vérifier si les fondations tiennent encore.

On ne te demande pas si tu veux être forte.

On s'attend à ce que tu le sois.

Et le plus paradoxal ? On applaudit ta solidité... en oubliant que tu pourrais avoir besoin d'aide.



Paradoxe #1 – Tu es forte... mais tu n'en peux plus d'être forte



Tu avances...



Tu performs...



Tu encaisses...

🔍 66 % des femmes actives déclarent ressentir une fatigue mentale chronique, contre 44 % des hommes (Etude de l'Ifop 2022),
🔍 75 % des femmes sont les principales organisatrices de la vie domestique, même lorsqu'elles travaillent à temps plein (Insee, 2020).
Et pourtant, 60 % d'entre elles pensent qu'elles n'en font "jamais assez".
On vit dans une société qui encourage les femmes à être multitâches, performantes, empathiques, solides, esthétiques – tout à la fois.
Une femme forte, c'est celle qui assure au travail, soutient ses proches, écoute sa mère, pense à l'anniversaire du neveu et répond aux messages WhatsApp à minuit.
Mais à quel prix ?



Exister, autrement

Et si ta force, c'était aussi de dire STOP ?

Tu n'en peux plus d'être forte ? C'est normal.

C'est peut-être le signal le plus sain que ton corps, ton cœur et ton âme puissent t'envoyer. Ce n'est pas une faiblesse. C'est une vérité.

Être forte, ce n'est pas tout porter.

C'est apprendre à poser les sacs.

C'est savoir dire : là, j'ai besoin de douceur. De soutien. De relâcher. D'exister autrement.

Déprogrammer la docilité, c'est aussi déprogrammer la performance émotionnelle.

C'est oser ne pas sourire quand tu es fatiguée.

C'est ne pas répondre tout de suite au message.

C'est refuser d'être applaudie pour ta résilience si elle est le masque d'un épuisement.

Et si, au lieu d'être la femme forte, tu devenais la femme vraie ?

Paradoxe #2 – Tu es libre... mais toujours trop sage



Tu veux plaire sans
séduire



Tu veux réussir sans
déranger



Tu veux être écoutée sans
hausser le ton

Tu vis à une époque où les femmes ont (presque) tous les droits.
Tu peux voter, travailler, choisir de ne pas avoir d'enfant, te marier avec qui tu veux — ou pas.
Tu es née dans un monde qui t'a murmuré : tu es libre.
Mais dans les replis de cette liberté formelle, quelque chose coince.
Tu te censure avant même d'avoir parlé.
Tu mesures chaque mot, chaque geste, chaque tenue.
Tu veux plaire sans trop séduire.
Tu veux réussir sans déranger.
Tu veux dire non... mais poliment.
Tu veux être écoutée... sans hausser le ton.
Tu es libre, oui. Mais conditionnée à rester sage.
On t'a dit que tu étais libre... mais tu as appris à t'auto-modérer.
À sourire pour désamorcer.
À faire des phrases conditionnelles pour ne pas brusquer.
À t'excuser d'avoir un avis tranché.
"Sois douce ou tais-toi"

La sagesse attendue des femmes n'est pas celle des grandes philosophes.
C'est une sagesse de soumission raffinée, de conformité élégante.
La femme sage, c'est celle qui ne dérange pas.
Celle qui comprend avant même qu'on lui explique.
Celle qui dit "oui" en pensant "non"... parce que ça ira plus vite.

La docilité n'est plus imposée à coups de lois, elle est inculquée à coups de regards, de silences, de micro-jugements. Tu es libre sur le papier. Et domestiquée dans les détails.

🔍 89 % des femmes affirment avoir déjà modifié leur comportement ou leur apparence en public pour éviter des remarques ou des agressions (IPSOS, 2021).

🔍 Une femme interrompt deux fois moins que les hommes en réunion, et lorsqu'elle le fait, elle est perçue comme moins compétente (Harvard Business Review, 2018).

🔍 76 % des femmes déclarent avoir peur d'être jugées comme « trop émotionnelles », « trop agressives » ou « pas assez féminines » si elles s'affirment au travail (LeanIn.org, 2023).



Paradoxe #2 – Tu es libre... mais toujours trop sage



Tu veux plaire sans séduire



Tu veux réussir sans déranger



Tu veux être écoutée sans hausser le ton

Imagine une cage ouverte.

La porte n'est pas fermée. Mais les barreaux sont faits de compliments :

"Tu es tellement douce."

"Tu fais toujours les bons choix."

"Tu es raisonnable, toi."

Et puis :

"Tu ne vas pas t'énerver, hein ?"

"Tu ne vas pas faire de vagues..."

Tu n'es pas enfermée. Mais tu n'oses pas sortir. Parce qu'on t'a appris que c'était ça, être une femme "équilibrée".



La sagesse utile

Déprogrammer la docilité, c'est désapprendre la sagesse utile

Ce que tu ressens n'est pas une crise personnelle.

C'est une résistance collective, silencieuse, enfouie dans des générations de femmes qui ont intériorisé le fait qu'être aimable vaut mieux qu'être libre.

Tu peux dire non sans t'expliquer.

Tu peux être imparfaite sans t'excuser.

Tu peux faire des vagues, changer d'avis, déranger un peu... ou beaucoup.

Tu peux être libre et indocile.

Et si ta véritable sagesse, c'était justement d'en finir avec le fait de devoir être sage ?

Paradoxe #3 – Tu brilles... mais tu doutes de ta légitimité



Tu as des diplômes, des responsabilités



Tu as les idées claires, une vision, de l'impact



Et pourtant tu te dis "est-ce que je mérite vraiment ma place ?"

Tu as des diplômes.
Tu as des responsabilités.
Tu as des idées claires, de l'impact, de l'intuition, une vision.
Tu es la personne qu'on consulte, qu'on admire, qu'on invite.

Mais une petite voix murmure dans le noir :

"Tu es sûre que tu mérites ta place ?"

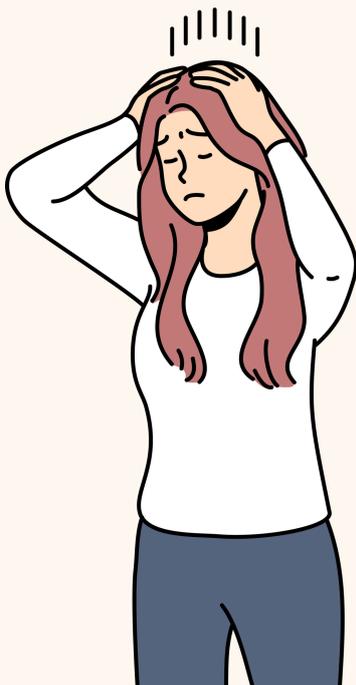
"Tu n'as pas bluffé, là ?"

"Bientôt, ils vont s'en rendre compte..."

Tu rayannes aux yeux des autres.

Et tu vacilles en dedans.

Tu brilles... mais tu doutes de ta légitimité.



70 % des femmes disent avoir déjà ressenti le syndrome de l'imposture au travail (KPMG Women's Leadership Study, 2020).

Ce chiffre grimpe à 75 % chez les femmes en poste de direction ou haut potentiel.

Et paradoxe ultime : les femmes les plus compétentes sont souvent les plus sujettes à ces doutes, car plus lucides sur les enjeux, plus exigeantes envers elles-mêmes, plus sensibles au regard social.

Les hommes aussi peuvent douter, bien sûr.

Mais les femmes y ajoutent un poids invisible : celui d'un héritage patriarcal qui a longtemps nié leur capacité à penser, décider, diriger.

Et même si le monde a changé, l'inconscient collectif, lui, n'a pas fini sa mue.

Paradoxe #3 – Tu brilles... mais tu doutes de ta légitimité



Tu as des diplômes, des responsabilités



Tu as les idées claires, une vision, de l'impact



Et pourtant tu te dis "est-ce que je mérite vraiment ma place ?"

Tu doutes... parce que tu es lucide – Ce n'est pas de la fragilité.

C'est de l'intelligence émotionnelle dans un monde qui t'a appris que la confiance était un luxe réservé à ceux qui avaient toujours été légitimes. Toi, tu as appris à demander la permission.

À prouver, encore et encore.

À justifier, à nuancer, à ne pas "prendre trop de place".

🔍 En réunion, les femmes s'expriment en moyenne 22 % de temps en moins que leurs homologues masculins, même quand elles sont plus expérimentées (source : American Psychological Association, 2019).

Et lorsqu'elles réussissent, elles attribuent leur succès au travail ou à la chance, alors que les hommes parlent de leur talent ou de leur vision.

Imagine une scène.

Les autres te regardent, éblouis par ce que tu fais.

Mais toi, tu as un projecteur tourné vers l'intérieur.

Il ne montre pas ta lumière. Il amplifie chaque doute, chaque faille, chaque détail que tu aurais pu mieux faire. C'est un miroir déformant, réglé sur auto-critique maximale.

Et le problème n'est pas ton manque de légitimité.

C'est cette habitude d'autosurveillance que tu as intégrée sans même t'en rendre compte.

Cesse de négocier ton droit à briller

Déprogrammer la docilité, c'est arrêter de se cacher derrière le doute

Ce n'est pas parce que tu doutes que tu n'es pas légitime.

C'est souvent parce que tu es légitime que tu doutes : parce que tu sais, que tu te remets en question, que tu ne joues pas un rôle.

Mais la vraie révolution, c'est de cesser de négocier ton droit à briller.

Tu peux être humble et confiante.

Audacieuse et imparfaite.

Visible sans t'excuser.

Et si, au lieu d'attendre la validation, tu te permettais d'exprimer librement ton feu intérieur ?

Paradoxe #4 – Tu sais décider... mais tu t'oublies en chemin



Tu décides au boulot, tu décides à la maison



Tu es une excellente pilote



Tu es cette femme qu'on appelle pour tout organiser

Tu es rapide à trancher, fluide dans les choix.

Tu gères un agenda à trois dimensions, tu mènes des projets, tu arbitres entre contraintes et imprévus.

Tu décides au boulot. Tu décides à la maison.

Tu décides pour tout le monde.

Tu es cette femme qu'on appelle quand il faut organiser, trancher, avancer.

Et pourtant...

Quand il s'agit de décider pour toi, de t'écouter vraiment, de sentir ce que toi tu veux, il y a comme un flottement.

Tu as perdu ton cap... en prenant la barre pour tout le monde.

Tu es une excellente pilote... d'un navire qui ne va plus vraiment là où tu veux aller.

Tu sais faire des choix.

Mais souvent, ce sont des choix fonctionnels, logiques, utiles, attendus.

Pas des élans qui viennent de ton centre.

Pas des décisions qui te nourrissent profondément.



Quand les femmes décident pour tous, sauf pour elles

🔍 Selon une étude de l'Insee (2023), les femmes prennent 72 % des décisions liées à la sphère domestique et familiale, même quand elles travaillent à temps plein.

🔍 Une femme cadre passe en moyenne 1h30 de plus par jour que son homologue masculin à la gestion des charges invisibles (planning, enfants, tâches non déléguées).

🔍 64 % des femmes affirment qu'elles ont déjà pris une décision importante « contre leur intuition », simplement pour « ne pas décevoir » ou « éviter un conflit » (source : Observatoire des Féminités, 2022).

Tu vois le paradoxe ?

On te reconnaît comme une décideuse. Mais jamais comme une souveraine.

Paradoxe #4 – Tu sais décider... mais tu t'oublies en chemin



Tu décides au boulot, tu décides à la maison



Tu es une excellente pilote



Tu es cette femme qu'on appelle pour tout organiser

L'inconscient collectif : "Décider, oui... mais pas pour toi."

On a conditionné les femmes à choisir en fonction des autres :

- Ce qui arrange.
- Ce qui rassure.
- Ce qui fait plaisir.
- Ce qui ne dérange pas.

On t'a appris à tenir compte. À t'adapter.

À mettre ton désir en sourdine au nom de l'équilibre, de l'amour, du bon sens.

Et peu à peu, tu as appris à ne plus te consulter toi-même.

Tu es dans une barque.

Autour de toi, tout le monde crie ses besoins, ses urgences, ses préférences.

Tu t'agites, tu tries, tu manœuvres.

Mais tu n'as plus de rame pour toi.

Tu vas vite.

Mais tu ne sais plus où.

Et pire : tu ne sais plus quand tu as cessé de choisir ton propre cap.

Reconnecte toi à ton désir, pas à ton devoir

Déprogrammer la docilité, c'est réapprendre à te choisir

C'est sortir du mythe de la femme indispensable.

C'est apprendre à dire : j'ai besoin de temps, je ne sais pas encore, je décide pour moi cette fois.

C'est reconnecter à ton désir, pas à ton devoir.

Et si décider pour toi devenait un acte de radicale fidélité ?

Pas égoïste. Pas capricieux.

Juste vital.



Paradoxe #5 – Tu inspires... mais tu n'oses pas demander



Tu es un modèle, une référence



Tu es celle qui sent



Tu inspires mais tu ne sais pas demander

Tu es une source d'énergie pour les autres.

On te consulte, on t'écoute, on se nourrit de ta force tranquille ou de ton enthousiasme contagieux.

Tu es un modèle, une référence, un soutien.

Tu es celle qui comprend.

Celle qui sent.

Celle qui devine même sans qu'on dise.

Tu donnes, tu élèves, tu portes.

Mais quand il s'agit de demander — de l'aide, du soutien, une pause, un espace, une reconnaissance —, il y a comme un vide, une gêne, un verrou silencieux.

Tu inspires... mais tu ne sais pas demander.



🔍 78 % des femmes disent avoir du mal à demander de l'aide, de peur de « déranger », « paraître faible » ou « perdre en crédibilité » (Baromètre Talents Féminins 2023). Lors d'une négociation salariale, seulement 34 % des femmes osent demander plus, contre 64 % des hommes (CNBC/SurveyMonkey, 2021).

🔍 Les femmes leaders sont plus sollicitées émotionnellement dans les équipes (écoute, médiation, soutien), mais moins soutenues à leur tour (LeanIn/McKinsey, Women in the Workplace, 2022).

Tu es perçue comme forte, inspirante, stable.

Et cette image te colle à la peau, jusqu'à devenir une prison dorée.

Paradoxe #5 - Tu inspires... mais tu n'oses pas demander



Tu es un modèle, une référence



Tu es celle qui sent



Tu inspires mais tu ne sais pas demander

“Sois forte, mais ne sois pas un fardeau”

Dans l'histoire collective, la femme idéale est disponible, altruiste, généreuse.

On glorifie la dévotion maternelle, le sacrifice amoureux, la bienveillance inépuisable.

On a peu appris aux femmes à exprimer un besoin. Encore moins à le formuler sans se justifier.

Demander, c'est s'exposer. C'est dire : je ne peux pas seule.

Et ça, dans un monde qui valorise l'autonomie surhumaine des femmes, c'est presque un tabou.

 Tu es comme un grand arbre dans une forêt.

Les autres viennent s'abriter sous ton feuillage.

Tu offres de l'ombre, de l'air, du réconfort.

Mais à l'intérieur, tu te sens parfois creuse, vidée de ta sève.

Et personne ne devine. Parce que tu tiens debout. Parce que tu sembles forte.

Demander, ce serait risquer de choquer. Briser l'image.

Faire une vague dans cette mer calme que tu représentes.

Mais parfois, il faut oser dire :

« J'ai besoin. »

Sans explication. Sans fard. Sans excuse.

Tu as autant le droit d'ouvrir les bras que de les tendre

Déprogrammer la docilité, c'est oser recevoir

Demander, ce n'est pas faillir.

Ce n'est pas perdre ta puissance.

C'est ouvrir une brèche à l'intérieur de toi pour laisser circuler le vivant.

C'est faire confiance au fait que les autres peuvent te porter, eux aussi.

C'est te rappeler que l'inspiration n'est pas un sens unique.

Et que tu as autant le droit d'ouvrir les bras que de les tendre.

Paradoxe #6 – Tu veux ralentir... mais tu culpabilises



Tu te sens fatiguée



Tu voudrais t'accorder une
pause



Tu te sens épuisée
émotionnellement

Tu le sens :

Ton corps te le murmure.

Ta fatigue te le crie.

Ton âme te le souffle entre deux réunions, deux mails, deux engagements.

Tu rêves de vide, de silence, d'espace.

Tu voudrais poser les armes, relâcher la pression, t'accorder une pause.

Mais à la seconde où tu t'arrêtes...

Une autre voix surgit, sourde et impitoyable :

« Tu pourrais en faire plus. »

« Tu exagères. D'autres font mieux, avec moins. »

« Tu vas te faire dépasser. »

Tu veux ralentir... mais tu culpabilises.



Le prix invisible de la performance permanente

🔍 69 % des femmes actives disent ressentir un épuisement émotionnel régulier, contre 51 % des hommes (source : Baromètre des Temps et Équilibres, 2022).

🔍 1 femme sur 3 confie ressentir une forme de culpabilité à chaque moment de repos non "justifié" (étude Ifop pour WittyFit, 2023).

Et pourtant, les femmes passent en moyenne 50 % plus de temps que les hommes sur la charge mentale domestique, même quand elles travaillent à temps plein (Insee, 2023).

Tu veux ralentir... mais le monde t'a programmée pour continuer.

Paradoxe #6 - Tu veux ralentir... mais tu culpabilises



Tu te sens fatiguée



Tu voudrais t'accorder une pause



Tu te sens épuisée émotionnellement

“Fais toujours plus pour prouver que tu mérites ta place”

On a transmis aux femmes l'idée que leur valeur se mesure à leur utilité.

Une femme qui agit, qui anticipe, qui assure, c'est une “bonne femme”.

Une femme qui ralentit ? C'est suspect. Paresseuse ? Égoïste ? Privilégiée ?

Alors tu cours.

Pour tenir la maison. Pour briller au travail. Pour être là pour tout le monde.

Et si tu ralentis... tu culpabilises de ne plus être exemplaire.

Ce n'est pas une simple peur de “ne pas être productive”.

C'est la peur ancestrale de ne plus être aimée.

Imagine une montre sans aiguilles.

Elle ne donne plus l'heure.

Et pourtant, elle existe. Elle est là. Elle n'a rien à prouver.

Mais toi, tu vis avec une montre intérieure dérégulée :

Un temps qui n'est jamais assez bien rempli.

Un agenda qui se vide te fait paniquer plus que trop plein.

Parce que tu confonds valeur et activité.

Ralentis et reprends ta souveraineté temporelle

Déprogrammer la docilité, c'est oser le rien

Ralentir, c'est reprendre ta souveraineté temporelle.

C'est dire à voix haute : Je mérite du vide. Je mérite de l'ombre. Je mérite le rien.

Ce n'est pas être faible, c'est être vivante.

Et surtout, ce n'est pas abandonner ta puissance.

C'est juste arrêter de la sacrifier à un idéal de perfection insoutenable.

Et si ralentir devenait un acte politique, poétique, et profondément réparateur ?



Paradoxe #7 – Tu veux t’aimer... mais tu ne sais pas comment



Tu sens que tu veux
t’aimer

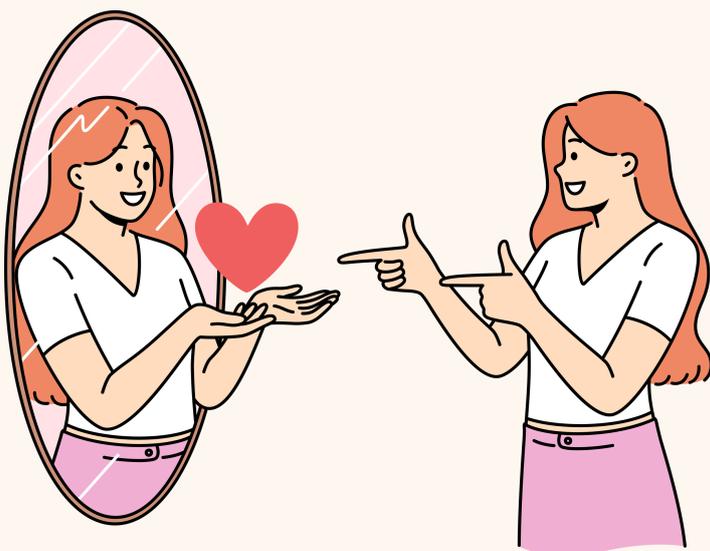


Tu en as marre de te juger
en permanence



Par où commencer ?

Tu valorises l’estime de soi.
Mais tu t’aimes rarement comme tu aimes les autres.
Tu le sais, tu le dis, tu le ressens :
Tu veux t’aimer.
Pas juste te tolérer. Pas juste “faire avec”.
T’aimer entièrement : ton corps, ton histoire, tes aspérités, ta lumière.
Tu en as marre de te juger en silence,
de te comparer en boucle,
de t’excuser d’être trop, pas assez, ou hors norme.
Tu veux t’aimer...
**Mais au moment d’oser la tendresse envers toi-même,
tu ne sais plus par où commencer.**



Ce que les chiffres révèlent sur l’amour de soi

- 🔍 Selon une étude Dove menée dans 20 pays (2021), 71 % des femmes déclarent avoir du mal à s’accepter physiquement.
- 🔍 89 % des femmes interrogées en France disent s’être déjà autocritiquées sévèrement dans la journée, parfois dès le matin (source : Ifop pour Medadom, 2022).
- 🔍 Et selon le collectif Women in Mind (2023), une femme sur deux considère qu’elle ne sait pas ce que signifie concrètement “s’aimer soi-même”.

Alors on compense.

Par la performance. Par le contrôle. Par le besoin de validation externe.

On veut être reconnue pour ce qu’on fait, faute de savoir s’aimer pour ce qu’on est.

Paradoxe #7 - Tu veux t'aimer... mais tu ne sais pas comment



Tu sens que tu veux t'aimer



Tu en as marre de te juger en permanence



Par où commencer ?

L'inconscient collectif : "Tu t'aimeras... quand tu seras parfaite"

On a appris aux femmes à être aimables, pas à s'aimer.

On a conditionné leur valeur à la conformité :

- Sois belle, mais naturelle.
- Sois brillante, mais modeste.
- Sois forte, mais douce.
- Sois toi-même... mais sans déranger.

T'aimer vraiment, ce serait transgresser ces injonctions.

Ce serait dire : Je suis assez. Ici. Maintenant. Même abîmée. Même en chantier.

Mais dans l'héritage féminin, l'amour de soi est souvent confondu avec de l'arrogance.

Alors tu réprimés, tu ajustes, tu t'autocorriges... au lieu de te regarder avec amour.

Tu es comme une graine qui rêve de devenir un arbre.

Mais au lieu de te nourrir et de t'enraciner,

tu regardes autour de toi les chênes, les pins, les cerisiers,

et tu te dis que tu pousses mal, que tu es en retard, que tu n'es pas assez droite.

Alors tu forces, tu ajustes, tu casses ton propre élan.

Alors que tu avais simplement besoin de soleil, d'eau, et de patience.



Tu existes . Tu n'es pas un brouillon

Déprogrammer la docilité, c'est s'autoriser à s'aimer sans permission

C'est rompre le pacte du doute perpétuel.

C'est dire : J'existe. Je ne suis pas un brouillon.

C'est ne plus attendre d'avoir "réussi" pour t'accorder la douceur.

Et si s'aimer devenait un acte révolutionnaire ?

Un geste simple, quotidien, subversif, réparateur.

Allons plus loin



Ces paradoxes ne sont pas des faiblesses

Ce sont les traces de ce que tu as appris pour t'adapter

Il est temps de désapprendre

Il est temps de te réconcilier avec toi-même



3 mois de battement de coeur

Je te propose un accompagnement en 6 séances pour t'aider à retrouver ta VOIX
Une voix claire, affirmée et libre.

3 mois... pour Toi

Envie de découvrir ce programme ? Ecris moi ou réserve ton appel découverte



<https://calendar.google.com/calendar/u/0/appointments/schedules/AcZssZ0fVnhTUw6QrUYGNaaOJ7FVkWfeTBX-AqX8P2AJJ2WWtRzUUaV-XHFi6cLBVBOhwYByZhU61b>

Qui suis-je ?



Béatrice Juno

COACH DES AMBITIONS
PARADOXALES

Les exemples de ta docilité apprise et de ton conditionnement invisible sont quotidiens et pléthoriques.

Que va-t-il se passer si tu continues à accepter ça ? Et que se passera-t-il pour toi si tu balances définitivement ce masque, si tu apprends à dire "non" avec solidité, si tu t'imposes et t'opposes avec confiance ?

Mon job à moi, c'est ça : libérer ces femmes - et TE libérer - de cette impression que tu redeviens une petite fille dans des situations où la combattante que tu es devrait triompher.

Ne viens pas chercher des conseils, je ne t'en donnerai pas.

Par contre, je vais mettre à ta disposition mon expertise et mes outils pour t'aider à trouver TES solutions, c'est toi qui va bosser et c'est toi qui va jeter le masque et enfiler ta combi de guerrière que rien n'effraie.



" Le pouvoir peut être pris, mais non donné. Le processus de la prise est en soi un acte d'autonomisation."

Gloria Steinem



www.junocoaching.com