



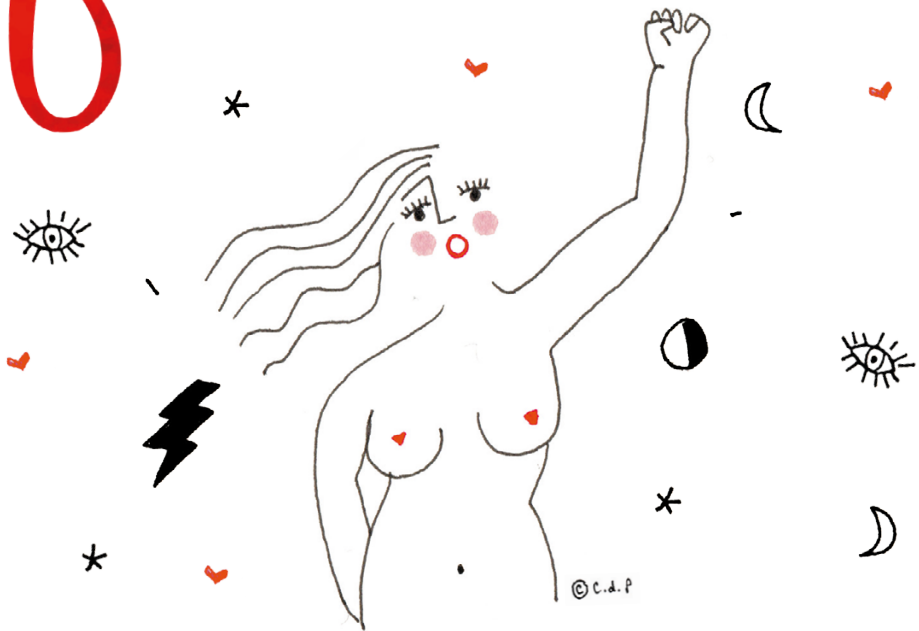
Susan Nolen-Hoeksema



Auteure du best-seller *Ces femmes qui pensent trop*



LE POUVOIR DES femmes



Déployez les 16 forces qui font de vous
une femme exceptionnelle

LE DUC. S
PRATIQUE



Découvrez vos forces et réconciliez-vous avec vous-même!

Vous vous focalisez sur vos échecs plus que sur vos réussites? Vous avez l'impression que ce monde ne reconnaît pas votre valeur? Pourtant, vos qualités et votre attitude au quotidien sont de vrais cadeaux pour votre entourage et la société.

Écoute, polyvalence, patience, optimisme, adaptabilité, créativité, sens du devoir et du sacrifice... Susan Nolen-Hoeksema a enquêté sur les talents exceptionnels des femmes, trop souvent ignorés. Voici son programme pas à pas pour vous aider à prendre pleinement votre place.

Dans ce livre, découvrez :

- ♥ **Les 16 forces** mentales, émotionnelles, identitaires et relationnelles qui sont propres aux femmes.
- ♥ **Des exercices simples à mettre en pratique** pour reconnaître et revendiquer chacune de ces forces.
- ♥ **Les exemples inspirants de femmes** qui, chaque jour, rendent le monde meilleur.
- ♥ Des thématiques essentielles pour appliquer vos forces dans vos rôles de **leader, mère, amante, et dans les épreuves.**



ISBN : 979-10-285-1368-9



9 791028 513689

21,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustration :
© Clémentine du Pontaise
Rayon : Développement personnel

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ces femmes qui pensent trop, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Édition originale :

Times Books, New York

© 2010 Susan Nolen-Hoeksema

Titre original : *The Power of Women*

Présente édition :

Traduction : Marion McGuinness

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1368-9



Susan Nolen-Hoeksema



Auteure du best-seller *Ces femmes qui pensent trop*



LE POUVOIR DES femmes



© C.d.P

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

INTRODUCTION

La révolution du développement personnel : ce que les femmes font bien.....	9
--	---

PARTIE I

LES FORCES UNIQUES DES FEMMES	27
-------------------------------------	----

Chapitre 1

Le génie redéfini : comprendre les forces mentales des femmes.....	29
---	----

Chapitre 2

Des êtres résilients : comprendre les forces identitaires des femmes	63
---	----

Chapitre 3

Les émotions comme outils : comprendre les forces émotionnelles des femmes.....	91
--	----

Chapitre 4

Des liens précieux : comprendre les forces relationnelles des femmes.....	129
--	-----

PARTIE II

DÉCOUVREZ ET DÉVELOPPER VOS FORCES.....	155
---	-----

Chapitre 5

Mettre en place votre programme de remise en forme personnel	157
---	-----

Chapitre 6

Cultiver le génie : développez vos forces mentales	169
--	-----

Chapitre 7	
Multiplier l'adaptabilité : développez vos forces identitaires.....	201
Chapitre 8	
Affûter la syntonie émotionnelle : développez vos forces émotionnelles	223
Chapitre 9	
Mieux se lier aux autres : développez vos forces relationnelles	257
PARTIE III	
LIBÉREZ VOTRE POUVOIR.....	281
Chapitre 10	
Diriger.....	283
Chapitre 11	
Élever des enfants	311
Chapitre 12	
Aimer.....	341
Chapitre 13	
Vieillir.....	371
Remerciements	407
Références	409
Tables des matières	425

*À toutes les femmes fortes et puissantes
que j'ai croisées dans ma vie*

INTRODUCTION

La révolution du développement personnel : ce que les femmes font bien

Si vous pouviez jouer à être dieu pour créer la personne parfaite pour nous guider à notre époque, à quoi ressemblerait-elle ? Vous feriez en sorte que cette personne soit sage, capable de prendre en considération les différents aspects de problèmes complexes, et de trouver des solutions inédites et innovantes pour les résoudre. Que ce meneur parfait travaille pour l'intérêt général du groupe, et pas juste pour sa gloire ou son pouvoir personnel. Le meneur parfait inspirerait les autres en comprenant leurs points de vue, en valorisant leurs forces et en surmontant leurs faiblesses. Et le meneur parfait persévérerait jusqu'à ce qu'une tâche soit accomplie, même si cela implique un sacrifice personnel.

Vous venez juste de décrire une femme. Les femmes mènent avec sagesse, intégrité et un pouvoir inspirant chaque jour, au sein de leur famille, au travail, dans leurs groupes

sociaux. Souvent, elles ne sont pas reconnues dans ce rôle de meneur, car elles ne remuent pas dans tous les sens pour réclamer une reconnaissance. Au lieu de cela, elles se contentent d'exploiter leurs forces pour faire ce qui doit être fait, résoudre les problèmes à mesure qu'ils surgissent, et aider les gens qui en ont besoin.

Je crois que les forces utilisées par les femmes dans tous les domaines de leur vie se divisent en quatre groupes, et que chaque femme peut les exploiter :

- Les femmes ont des *forces mentales*, c'est-à-dire une forme particulière de flexibilité mentale qui leur permet de faire preuve de créativité et de dextérité pour trouver des solutions aux problèmes auxquels elles font face. Ce qui les intéresse, c'est le résultat — accomplir la tâche — et non imposer leur manière de faire.
- Les femmes ont des *forces identitaires* qui leur permettent d'entretenir une forte perception d'elles-mêmes et de leur valeur, quelle que soit la situation. Elles peuvent gérer le changement et l'incertitude, car leur perception d'elles-mêmes ne dépend pas de ce qu'elles font ou ont, mais de qui elles sont.
- Les femmes ont des *forces émotionnelles* — la capacité de comprendre leurs propres émotions et celles des autres, et d'utiliser cette compréhension pour affronter des situations éprouvantes. Ces forces émotionnelles permettent aussi aux femmes d'anticiper les conséquences affectives de diverses situations de vie, ce qui les rend particulièrement compétentes pour prendre des décisions importantes.

- Les femmes ont des *forces relationnelles* — comprendre le point de vue des autres —, ce qui les aide ensuite à créer des réseaux sociaux forts, qui les soutiennent en période stressante. Elles ne se laissent que rarement aller à la rage ou à l'arrogance, même si elles en auraient tous les droits, et cherchent des moyens de résoudre les conflits de manière satisfaisante pour tout le monde.

Chaque jour, les femmes utilisent leurs forces pour mener les autres vers une vie meilleure, qu'il s'agisse de leurs enfants ou conjoint, leurs voisins et amis, leurs collègues ou employés. De façon discrète ou ostentatoire, elles prennent les autres par la main et les tirent vers le haut, construisent et entretiennent des vies, créent et inspirent des organisations, et laissent une empreinte éclatante sur le monde.

Transformer le monde

Les femmes transforment le monde et le visage du pouvoir. Les entreprises détenues par des femmes constituent 40 % de toutes les entreprises privées des États-Unis, emploient 7,3 millions de personnes et génèrent 1,1 billion de dollars par an. En 1972, les femmes ne détenaient que 18 % des postes d'encadrement et d'administration au sein du gouvernement américain, mais en 2002, ce chiffre avait grimpé à 46 %. En 1979, seulement 3 % des membres du Congrès américain étaient des femmes, et 17 % après l'élection de 2008. Des femmes ont été élues à des postes au sein de l'exécutif dans 49 États sur 50.

En dehors des États-Unis, les femmes connaissent aussi de grandes réussites politiques. Angela Merkel, physicienne de

52 ans puis femme politique, est devenue en 2005 la première femme chancelière d'Allemagne, évinçant du poste Gerhard Schröder. En 2006, Michelle Bachelet, socialiste modérée, fut la première femme élue présidente du Chili. La réformatrice Ellen Johnson Sirleaf fut la première femme présidente d'un pays africain (le Libéria). Et Han Myung-sook, ancienne dissidente et prisonnière politique, devint la première femme Première ministre de Corée du Sud en avril 2006.

Ces tendances à l'accession des femmes à des postes de direction importants sont une source d'inspiration. Mais les femmes transforment le monde depuis des millénaires en usant de leurs forces pour répondre aux besoins qu'elles observent. Chaque jour, de manière simple, imperceptible et puissante, les femmes enrichissent leur propre vie et la vie des autres. Permettez-moi d'illustrer ce point avec l'histoire de Terri, une mère au foyer de 42 ans habitant la petite ville de Stonington, dans l'Illinois. Terri est la dernière personne au monde à s'estimer puissante et forte, mais elle a une immense influence sur les gens qui l'entourent et la vie de centaines de personnes. Un jour, au début de décembre, il y a quelques années, Terri a croisé la route d'une femme qu'elle connaissait de vue, Annette, à l'épicerie. La conversation s'est naturellement tournée vers les festivités de Noël. Terri a commencé à nommer les jouets qu'elle avait achetés pour ses deux enfants, et a remarqué qu'Annette avait une pointe de tristesse dans le regard et que ses épaules s'étaient avachies. Elle apprit que le mari d'Annette avait été renvoyé de son travail quelques semaines plus tôt, et que la famille n'avait plus un sou. Il n'y aurait pas de jouets pour les enfants d'Annette à Noël. Terri a réconforté Annette autant que possible, puis les femmes se sont dit au revoir.

Pourtant, la conversation a tracassé Terri toute la journée. Elle savait que beaucoup d'autres familles du quartier étaient dans la même situation que celle d'Annette — les agriculteurs étaient en difficulté et les usines réduisaient leurs effectifs ou se délocalisaient ces dernières années. Terri a imaginé ses propres enfants se réveiller le matin de Noël sans aucun jouet sous le sapin, et son cœur se serra. Terri appela sa meilleure amie, Rosanna, et les deux femmes ont élaboré un plan pour lever de l'argent pour une collecte de jouets. Terri et Rosanna ont lancé des appels aux dons dans leurs paroisses respectives le dimanche suivant. Elles ont placé des boîtes à dons à chaque sortie. Elles ont convaincu l'association de parents d'élèves d'organiser une vente de gâteaux pour acheter des jouets neufs. Le 18 décembre, Terri et Rosanna avaient récolté près de 2 000 dollars. Avec cette somme, Terri s'est rendue dans les magasins bon marché de la ville et a persuadé les directeurs de lui vendre des jouets à prix coûtant.

Le 22 décembre, Terri et Rosanna ont étalé des douzaines de jouets sur les tables de la salle d'une association caritative locale. À 18 heures, les portes ont été ouvertes, et des familles dans le besoin, qui avaient été repérées par les paroisses, enseignants et proviseurs, et travailleurs de l'épicerie sociale, ont déferlé. La salle se remplit d'excitation à mesure que les enfants choisissaient leurs jouets. Les parents étaient rayonnants devant la joie sur le visage de leurs enfants, et quelque peu soulagés du fardeau de leur situation économique.

Dans les années qui suivirent cette première collecte de jouets, l'implication de la communauté a grandi, avec près de 10 000 dollars récoltés et des centaines de jouets distribués aux familles dans le besoin.

Le succès de Terri pour organiser cette collecte est le résultat de la mise en pratique de nombreuses forces. Terri a compris la détresse d'Annette en se mettant à l'écoute de son comportement, et en comprenant ce qu'Annette ne lui disait *pas* au sujet de ses projets pour Noël. Elle s'est mise à la place d'Annette et a compris ce que ça lui ferait de ne pas offrir de jouets à ses enfants pour Noël. Confrontée à la tâche intimidante d'organiser une collecte de jouets en quelques semaines seulement, Terri a gardé confiance en elle et a persévéré malgré le découragement des autres. Elle a fait appel à sa meilleure amie et à cet immense réseau social qu'elle avait créé dans sa ville, puis a trouvé plusieurs chemins pour atteindre son but — lever suffisamment d'argent pour acheter des jouets pour les enfants pauvres.

On trouve des femmes comme Terri dans toutes les petites villes, dans toutes les banlieues, dans toutes les métropoles du monde. Elles décident de faire des choses en lien avec des intérêts et valeurs personnels, et rien ne peut les arrêter avant l'atteinte de leur objectif. Elles s'associent aux autres de manière à générer de la coopération et du soutien. Elles trouvent des moyens créatifs de contourner les obstacles. Et par leurs actions quotidiennes de meneuses, elles participent à faire de leurs communautés et univers des endroits plus sains et plus dynamiques.

Transformer l'adversité

Depuis des milliers d'années, les femmes utilisent leurs forces pour s'élever au-delà de l'adversité, même la plus extrême. On pense à des exemples connus, comme Mukhtaran Bibi, survivante d'un viol collectif, qui a transformé son traumatisme

en un mouvement pour changer les lois traditionnelles misogynes au Pakistan. Le magazine *Time* l'a nommée parmi les 100 personnes les plus influentes du monde. Partout sur la planète, les femmes se sont organisées pour protéger leurs familles et elles-mêmes des injustices forgées par les gouvernements puissants, les terroristes et les forces économiques. Pendant la « guerre sale » en Argentine, entre 1976 et 1983, des milliers de personnes ont été envoyées dans des camps de détention et ont « disparu », très probablement tuées par les militaires. Les mères et épouses de ces « disparus » se sont alliées pour devenir les Las Madres del Plaza de Mayo (Les Mères de la Plaza de Mayo) à Buenos Aires, manifestant en silence sur la place devant le palais présidentiel, pour exiger le retour des membres de leurs familles. Elles risquaient la torture et la mort, mais ont continué à réclamer des informations sur leurs proches. Une fois la démocratie restaurée en 1983, Las Madres ont demandé que les meurtriers soient poursuivis en justice, malgré les menaces de mort dont elles étaient victimes. Ces femmes, pour la plupart pauvres et illettrées, ont contribué à apporter des bouleversements politiques majeurs et à instaurer la justice, en usant de leurs propres forces et de celles des autres femmes, au nom de leurs familles.

Pour autant, les forces des femmes ne surgissent pas seulement en réaction à des tragédies. Elles se manifestent également dans la vie de centaines de milliers de femmes qui refusent les obstacles dressés devant elles, pour poursuivre leurs rêves avec une détermination et une intégrité inébranlables. Quand Claudia Kennedy s'est enrôlée dans l'armée américaine en 1968, les femmes n'étaient pas autorisées à commander des hommes, et il n'y avait aucune femme au rang de général.

Quand le lieutenant général Kennedy a pris sa retraite en 2000, elle était la femme officière la plus décorée — un général avec trois étoiles. La première mission de commandement de Kennedy fut celle d'une compagnie chaotique, rongée par les drogues, où un soldat en colère menaça sa vie. Elle réussit à rétablir la discipline et le respect en rappelant sans relâche aux soldats les valeurs essentielles de l'armée : la loyauté, l'honneur et l'intégrité. De 1997 à 2000, elle est devenue chef d'état-major adjoint du renseignement de l'armée, supervisant les décisions et les opérations affectant 45 000 soldats stationnés dans le monde entier, avec un budget de près d'1 milliard de dollars.

Tout au long de sa carrière militaire, Kennedy a risqué la désapprobation et la sanction pure et simple de la part de ses supérieurs, pour avoir défendu des questions qu'elle ne pouvait ignorer, parmi lesquelles les conditions de vie indignes de certaines familles de militaires. En 1996, alors qu'elle avait le rang de général deux étoiles, elle a été victime de harcèlement sexuel à son bureau du Pentagone par un autre général de même rang, le major général Larry Smith. Elle a exposé ce problème en interne, après l'annonce que M. Smith allait devenir l'inspecteur général adjoint de l'armée, ce qui l'aurait amené à superviser les enquêtes sur les cas de harcèlement sexuel. Une fois ses accusations rendues publiques en mars 2000, et corroborées par une enquête ultérieure, l'armée a discrètement annulé la nomination de Smith. Depuis qu'elle est à la retraite, Kennedy, même si elle reste toujours farouchement loyale envers l'armée, continue de faire valoir son intégrité en s'exprimant sur les questions importantes à ses yeux, parmi lesquelles la décision de l'administration Bush de déclarer et d'intensifier la guerre en Irak. L'intégrité dont Claudia Kennedy

a fait preuve tout au long de sa carrière militaire et au-delà lui a valu le respect et la confiance de ses pairs. Elle a aussi poussé ses subordonnés à travailler dur, à prendre des risques et à se comporter eux-mêmes avec intégrité.

Quand on considère tout ce que les femmes, y compris le lieutenant général Kennedy, doivent affronter partout dans le monde, il est incroyable de voir tout ce qu'elles ont accompli. Bien qu'ignorées, rejetées, voire écrasées, les femmes ont perfectionné leurs nombreuses forces psychologiques, brisant les chaînes sociales qui les avaient retenues depuis des générations, se dressant pour devenir des leaders, entrepreneuses, innovatrices et actrices fantastiques du monde.

Revendiquer leurs forces

Au fil de ces dernières décennies, la détermination des femmes les a poussées à saisir toutes les opportunités pour devenir plus fortes, souvent en suivant des études supérieures. Il en résulte un changement de dynamique dans la géographie de l'éducation. Depuis plusieurs années, les filles et les femmes font mieux que les garçons et les hommes pour la plupart des indicateurs de réussite académique. Il y a cinquante ans, les femmes n'étaient pas admises dans la majorité des universités américaines, y compris la mienne, et ne représentaient qu'un tiers des étudiants du pays. Aujourd'hui, elles représentent 58 % des étudiants inscrits dans des cursus de deux ou quatre ans aux États-Unis. Dans certaines universités, la disparité homme-femme est immense : à l'American University de Washington (D.C.), 74 % des étudiants de première année à la rentrée 2005 étaient des femmes!

Les femmes ne sont pas seulement plus nombreuses que les hommes à entrer à l'université, mais elles y obtiennent aussi de meilleurs résultats à bien des égards. L'enquête nationale sur la participation étudiante de 2005, menée sur 90 000 étudiants dans 530 établissements, a montré que les femmes passaient considérablement plus de temps que les hommes à se préparer pour les cours, alors que ces derniers passaient considérablement plus de temps que les femmes à discuter ou à se détendre. D'autres études ont établi que les femmes ont moins tendance à rater des cours, et sont plus susceptibles de faire leurs devoirs et de les rendre dans les temps. En conséquence, les femmes ont de meilleures notes que les hommes, ont plus de chances de terminer leur cursus et obtiennent un nombre disproportionné de diplômes supérieurs avec mention.

Pour autant, les femmes en âge d'aller à l'université ne sont pas les seules à se considérer comme puissantes. Les recherches menées par les psychologues Abigail Stewart et Carol Ryff montrent que la plupart des femmes d'âge moyen et mûr ont une confiance profonde et permanente en leur identité, leurs valeurs et le sens de leur vie. Elles s'acceptent et rejettent les injonctions sociales qui veulent les faire penser ou agir d'une certaine manière, au lieu de poursuivre leurs propres intérêts et de mobiliser leurs talents avec créativité.

Le stéréotype selon lequel les femmes n'auraient pas confiance en elles-mêmes ou en leurs contributions, seraient réticentes à mener les autres et vulnérables face au stress, est simplement complètement faux, au moins pour la très grande majorité des femmes. La plupart des femmes sont solides dans leurs convictions et objectifs. Une femme dirige de mille façons

chaque jour, et leurs façons de diriger sont les plus efficaces dans l'économie mondiale actuelle. Les femmes sont incroyablement résilientes, même dans les situations les plus terribles, s'élevant au-dessus de l'adversité pour créer des réseaux de changement puissants, et donner un sens à leur vie et à celle des autres.

L'évolution d'une révolution

Ironiquement, les forces des femmes se sont développées non seulement en dépit des épreuves et défis auxquels elles ont dû faire face au fil des millénaires, mais aussi, d'une certaine manière, grâce à ceux-ci. Parce que les femmes n'ont pas la force physique ou le statut social dans l'histoire de notre évolution pour exiger que leur voix soit entendue ou leurs besoins respectés, elles ont été contraintes de trouver des moyens de survivre et de s'épanouir qui ne nécessitent pas l'usage d'une force brute ou d'un pouvoir social. Aujourd'hui, les femmes et les enfants constituent la majorité des personnes pauvres dans le monde, et tout au long de l'histoire, les femmes n'ont jamais été en position d'exiger des ressources de base. Elles n'ont donc eu d'autre choix que de devenir extrêmement douées pour faire avec ce qu'elles avaient. En conséquence, elles ont développé des forces qui leur permettent d'envisager différentes manières d'atteindre leurs objectifs, de se concentrer sur l'accomplissement d'une tâche et non sur l'accumulation du pouvoir, et de rester persévérantes et optimistes même quand le contexte est sombre.

Parce que les femmes n'ont jamais eu la force physique nécessaire pour repousser les agresseurs, elles ont appris à faire appel à leurs amis et famille pour les protéger. Parce que, depuis des milliers d'années, ce sont les femmes qui

s'occupent principalement des enfants, elles ont développé des compétences émotionnelles relationnelles uniques qui participent à la survie de leur progéniture. L'incroyable capacité des femmes à lire et à comprendre les émotions d'autrui est peut-être née de leur besoin d'anticiper toute violence de la part des mâles, et de se protéger, elles-mêmes et leurs enfants.

Si les forces psychologiques des femmes ont des racines évolutionnistes, cela signifie qu'elles sont présentes depuis des milliers d'années. Dans ce cas, pourquoi a-t-il fallu attendre si longtemps pour que ces forces soient enfin visibles, et plus encore pour qu'elles deviennent des instruments puissants du changement social? Bien sûr, de nombreux combats ont été menés, en particulier au cours du siècle dernier, pour donner aux femmes la chance d'exercer leurs forces. La psychologue Wendy Wood de la Duke University estime que les nouvelles technologies ont également joué un rôle crucial dans l'émergence de la force féminine. Les machines à laver, les réfrigérateurs ou les micro-ondes ont remarquablement réduit les corvées d'entretien et de cuisine d'une famille depuis l'époque de nos grands-mères. La contraception a permis aux femmes d'éviter des grossesses non désirées. La liberté et les opportunités nées de ces évolutions technologiques ont en retour permis aux femmes d'approfondir leurs nombreux talents. En effet, la technologie leur a permis de s'affirmer davantage ces cinquante dernières années, en rejoignant le marché du travail, en poursuivant des études supérieures plus poussées et en retardant leur mariage et leur premier enfant au profit de leur carrière, selon les recherches menées par la psychologue Jean Twenge de la San Diego State University. En d'autres termes, les bouleversements sociaux semblent inciter

les femmes à oser davantage revendiquer pleinement tous leurs droits au statut et au pouvoir, et à se considérer comme des êtres compétents. En outre, comme il est devenu de plus en plus courant pour les petites filles de grandir auprès de mères actives, diplômées et plus affirmées, elles sont devenues elles aussi bien plus affirmées, jusqu'à exiger l'égalité entre les sexes.

Dans son livre *No Turning Back*, l'historienne de Stanford Estelle Freedman soutient que les libertés politiques et personnelles que les femmes ont acquises au cours du siècle dernier ont changé pour toujours les attentes qu'elles peuvent avoir pour elles-mêmes et les autres femmes. Freedman cite Gertrude Mongella, secrétaire générale de la quatrième Conférence mondiale sur les femmes, qui s'est tenue à Beijing en 1995 : « Une révolution a commencé et il n'y aura pas de retour en arrière. Il n'y aura pas de détricotage des engagements, ni ceux d'aujourd'hui, ni ceux de l'année passée, ni ceux de la décennie passée. Cette révolution est trop juste, trop importante, et attendue depuis trop longtemps. »

Je ne veux pas du tout insinuer que les femmes sont supérieures aux hommes. Pour citer la regrettée Première ministre israélienne Golda Meir : « Que les femmes sont meilleures que les hommes, je ne peux l'affirmer — mais je peux affirmer qu'elles ne sont certainement pas pire. » Au lieu de cela, je souhaite mettre en lumière les nombreux dons des femmes, afin que la société et les femmes puissent les accepter et en profiter, plutôt que de tourner en dérision ces talents et qualités, exprimés « comme une fille ». Il est grand temps d'inverser le sens de l'expression « comme une fille », et d'en faire un compliment au lieu d'une insulte. Il est grand temps

de renverser les stéréotypes culturels qui voient les femmes comme inférieures aux hommes. Il est grand temps que la société reconnaisse et tire le meilleur parti possible des forces extraordinaires des femmes, pour le bien de tous. Et il est grand temps pour les femmes d'embrasser et de mobiliser leurs talents pour réaliser pleinement leur propre potentiel.

Bien sûr, certaines femmes sont plus fortes que d'autres. Au fil de votre lecture sur les forces féminines, des exceptions pourraient vous venir à l'esprit : « Oh, ma sœur/mère/fille/amie n'est pas aussi forte que cela ! » Vous pourriez aussi réfuter avoir une force particulière, ou plusieurs des forces évoquées. Historiquement, les femmes ont toujours été dures envers elles-mêmes, ne voyant que leurs faiblesses, ressassant chaque défaut dans leur personnalité, leurs talents et leur apparence. Les médias perpétuent cette obsession pour les défauts en publiant sans cesse des articles et des livres sur ce qui ne va pas chez les femmes, et comment y remédier.

Même quand une femme mobilise ses forces, elle peut s'interroger sur son droit à le faire, et sur ce que penseront les gens si elle est forte. L'autrice et cheffe de publicité Lois Wyse a dit : « On apprend aux hommes à s'excuser de leurs faiblesses, et aux femmes de leurs forces. »

Quand vous entendez parler des forces incroyables des femmes, vous auriez peut-être tendance à dire : « Oh, je ne pourrai jamais être aussi forte. » Ou vous pourriez penser que même si vous aviez la force de combattre l'adversité, ou que vous aviez appris à surmonter vos peurs et à vous affirmer et à être reconnue, vous n'auriez pas grand-chose à offrir — peu de

talents, compétences ou opinions qui pourraient intéresser qui que ce soit. Vous avez tort.

Je vous mets au défi, à mesure que vous lisez ce livre, de vous concentrer sur vos forces, sur les forces des femmes que vous connaissez, plutôt que sur les faiblesses. Remarquez comment ces forces s'expriment à petite ou grande échelle, et comment elles touchent les autres. *Devenez* une femme forte, construisez vos forces afin de *pouvoir* faire tout ce que vous voulez de votre vie, et soyez brillante dans tout ce que vous entreprenez.

Chaque femme naît avec quelque chose à donner, à sa famille, à sa communauté, et son univers. Que ce soit subtilement ou remarquablement, toutes les femmes donnent chaque jour — elles donnent de leur amour et de leur attention, de leur sagesse et de leurs compétences. Comme Audre Lorde le disait : « Quand j'ose être puissante, et mettre ma force au profit de ma vision, alors avoir peur ou non devient de plus en plus insignifiant. »

Être aussi puissante que possible

Quand les femmes relèvent le défi d'Audre Lorde et osent être puissantes, elles déclenchent une révolution à l'intérieur même du concept de ce que signifie être une femme. Finie l'époque où les femmes étaient définies par ce qu'elles n'étaient *pas* : pas physiquement fortes, pas mentalement endurcies, pas ambitieuses — pas des hommes. Au contraire, aujourd'hui, les femmes se définissent elles-mêmes en fonction de ce qu'elles sont : mentalement capables, solides et assurées, émotionnellement adroites, et douées pour les relations

interpersonnelles. Elles mettent ces forces au service de leur famille, du marché du travail, de l'engagement social et de la vie politique. Et, grâce à cela, le monde s'en porte mieux.

Chaque jour, les femmes s'élèvent au-delà des façons de faire éculées pour résoudre les problèmes et se lier aux autres, pour créer des solutions et des relations entièrement inédites qui améliorent leur vie et celle de ceux qui les entourent. Les entreprises font plus de profit, car les femmes offrent à l'économie mondiale leurs capacités à travailler avec des populations diverses et à trouver bien des manières d'atteindre leurs objectifs. Les communautés et les nations reconnaissent l'intégrité et le leadership transformationnel des femmes, et font appel à elles pour montrer le chemin d'un changement progressiste.

Les femmes exercent le plus souvent leurs forces au sein de leurs familles et de leurs relations proches. Elles trouvent des solutions créatives aux problèmes familiaux. Elles apportent énormément de patience et d'empathie à leurs relations. Elles tiennent la barre et traversent les tempêtes émotionnelles liées à l'éducation des enfants et à la réussite du mariage, généralement avec dextérité et succès. Les relations proches s'épanouissent, car les femmes usent de leurs forces mentales, identitaires, émotionnelles et relationnelles dans chaque interaction, construisant, alimentant et prenant plaisir à un tel amour et développement.

Cette révolution met en avant les forces des femmes, pas leurs faiblesses. Plutôt que de se concentrer sur les obstacles à leur progrès, les femmes de la révolution passent habilement au-dessus, au-dessous, ou les contournent. Elles n'ont que

faire de *ce que* les femmes devraient ou ne devraient pas faire. (Avoir des enfants ou non? S'engager dans l'armée? Devenir femme politique?) Au lieu de cela, les femmes de la révolution s'inquiètent de savoir *comment* les femmes peuvent faire tout ce qu'elles veulent ou ont besoin de faire.

Ce que vous tenez entre les mains, c'est le « guide pratique » de cette révolution. Je mettrai en lumière les forces extraordinaires que les femmes ont à offrir pour changer le monde de diverses manières, toujours plus puissantes. Les femmes ont toujours eu ces forces. Mais grâce à la libération que nos aïeules ont obtenue pour nous toutes au siècle dernier, et aux libertés créées par la technologie, les femmes franchissent aujourd'hui les portes de l'opportunité, et prennent place dans les conseils d'administration, parlements et congrès, entreprises tertiaires, et milieux éducatifs. À mesure que les femmes exercent leurs forces au sein de ces lieux, les yeux du monde s'ajustent à leur nouvelle vision des femmes : fortes, intelligentes, perspicaces et inspirantes. Cela demande un peu de temps au monde pour avoir une image nette des femmes de la révolution. Mais j'ai pour objectif d'y participer en approfondissant les manières dont les femmes se redéfinissent elles-mêmes et transforment le monde avec leurs forces. D'ici là, j'ai l'intention de donner aux femmes les outils pour revendiquer leurs forces et les utiliser pour vivre pleinement leur vie, dans quelque domaine que ce soit.

Chaque femme est née avec la capacité à être forte — vous y compris. Peu importe à quel point vous vous sentez abattue ou faible, je peux vous aider à construire vos forces mentales, personnelles, émotionnelles et relationnelles afin que vous ayez le pouvoir de mobiliser vos talents, de poursuivre vos intérêts

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le pouvoir des femmes
Susan Nolen-Hoeksema



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E