

L'apprentissage de mère

Avant-propos : Des mots et des femmes	7
L'utilisation de ce livre	9
N'y a-t-il pas suffisamment de livres sur les mères ?	11
Pourquoi j'ai écrit ce livre	11
Thèmes de ce livre	11
Chapitre 1 : Méfiez-vous de vos propres désirs	13
L'histoire d'Anna	13
À vous de jouer!	18
Les réponses aux questions par Cécile, Jaja, Jenny et Sylvia	19
Chapitre 2 : Les mères indignes n'ont pas d'instinct maternel	25
L'histoire de Michelle	25
À vous de jouer!	30
Les réponses aux questions par Cécile, Jaja, Jenny et Sylvia	31
Chapitre 3 : Se faire à la maternité	35
Des changements amenés par la maternité	35
À vous de jouer!	40
Les réponses aux questions par Cécile, Jaja, Jenny et Sylvia	41
Chapitre 4 : S'améliorer : une partie du processus d'apprentissage ..	45
L'histoire de ma mère	45
À vous de jouer!	48
Les réponses aux questions par Cécile, Jaja, Jenny et Sylvia	49
Chapitre 5 : Qu'est-ce qui est important pour vous ?	53
L'histoire de Julia	53
Méditer sur les situations difficiles	55
Méditer sur les situations agréables	56
Lutter contre l'autoculpabilisation maternelle	57
À vous de jouer!	61
Les réponses aux questions par Cécile, Jaja, Jenny et Sylvia	62
Conclusion : Quel est votre épilogue ?	65
Bibliographie	67