

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Bimestrielle**

Audience : **N.C.**

Sujet du média : **Mode-Beauté-Bien être**



Edition : **Septembre - octobre**

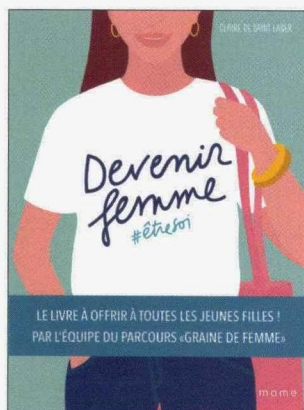
2022 P.59-59

Journalistes : **T.C.**

Nombre de mots : **187**



ADOS



Transmission féminine

Dans notre société occidentale, nous n'avons pas de "tentes rouges", pas de cérémonies de passage à l'âge adulte, pas de lieux de transmission entre femmes et jeunes filles, et peu d'occasions d'accueillir et de célébrer notre féminité. Une adolescente peut facilement manquer de repères dans un monde vaste qui tend à effacer les

différences homme-femme tout en restant en même temps hypersexualisé. Ce livre, écrit sous la direction de la fondatrice du parcours "Graines de femme", est à la fois une boussole dans les remous de l'adolescence (accompagner les changements de son corps, s'alimenter, dormir, se protéger de la pression des réseaux sociaux...), et une invitation à découvrir la femme que l'on veut devenir : « *Quelles sont tes croyances négatives sur la féminité ?* », « *Quelles sont les femmes de ta lignée qui t'inspirent ?* », « *Comment créer un tableau de visualisation sur tes aspirations les plus profondes ?* » C'est finalement un beau manuel sur l'audace, celle de rester fidèle à soi-même, et s'autoriser à rayonner de la joie d'être une femme. // T.C.

Devenir femme, Claire de Saint Lager, Mame, 2022, 19,90 €.

