



Co-funded by  
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

# Mères Recherche En tête

Module 3 : Surmonter les obstacles à la poursuite des études



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 License.

## Objectif du module

L'objectif de ce module est de donner aux mères les connaissances et les compétences nécessaires pour reconnaître l'importance de l'éducation dans leur vie, identifier et surmonter les obstacles personnels à la poursuite de l'éducation, naviguer dans les possibilités d'éducation disponibles, et fixer et atteindre des objectifs éducatifs réalistes. En abordant ces domaines clés, les participants seront mieux équipés pour prendre des mesures proactives en faveur de leurs aspirations éducatives et de leur développement personnel.





Co-funded by  
the European Union

## Résultats de l'apprentissage

### 1. Connaissances :

**Compréhension de l'importance de l'éducation :** Reconnaître le rôle essentiel que joue l'éducation dans le développement personnel et professionnel, y compris ses avantages à long terme pour l'avancement de la carrière et l'épanouissement personnel.

**Conscience des obstacles :** Identifier les obstacles personnels courants à l'éducation, tels que les contraintes de temps, les problèmes financiers et les doutes sur soi, ainsi que les obstacles sociétaux qui peuvent affecter leur parcours éducatif.

**Connaissance des possibilités d'éducation :** Explorer les différentes voies éducatives, y compris les options traditionnelles et non traditionnelles, les ressources disponibles pour les apprenants adultes et les systèmes de soutien qui peuvent les aider dans leur poursuite de l'éducation.

**Cadre de définition des objectifs :** Comprendre les principes de la fixation d'objectifs SMART (spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents, limités dans le temps) et la manière dont ils peuvent être appliqués aux objectifs éducatifs.

### 2. Compétences :

**Auto-évaluation et réflexion :** Développer la capacité à effectuer des évaluations personnelles pour identifier les forces, les faiblesses et les obstacles par rapport aux aspirations éducatives.

**Navigation dans les ressources :** Acquérir les compétences nécessaires pour rechercher et évaluer efficacement les possibilités d'éducation, y compris la manière d'accéder aux bourses, aux subventions, aux cours en ligne et aux ressources communautaires.

**Fixation d'objectifs et planification :** Créer un plan d'action détaillé pour atteindre les objectifs éducatifs, y compris les échéances, les étapes et les stratégies de suivi des progrès.

**Résolution de problèmes :** Améliorer les compétences en matière de résolution de problèmes pour faire face aux obstacles et aux défis qui peuvent survenir au cours de la poursuite des objectifs éducatifs.

### 3. Attitudes :

**L'état d'esprit de croissance :** Favoriser une attitude positive à l'égard de l'apprentissage et du développement personnel, en considérant les défis comme des opportunités de croissance et d'amélioration.

**Résilience :** Développer la résilience et la persévérance face aux revers ou aux obstacles, en comprenant que surmonter les défis est un élément clé du parcours éducatif.

**Autonomisation :** Cultiver un sentiment de responsabilisation, en reconnaissant que l'éducation est à portée de main et que les participants ont la possibilité de façonner leur avenir.

**Orientation communautaire :** Insuffler un sentiment de communauté et de soutien entre pairs, en encourageant les participants à chercher de l'aide et à collaborer avec d'autres personnes dans leurs efforts de formation.



Co-funded by  
the European Union

## Cas pratique motivant

### Malika des Pays-Bas

Malika, mère célibataire vivant à Rotterdam, aux Pays-Bas, rêvait de poursuivre des études supérieures pour offrir une vie meilleure à elle-même et à ses enfants. Originnaire du Maroc, elle s'est installée aux Pays-Bas au début de la vingtaine. Sans qualifications formelles, Malika a occupé des emplois mal rémunérés tout en élevant seule ses enfants après le départ de son mari.

Malgré les circonstances, elle savait que l'éducation était la clé pour briser le cycle de la pauvreté. Les principaux obstacles auxquels Malika a été confrontée étaient la gestion du temps, les contraintes financières et les barrières linguistiques. Cependant, sa résilience et le soutien des organisations communautaires locales l'ont aidée à surmonter ces obstacles.





Co-funded by  
the European Union

## Cas pratique motivant

### Mesures prises par Malika pour surmonter les obstacles :

- ✓ **Cours de langue** : Malika s'est d'abord inscrite à des cours de néerlandais, offerts gratuitement par la municipalité locale, ce qui l'a aidée à mieux s'intégrer dans la société néerlandaise et à prendre confiance en elle.
- ✓ **Programmes d'enseignement flexibles** : Malika a trouvé une université ouverte qui proposait des cours à temps partiel et en ligne, ce qui lui permettait d'étudier tout en assumant ses responsabilités professionnelles et parentales.
- ✓ **Aide financière** : Elle a demandé des subventions gouvernementales et des aides financières pour les mères célibataires et les apprenants adultes, ce qui a allégé son fardeau financier et lui a permis de se concentrer sur ses études.
- ✓ **Réseaux de soutien** : Malika a rejoint un groupe de mères célibataires de sa communauté qui souhaitaient également poursuivre des études. Elles se sont réunies régulièrement pour discuter de leurs difficultés et partager leurs ressources, ce qui lui a apporté motivation et soutien émotionnel.



Co-funded by  
the European Union

## Cas pratique motivant

### ➤ Résultat :

Après des années de dur labeur, Malika a obtenu un diplôme d'assistante sociale. Cela a non seulement amélioré ses perspectives d'emploi, mais lui a aussi donné la confiance nécessaire pour devenir un modèle pour ses enfants. Elle travaille aujourd'hui comme conseillère pour aider d'autres femmes immigrées à s'intégrer dans la société néerlandaise, en se concentrant particulièrement sur l'éducation et l'autonomisation des mères célibataires.

### ➤ Enseignements tirés :

La persévérance et le soutien des programmes communautaires ont été la clé de la réussite de Malika. Des possibilités d'apprentissage flexibles et une aide financière sont essentielles pour les mères célibataires qui souhaitent reprendre des études.



Co-funded by  
the European Union

## Liste des sujets - Surmonter les obstacles à la poursuite des études

### Reconnaître l'importance de l'éducation

Reconnaître l'importance de l'éducation est vital pour le développement personnel et professionnel. L'éducation permet non seulement d'élargir les connaissances, mais aussi de favoriser la pensée critique, les compétences en matière de résolution de problèmes et la capacité d'adaptation. Elle permet aux individus de rechercher de meilleures opportunités d'emploi, d'améliorer leur stabilité financière et de contribuer de manière significative à la société. En outre, l'éducation nourrit la confiance en soi et ouvre les portes de l'apprentissage tout au long de la vie, aidant les gens à s'adapter à des environnements changeants et aux avancées technologiques. Pour les mères, la formation continue offre la possibilité d'améliorer à la fois leur bien-être personnel et les perspectives d'avenir de leur famille.

### Identifier les obstacles personnels

L'identification des obstacles personnels est cruciale pour les mères qui souhaitent atteindre leurs objectifs, que ce soit en matière d'éducation, de carrière ou de développement personnel. Parmi les obstacles les plus courants, on peut citer les contraintes de temps liées aux responsabilités de garde d'enfants, le manque de ressources financières et les sentiments de culpabilité ou d'inadéquation lorsqu'il s'agit de donner la priorité à des besoins personnels. Des facteurs émotionnels, tels que le doute ou la peur de l'échec, peuvent également entraver les progrès. Pour surmonter ces obstacles, les mères peuvent bénéficier d'une réflexion sur elles-mêmes et se fixer des objectifs réalistes et réalisables. La recherche de soutien auprès de leur famille, de leurs amis ou de leurs réseaux professionnels peut les encourager et les responsabiliser. En reconnaissant et en surmontant ces obstacles, les mères peuvent se donner les moyens de poursuivre leurs ambitions avec confiance et résilience.

### S'orienter dans le domaine de l'éducation

La recherche d'opportunités de formation peut s'avérer un parcours gratifiant mais difficile pour les mères. Concilier les responsabilités familiales et le développement personnel nécessite une planification et un soutien attentifs. De nombreux établissements proposent des options d'apprentissage flexibles, telles que des cours en ligne et des programmes à temps partiel, permettant aux mères de poursuivre leurs objectifs éducatifs sans sacrifier le temps passé avec leurs enfants. En outre, les community colleges et les organisations locales fournissent souvent des ressources, des bourses et des services de garde d'enfants pour aider les mères à poursuivre leurs études. La mise en réseau avec d'autres mères et l'adhésion à des groupes de soutien peuvent également renforcer la motivation et fournir des informations précieuses. Saisir ces opportunités peut conduire à l'épanouissement personnel et à l'amélioration des perspectives de carrière.

### Fixer et atteindre des objectifs éducatifs

La définition et la réalisation d'objectifs éducatifs est un processus vital pour les mères qui cherchent à se développer sur le plan personnel et professionnel. Pour commencer, il est important de définir des objectifs clairs et mesurables qui correspondent aux intérêts personnels et aux responsabilités familiales. Diviser des objectifs plus importants en étapes plus petites et plus faciles à gérer peut rendre le voyage moins accablant. La création d'un emploi du temps équilibré entre le temps d'étude et les activités familiales aide à maintenir la concentration et la responsabilité. L'utilisation de ressources telles que les cours en ligne, les ateliers locaux et les groupes d'étude peut améliorer l'apprentissage tout en apportant un soutien précieux. En outre, le fait de célébrer les petites réussites en cours de route favorise la motivation et la confiance en soi. En accordant la priorité à l'éducation, les mères investissent non seulement dans leur avenir, mais donnent également à leurs enfants un exemple puissant de l'importance de l'apprentissage tout au long de la vie.



Co-funded by  
the European Union

## Activité 1

### "La voie du développement personnel : Auto-évaluation et fixation d'objectifs"

- **L'objectif de cette activité** est d'encourager l'autoréflexion, de vous permettre de mieux comprendre les obstacles qui peuvent entraver vos progrès en matière d'éducation et d'explorer la manière dont l'éducation peut contribuer à votre développement personnel et professionnel. À la fin de l'activité, vous aurez une idée plus claire des mesures à prendre pour surmonter les obstacles et fixer des objectifs éducatifs réalisables.
  
- **Instructions pour l'activité :**
  - 1. Réfléchissez à l'importance de l'éducation pour votre croissance :**
    - Rédigez un bref paragraphe répondant aux questions suivantes :
    - ✓ Comment pensez-vous que la poursuite de votre formation sera bénéfique pour votre vie personnelle et professionnelle ?
    - ✓ Quelles compétences ou connaissances aimeriez-vous acquérir grâce à l'éducation ?





Co-funded by  
the European Union

## Activité 1

### 2. Identifiez vos obstacles personnels :

- ✓ Dressez une liste des difficultés que vous rencontrez actuellement et qui pourraient vous empêcher de poursuivre vos études. Il peut s'agir de problèmes de temps, de finances, d'engagements familiaux, de confiance en soi ou d'autres circonstances personnelles.
- ✓ Pour chaque obstacle, décrivez brièvement comment il affecte votre capacité à poursuivre vos études.

### 3. Explorer les possibilités d'éducation :

- ✓ Citez trois possibilités de formation (cours, certifications, diplômes, ateliers) qui vous intéressent et qui sont réalisables compte tenu de votre situation actuelle.
- ✓ Pour chaque opportunité, notez comment elle s'intègre dans votre mode de vie et comment elle soutient vos objectifs à long terme.

### 4. Fixer des objectifs éducatifs réalistes :

- ✓ Sur la base des réflexions ci-dessus, rédigez deux objectifs éducatifs à court terme (dans les 6 mois à 1 an à venir) et deux objectifs à long terme (dans les 2 à 5 ans à venir).
- ✓ Pour chaque objectif, décrivez un plan d'action spécifique décrivant ce que vous devez faire pour l'atteindre, y compris les ressources ou les systèmes de soutien dont vous aurez besoin.



## Activité 1

### 5. Réflexion personnelle :

- ✓ Après avoir effectué l'auto-évaluation, prenez le temps de réfléchir aux informations obtenues.
- ✓ Quelles sont les petites mesures que vous pouvez prendre dès maintenant pour commencer à surmonter vos obstacles et à atteindre vos objectifs ?

 Cette activité encourage une réflexion profonde et vous aidera à clarifier la manière dont vous pouvez naviguer dans votre parcours éducatif tout en surmontant des défis personnels.



L'activité devrait durer environ 1 heure.





Co-funded by  
the European Union

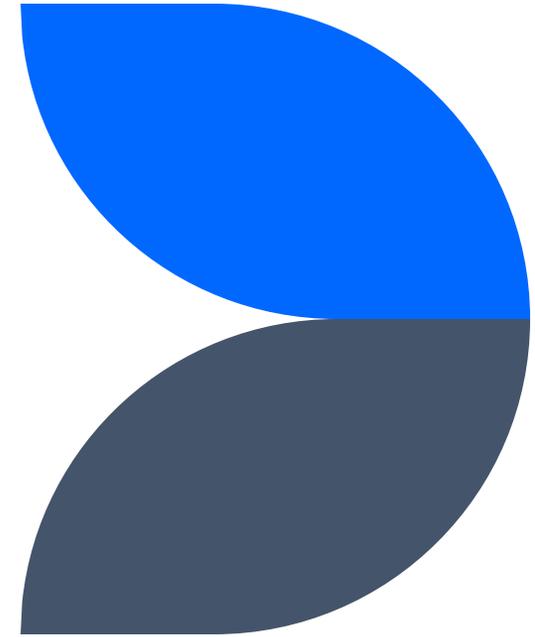
## Activité 2

### "Surmonter les obstacles : Identifier les défis de l'éducation"

- **L'objectif de cette activité** est d'aider les apprenants à prendre conscience des difficultés qu'ils rencontrent lorsqu'ils poursuivent des études et de leur donner les moyens de trouver des solutions concrètes pour surmonter ces obstacles.

- **Instructions pour l'activité :**

Cette activité d'une heure aide les apprenants à identifier et à réfléchir aux obstacles personnels qui peuvent les empêcher de poursuivre leurs études. Elle combine le brainstorming, la narration, les études de cas et la réflexion pour fournir une compréhension globale de ces barrières et de la manière de les surmonter. Les apprenants peuvent réaliser l'activité en étant guidés pas à pas ou en utilisant une version interactive en ligne, qui peut inclure des vidéos, des articles ou des études de cas.





Co-funded by  
the European Union

## Activité 2

### Étape 1 : Remue-méninges sur les obstacles personnels (10 minutes)

**Activité :** Commencez par regarder la courte vidéo suivante sur les obstacles courants à l'éducation :

**Vidéo :** Lever les obstacles à l'éducation <https://www.youtube.com/watch?v=KpJwOzp0RSA>

**Remue-méninges :** Après avoir regardé la vidéo, prenez 5 minutes pour réfléchir aux obstacles personnels qui vous empêchent de suivre une formation continue. Pensez à des obstacles tels que

- Manque de temps
- Difficultés financières
- Responsabilités familiales
- Confiance limitée ou doute de soi
- Absence de système de soutien

➤ Notez au moins trois obstacles personnels et, pour chacun d'entre eux, décrivez brièvement pourquoi vous le considérez comme un défi dans votre parcours éducatif.



Co-funded by  
the European Union

## Activité 2

### Étape 2 : Récit - Mon obstacle personnel (10 minutes)

**Activité :** Regardez l'histoire personnelle d'une femme qui a surmonté les obstacles à l'éducation.

**Vidéo :** Comment je concilie ma carrière et mon rôle de mère

<https://www.youtube.com/watch?v=kkMbNceHHxA>

#### Tâche de narration :

Prenez 5 minutes pour réfléchir à votre propre vie. Rédigez une courte histoire personnelle (quelques phrases) sur un obstacle majeur auquel vous avez été ou êtes actuellement confronté(e). Tenez compte des suggestions suivantes :

- Quel est l'obstacle et comment affecte-t-il vos objectifs d'éducation ou de carrière ?
- Comment vous sentez-vous face à cette barrière ?
- Qu'est-ce que surmonter cet obstacle signifierait pour vous et votre famille ?



Co-funded by  
the European Union

## Activité 2

### Étape 3 : Étude de cas - Apprendre des autres (10 minutes)

**Activité :** Lisez l'étude de cas ci-dessous concernant une personne qui a surmonté d'importants obstacles à l'éducation.

**Case Study:** <https://link.springer.com/article/10.1007/s10834-017-9535-6>

#### Tâche :

Après avoir lu l'étude de cas, prenez 5 minutes pour réfléchir à la façon dont vos défis se comparent à ceux de la personne de l'étude de cas. Rédigez un court paragraphe pour répondre à cette question :

- Quelles similitudes voyez-vous entre votre expérience et l'étude de cas ?
- Quelles sont les stratégies qu'ils ont utilisées pour surmonter leurs obstacles et lesquelles pourraient fonctionner pour vous ?



Co-funded by  
the European Union

## Activité 2

### Étape 4 : Exercice de réflexion - Identification des solutions (15 minutes)

**Tâche de réflexion :** Maintenant que vous avez exploré vos propres obstacles et vu des exemples d'autres personnes qui ont surmonté des difficultés, il est temps de réfléchir à des solutions. Réfléchissez aux obstacles que vous avez identifiés à l'étape 1 et prenez les 10 prochaines minutes pour trouver des solutions ou des stratégies pour chaque obstacle. Réfléchissez à des questions telles que :

- Comment pouvez-vous consacrer plus de temps à votre éducation ?
- Existe-t-il des ressources financières, des bourses ou des subventions que vous pourriez explorer ?
- Pouvez-vous obtenir le soutien de votre famille ou de vos amis ?

➤ Pour chaque obstacle, écrivez une ou deux mesures pratiques que vous pouvez prendre pour commencer à l'éliminer.



Co-funded by  
the European Union

## Activité 2

### Étape 5 : Création d'un plan d'action (15 minutes)

**Activité** : Sur la base de vos réflexions, élaborer un petit plan d'action pour vous aider à surmonter vos obstacles. Utilisez la structure suivante pour rédiger votre plan.

#### **Obstacle n° 1 : (par exemple, manque de temps)**

**La solution** : Consacrez deux heures à l'étude le week-end et demandez à un membre de votre famille de vous aider à garder vos enfants.

**Ressources nécessaires** : Programme d'études, soutien familial.

#### **Obstacle n°2 : (par exemple, défis financiers)**

**Solution** : Recherchez des bourses d'études locales ou en ligne pour les mères qui reprennent des études.

**Ressources nécessaires** : Temps pour faire des recherches, demandes d'aides financières.

**Tâche** : Notez deux ou trois obstacles, ainsi que vos solutions et les ressources nécessaires pour surmonter chacun d'entre eux. Ce plan d'action servira de feuille de route pour prendre des mesures concrètes afin



Co-funded by  
the European Union

## Activité 2

### Réflexion d'achèvement (5 minutes)

À la fin de l'activité, prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que vous avez appris et à la manière dont vous pouvez commencer à appliquer ces solutions dans votre vie. Réfléchissez :

- Quel est le premier petit pas que vous pouvez faire pour atteindre vos objectifs éducatifs ?
- Comment pouvez-vous rester motivé et engagé pour surmonter ces obstacles ?

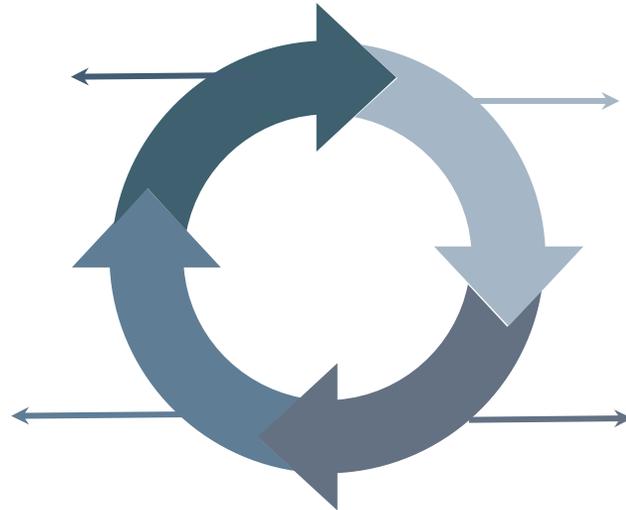
## Les meilleurs conseils

### Conseil n° 1 : donner la priorité à la gestion du temps

Réservez du temps à vos études en créant un emploi du temps qui concilie la famille, le travail et les études. Utilisez de petits blocs de temps, par exemple tôt le matin ou le week-end, pour rester cohérent sans vous surcharger.

### Conseil n° 2 : rechercher un soutien financier

Recherchez des bourses, des subventions ou des plans de paiement flexibles proposés par les établissements d'enseignement. De nombreux programmes soutiennent spécifiquement les mères et les adultes actifs qui reprennent des études.



### Conseil n° 3 : créer un réseau de soutien

Faites appel à votre famille, à vos amis ou à des groupes communautaires pour obtenir un soutien émotionnel et pratique, qu'il s'agisse d'une aide pour la garde des enfants ou simplement de quelqu'un pour vous encourager. Rejoignez des forums en ligne ou des groupes locaux d'apprenants se trouvant dans des situations similaires.

### Conseil n° 4 : fixer des objectifs réalistes et réalisables

Décomposez vos objectifs éducatifs à long terme en étapes plus petites et plus faciles à gérer. Célébrez chaque petite victoire, qu'il s'agisse de terminer un cours ou de s'inscrire à une classe, afin de rester motivé et de suivre les progrès réalisés.



## Ressources complémentaires



### Académie Khan

Offre des cours gratuits dans diverses matières telles que les mathématiques, les sciences, l'économie et les arts. C'est un excellent moyen d'apprendre à son rythme pour les mères qui souhaitent poursuivre leur éducation sans contraintes financières. <https://www.khanacademy.org/>



### Coursera

Offre un large éventail de cours dispensés par les meilleures universités et organisations. Les mères peuvent s'inscrire à des cours ou à des programmes complets, y compris des diplômes et des certificats, à des heures flexibles. <https://www.coursera.org/>



### edX

Ce site propose des cours gratuits et payants d'universités telles que Harvard et le MIT. Il est utile aux mères de famille qui souhaitent parfaire leur éducation grâce à des cours de haute qualité, souvent à leur propre rythme. <https://www.edx.org/>



### Udemy

Ce site propose des milliers de cours en ligne dans un large éventail de domaines, souvent à des prix réduits. Il est idéal pour les mères qui souhaitent se perfectionner ou apprendre de nouvelles matières de manière flexible et abordable. <https://www.udemy.com/>



### L'heure des mamans

Ce podcast est une excellente ressource pour les mères qui essaient de gérer à la fois leur rôle de parent et leurs objectifs personnels, comme l'éducation. Il propose des discussions sur la vie de famille et des conseils pratiques pour tout concilier. <https://themomhour.com/>



### Le podcast sur le revenu passif intelligent

Animé par Pat Flynn, ce podcast est utile aux mères désireuses d'apprendre comment démarrer une activité secondaire ou créer des flux de revenus passifs pour soutenir leur éducation ou les besoins de leur famille. <https://www.smartpassiveincome.com/spi/>



### Au-delà de la liste des choses à faire

Axé sur les stratégies de productivité et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, ce podcast aide les mères à trouver des moyens pratiques de gérer leur éducation, leur rôle de parent et leur développement personnel. <https://www.beyondthetodolist.com/>



### Son argent

Animé par l'expert financier Jean Chatzky, ce podcast traite des finances personnelles, de la gestion de l'argent et de l'autonomisation économique des femmes. Il est particulièrement utile aux mères qui gèrent le budget familial tout en investissant dans leur éducation. <https://hermoney.com/>



# Prêt à tester vos connaissances ?

Il est temps de mettre vos compétences à l'épreuve...

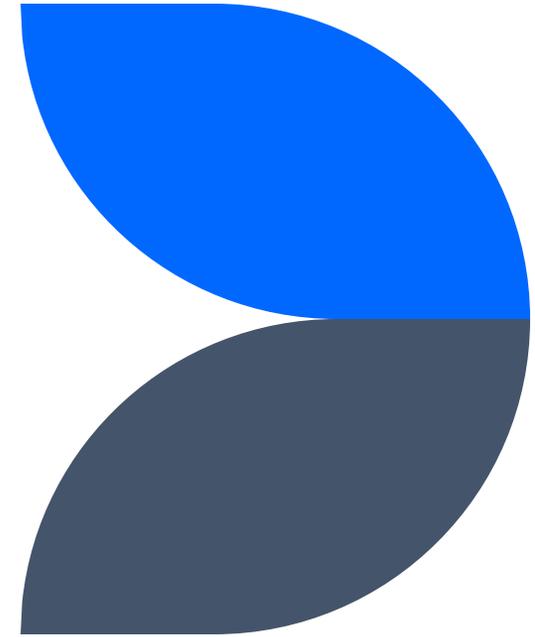
Commencez maintenant



Co-funded by  
the European Union

## Questions d'auto-réflexion

- Q1 : Quels sont les obstacles spécifiques auxquels je suis actuellement confronté(e) et qui m'empêchent de poursuivre mes études, et comment ces obstacles affectent-ils ma vie quotidienne et mes objectifs à long terme ?
- Q2 : Quelles sont les ressources ou les systèmes de soutien dont je dispose et de quel soutien supplémentaire ai-je besoin pour surmonter ces obstacles ?
- Q3 : Quelles sont les petites mesures concrètes que je peux prendre au cours de la semaine prochaine pour commencer à surmonter mes obstacles et me rapprocher de mes objectifs éducatifs ?





Co-funded by  
the European Union

## Conclusion

- La formation continue en tant que mère n'est pas seulement une démarche personnelle, mais aussi un investissement dans votre avenir et le bien-être de votre famille.
- En reconnaissant le pouvoir transformateur de l'éducation, en naviguant dans le large éventail des possibilités d'éducation, en identifiant et en surmontant les obstacles personnels et en fixant des objectifs réalistes et réalisables, vous vous positionnez pour la croissance et la réussite.
- L'éducation vous permet d'acquérir de nouvelles connaissances, de nouvelles compétences et une plus grande confiance en vous, et vous ouvre les portes de l'avancement professionnel, de l'épanouissement personnel et de meilleures opportunités pour vos enfants.
- Ce module vous a fourni les outils et l'état d'esprit nécessaires pour aller de l'avant dans votre parcours éducatif, quels que soient les défis auxquels vous êtes confrontés.
- Tout au long de votre parcours, n'oubliez pas que chaque étape, aussi petite soit-elle, vous rapproche de la réalisation de vos aspirations.
- Abordez ce processus avec détermination, en sachant que l'engagement que vous prenez aujourd'hui en faveur de votre éducation aura des effets positifs durables pour vous-même, votre famille et votre communauté. Vous avez le pouvoir de façonner votre avenir, et cela commence par le choix de continuer à apprendre.



Co-funded by  
the European Union

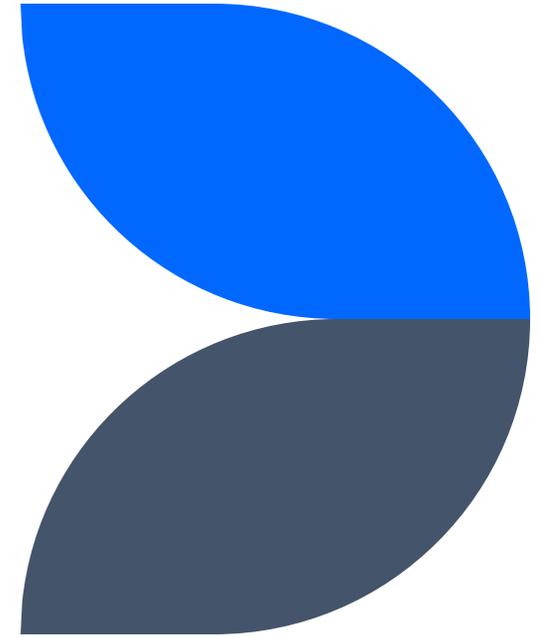
## Références

- Khan Academy. (n.d.). Khan Academy. <https://www.khanacademy.org>
- Coursera. (n.d.). Coursera. <https://www.coursera.org>
- edX. (n.d.). edX. <https://www.edx.org>
- Udemy. (n.d.). Udemy. <https://www.udemy.com>
- Dweck, C. S. (2006). Mindset : La nouvelle psychologie du succès. Random House.
- Kay, K. et Shipman, C. (2014). The confidence code : La science et l'art de l'assurance - Ce que les femmes devraient savoir. HarperBusiness.
- Clear, J. (2018). Les habitudes atomiques : Un moyen facile et éprouvé de construire de bonnes habitudes et de briser les mauvaises. Avery.
- Westover, T. (2018). Éduqué : A memoir. Random House.
- Brody, L. S. (2017). Le cinquième trimestre : The working mom's guide to style, sanity, and big success after baby. Doubleday.
- Duckworth, A. (2016). Grit : Le pouvoir de la passion et de la persévérance. Scribner.
- Vanderkam, L. (2015). Je sais comment elle fait : Comment les femmes qui réussissent tirent le meilleur parti de leur temps. Portfolio.
- Knapp, J. et Zeratsky, J. (2018). Prendre le temps : Comment se concentrer sur ce qui compte chaque jour. Monnaie.
- Sandberg, S. (2013). Lean in : Women, work, and the will to lead. Knopf.



Co-funded by  
the European Union

**Félicitations pour avoir terminé  
ce module !**

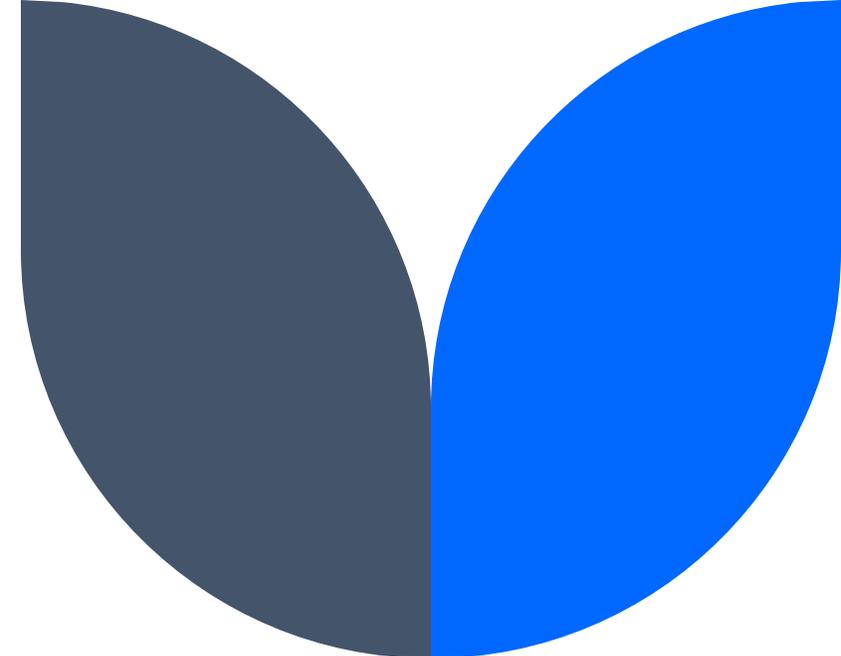




Co-funded by  
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

# Mères Recherche En tête



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.