

Sommaire

| | |
|---|-----------|
| Remerciements..... | 7 |
| Introduction | 11 |
| Défi n° 1 - S'affranchir de la culpabilité | 15 |
| Le spectre de la femme idéale | 15 |
| Le déclic | 18 |
| À chacun son chemin | 21 |
| Défi n° 2 - Laisser sa place au deuxième parent | 27 |
| « Comment tu fais ? »..... | 27 |
| Gérer les absences | 31 |
| Pour un vrai congé de paternité et d'accueil de l'enfant | 35 |
| Qu'en est-il des couples moins traditionnels ?..... | 39 |
| Être là même quand on est loin..... | 40 |
| Défi n° 3 - Participer à la vie de l'école | 45 |
| « Pourquoi tu travailles ? » | 45 |
| L'accompagnement à l'école | 47 |
| Tirer parti de conditions de travail flexibles..... | 50 |

| | |
|--|-----|
| Comment participer à la vie de l'école ? | 57 |
| Rapprochement école-monde professionnel : une chance à saisir ? | 59 |
| Défi n° 4 - Gérer choix et risques | 65 |
| La prise de risque, une affaire de genre ? | 65 |
| Être sur la même longueur d'onde | 70 |
| Toujours d'accord ? | 74 |
| Savoir dire « non » | 78 |
| Défi n° 5 - Conjuguer deux carrières | 83 |
| Sortir de la norme | 83 |
| Notre regard inconscient | 87 |
| Qu'en est-il des hommes ? | 89 |
| Question d'argent | 96 |
| Défi n° 6 - Protéger son temps libre | 103 |
| La tyrannie de l'hyper connexion | 103 |
| De vraies vacances | 108 |
| Un droit équitable à la détente | 110 |
| Protéger son temps à deux | 114 |
| Épilogue - Préparer la génération suivante | 119 |
| Bibliographie | 131 |
| À propos de l'auteur | 133 |