

Bérangère  
**TOUCHEMANN**

MY

HAPPY

JOB

# Working MUM

**10 SÉANCES D'AUTOCOACHING  
POUR RÉINVENTER SA VIE**

Préface de Marion et Marine,  
fondatrices du média Les Louves

**Vuibert**



Bérangère Touchemann

# Working MUM

**10 SÉANCES D'AUTOCOACHING  
POUR RÉINVENTER SA VIE**

Préface de Marine et Marion  
fondatrices du média Les Louves

**Vuibert**



Lancé en 2016 par Fabienne Broucuret, le webzine My Happy Job ([www.myhappyjob.fr](http://www.myhappyjob.fr)), qui réunit plusieurs dizaines de milliers d'abonnés, est devenu le média de référence sur la qualité de vie au travail. Il s'adresse autant aux salariés qu'aux managers, responsables RH, chefs d'entreprise et indépendants souhaitant concilier bien-être et performance.

Pratique et ludique, la collection de livres My Happy Job, éditions Vuibert, s'inscrit dans le même état d'esprit : vous transmettre les clés de professionnels pour vous sentir bien dans votre job. Un nouvel outil pour mieux travailler, en solo ou en équipe !

### À vous de jouer en rejoignant la tribu des Happy Workers !

Dans la même collection



Collection dirigée par Fabienne Broucuret

Maquette de couverture : Marthe Oréal

Maquette intérieure : Marthe Oréal

ISBN : 978-2-311-62426-7

© Magnard-Vuibert – octobre 2020 – 5, allée de la 2<sup>e</sup> DB, 75015 Paris

Site Internet : [www.vuibert.fr](http://www.vuibert.fr)

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Le photocopillage, c'est l'usage abusif et collectif de la photocopie sans autorisation des auteurs et des éditeurs. Largement répandu dans les établissements d'enseignement, le photocopillage menace l'avenir du livre, car il met en danger son équilibre économique. Il prive les auteurs d'une juste rémunération. En dehors de l'usage privé du copiste, toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est interdite. Des photocopies payantes peuvent être réalisées avec l'accord de l'éditeur. S'adresser au Centre français d'exploitation du droit de copie : 20, rue des Grands-Augustins, F-75006 Paris. Tél. : 01 44 07 47 70

# Préface

Lorsque nous nous sommes rencontrées, nous étions toutes les deux journalistes à la rédaction d'un site d'information féminin. Un média qui, avant beaucoup d'autres, s'était emparé de sujets comme l'entrepreneuriat au féminin, les carrières des femmes, la féminisation des instances dirigeantes et des conseils d'administration des entreprises, la place des femmes dans le numérique, etc. Chaque semaine, un portrait de femme entrepreneure était publié. C'était la partie du job que nous aimions le plus : ces rencontres avec des femmes portées par leur projet, dont l'énergie et l'envie de réussir étaient presque contagieuses. C'était passionnant de les écouter nous raconter leur parcours, les questions qu'elles s'étaient posées, et ce qui avait provoqué leur déclic.

Ce déclic, pour au moins 80 % d'entre elles, venait du fait d'être devenue mère. Leurs motivations étaient assez semblables et se résumaient à peu près ainsi : « Après la naissance de mon premier enfant, j'ai eu envie d'exercer un métier qui me ressemblait, de trouver une activité qui avait du sens pour moi et qui me permettait de m'épanouir sur tous les plans ». La maternité leur donnait envie de se réinventer, et c'est une ambition que nous avons comprise et vécue à la naissance de nos propres enfants.

Devenir maman marque une rupture dans nos vies : dès le premier jour, dès le premier contact avec son enfant, on comprend qu'on ne sera plus jamais la même. L'amour inconditionnel, l'immense responsabilité d'être parent nous changent forcément, et incitent à se redéfinir. On a ressenti, chacune à son tour, cette perte d'équilibre au point, parfois, d'avoir l'impression de se perdre un peu. Les premiers mois de vie d'un enfant sont tellement intenses, ses premières années demandent tellement de temps et d'énergie que l'on se surprend à ne plus savoir ce qu'il y a derrière le personnage de la « maman ». On peut facilement se sentir disparaître à petit feu sous cette casquette de mère.

On peut évidemment prendre plaisir à se définir à 100 % dans ce rôle, qui nous habite d'instinct. Mais vient inévitablement le moment où l'on se

demande où l'on se situe, soi et seulement soi. Comment notre casquette de mère a redéfini nos contours.

On cherche à éprouver les désirs et les ambitions d'avant mais on ne s'y reconnaît pas, et lorsqu'on se projette, on fait face à un grand point d'interrogation : « Qui suis-je aujourd'hui ? » ; « Qu'est-ce que je désire ? » ; « Quelles sont mes nouvelles ambitions ? ».

Dans la quête permanente d'équilibre entre le pro et le perso, ce sont sans doute les seules questions que l'on devrait se poser, parce que cet équilibre n'existe qu'en soi. Parmi toutes les femmes que nous rencontrons sur le chemin des Louves depuis 5 ans, il n'y en a pas une seule qui n'ait pas vécu ce moment, ce retour sur soi-même, nécessaire pour se retrouver après l'arrivée d'un enfant, se réinventer et trouver sa voie. Certaines réenvisagent leur carrière de A à Z, prennent leur indépendance, se reconvertissent ; d'autres font évoluer leur poste, décident d'entreprendre au sein de leur boîte ; d'autres encore décident d'investir autrement leur temps libre, pour elles ou pour les autres.

Quoi que l'on décide, prendre ce temps pour soi, se l'accorder pour mieux s'accorder avec soi-même n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour être une femme épanouie et une maman heureuse.

*Marine & Marion*

Fondatrices du média Les Louves

# Sommaire

INTRODUCTION.....	7
TESTEZ-VOUS !.....	8
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 1 :</b> <b>Quelle <i>working mum</i> êtes-vous ?</b> .....	11
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 2 :</b> <b>Booster sa confiance en soi</b> .....	31
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 3 :</b> <b>Communiquer pour mettre en valeur ses talents</b> .....	45
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 4 :</b> <b>Faire évoluer son poste à son image</b> .....	61
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 5 :</b> <b>Concrétiser son envie de changement</b> .....	77
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 6 :</b> <b>Rechercher un emploi en mode <i>working mum</i></b> .....	93
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 7 :</b> <b>Tenter le grand saut de la reconversion</b> .....	113
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 8 :</b> <b>Choisir l'entrepreneuriat et devenir mampreneure</b> .....	135
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 9 :</b> <b>Combinaison des activités : profession « slasheuse »</b> .....	157
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 10 :</b> <b>Trouver le bon équilibre pour préserver sa santé</b> .....	173
BIBLIOGRAPHIE.....	190
REMERCIEMENTS.....	191
L'AUTEURE.....	191



# Introduction

Aujourd'hui en France, la fabuleuse aventure de la maternité impacte encore fortement la vie professionnelle des femmes actives. Vous en avez peut-être fait l'expérience : nos carrières sont souvent freinées et plafonnées dans un monde du travail « fait par et pour les hommes » comme le disent les féministes.

Parallèlement, la matrescence (ou le fait de devenir mère), notre expérience de la parentalité et la vie quotidienne qui s'ensuivent peuvent aussi nous donner envie d'autre chose. De nous organiser autrement, d'orienter différemment nos priorités. De changer de travail, de métier, de rythme, de style de vie.

Mais quel est le bon projet professionnel pour vous, désormais ? Vous qui avez de nouvelles envies, de nouveaux besoins ? Et cette soif de sens dans votre vie et votre carrière, que vous dit-elle ?

Pour « trouver votre voie », vous devez connaître la personne que vous êtes aujourd'hui, et qui est forcément différente de la jeune fille que vous étiez à l'heure de vos choix d'orientation post-bac. Une introspection finement menée pour trouver votre « quoi ? », ajoutée au bon niveau d'information pour trouver le « comment ? », voilà ce qu'il vous faut pour réinventer votre vie professionnelle, afin qu'elle colle à vos objectifs de vie tout court.

Il vous restera ensuite à choisir votre solution parmi les options jouables, et organiser votre passage à l'action.

Dans cette vie à 100 à l'heure, autorisez-vous cette parenthèse pour (re)partir à la découverte de vous-même et de votre champ des possibles, en prenant un maximum de plaisir sur le chemin. Laissez-vous guider...

# Testez-vous !

En huit questions, évaluez votre profil pour savoir si le changement de vie professionnelle est pour maintenant... ou s'il attendra encore un peu.

**1 Entre vos valeurs personnelles et celles de votre métier actuel, c'est plutôt :**

- Conflit ouvert !
- ▲ Quelques points de décalage, sans plus.
- Je m'y retrouve bien, malgré tout.

**2 Partir, oui, mais vers quoi ?**

- J'ai une idée assez précise de ce que j'aimerais faire. Et si elle ne marche pas, j'en trouverai une autre.
- ▲ C'est encore nébuleux, même si j'ai bien quelques pistes...
- Panne d'inspiration : je n'arrive pas à faire émerger d'option précise.

**3 Vous êtes curieuse des offres d'emploi à pourvoir, qu'elles soient sur l'intranet de votre entreprise ou sur les sites de recrutement :**

- Oui, souvent : ça m'inspire !
- ▲ Je les regarde de temps en temps.
- Pas du tout, je ne saurais même pas dans quel domaine chercher.

**4 Vous iriez bien tester votre idée entrepreneuriale...**

- Oui, d'ailleurs je suis pressée de savoir si elle peut marcher !
- ▲ Si je génère un salaire minimum en parallèle, pourquoi pas ?
- L'entrepreneuriat ? Jamais ! Trop risqué...

**5** **Changer radicalement de voie, c'est une option ?**

- Yes, on chamboule tout ! Grosse envie de renouveau.
- ▲ Si on repeint les murs, ce sera déjà très bien.
- L'angoisse...

**6** **Et votre famille, elle en pense quoi, que maman ait envie de changer ?**

- Chéri me soutient à fond, et les enfants pensent que j'ai des super-pouvoirs, alors tout va bien.
- ▲ Si j'arrive à me rassurer moi-même, les autres me suivront.
- Mon conjoint est encore plus terrifié que moi. Et mes parents, je n'ose même pas leur en parler...

**7** **Dans quelle mesure vous faites-vous confiance, de manière générale ?**

- J'ai tendance à bien réussir ce que j'entreprends, donc je me fais confiance.
- ▲ J'ai toujours plus ou moins manqué de confiance en moi, mais ça ne m'a pas empêchée de faire de belles choses dans la vie.
- Je manque cruellement de confiance en moi, et ça me paralyse.

**8** **En ce moment, votre énergie physique est plutôt :**

- En mode pile électrique qui a ingéré des graines germées, tout va bien !
- ▲ Le rythme est costaud, mais je ne m'en sors pas trop mal.
- Je suis au bout du rouleau, j'ai juste besoin de sommeil.

**Vous avez obtenu une majorité de ■ ? :**

**Vous êtes une « Rien à perdre ! »**

Vous avez compris que votre métier/emploi actuel ne vous nourrissait définitivement plus. C'est comme si vous aviez déjà quitté votre identité professionnelle précédente. Le monde s'ouvre à vous, vous semblez prête à tenter l'aventure, reste à définir le « quoi » !

**Vous avez obtenu une majorité de ▲ ? :**

**Vous êtes une « Oui, mais... »**

Le changement, vous l'envisagez, mais vous êtes encore attachée à une forme de sécurité, de confort dans votre situation actuelle. Vos peurs vous retiennent encore, mais si votre projet est ficelé et que le risque à changer est minimisé, vous vous laisserez tenter.

**Vous avez obtenu une majorité de ● ? :**

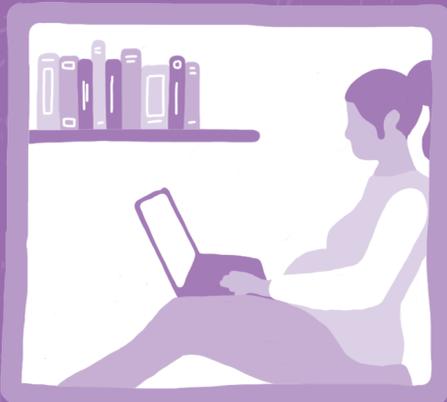
**Vous êtes une « Pas pour l'instant. »**

Non, votre travail ne vous convient plus, et vous avez des envies d'ailleurs. Mais l'idée de changer vous paraît bien lointaine, parce que vos peurs vous paralysent encore. Lâcher la proie pour l'ombre, ce n'est pas votre truc. Vous avez besoin de cheminer encore, afin de bien peser les pour et les contre.



AUTOCOACHING 1

# QUELLE *Working Mum* ÊTES-VOUS ?



# QUELLE *WORKING MUM* ÊTES-VOUS ?

**E**n 2017<sup>1</sup>, 90 % des Français disaient avoir déjà pensé à changer de métier, notamment pour exercer une activité professionnelle plus en phase avec leurs valeurs. Sont-ils tous passés à l'action ? Non, bien sûr.

Le passage à l'acte n'est pas si simple ! Les questions se bousculent : comment trouver sa voie ? Comment savoir quel métier est fait pour soi ? Quelle méthode employer pour ne rien oublier, et ne pas passer à côté de LA bonne piste ? Comment sécuriser sa transition professionnelle ? Comment être sûr qu'une idée de reconversion ou de création d'entreprise soit suffisamment réaliste et viable, pour sentir que l'on peut passer à l'action ?

Quand vous êtes une maman active candidate à un potentiel changement professionnel, vous pouvez être amenée, à un moment de votre vie, à vous poser toutes ces questions.

Et bien souvent, pour vous c'est encore plus difficile d'y répondre, tant le poids social des fonctions que vous cumulez brouille vos radars. Vous devez être une « bonne professionnelle » (comprendre performante et investie), mais aussi une « bonne mère » (sous-entendu présente pour vos enfants et équilibrée).

Aussi, trop occupée à vouloir tout faire au mieux, vous vous oubliez souvent en chemin et perdez votre boussole professionnelle.

Pour trouver le bon projet, côté boulot, vous devez partir de vos besoins et donc bien les connaître : savoir qui vous êtes vraiment sous chacune de vos casquettes de femme, de mère, d'épouse, de *working girl*... Une exploration indispensable et passionnante de toutes les composantes de votre identité, qui va vous aider à faire les meilleurs choix.

Partante ?

# MON CARNET DE BORD



## LISEZ CE CHAPITRE POUR :

- > Identifier ce qui peut vous empêcher de vous épanouir aujourd'hui à la fois sur le plan professionnel et le plan personnel.
- > Comprendre pourquoi il est donc important de clarifier vos représentations personnelles sur la parentalité et notamment sur la réussite professionnelle, afin de faire les bons choix de carrière.

## À LA FIN DE CE CHAPITRE :

- > Vous saurez quel sens vous avez envie de donner à votre vie professionnelle aujourd'hui, pour qu'elle s'intègre à un projet de vie plus global.
- > Vous aurez découvert sur quels ressorts internes vous appuyer pour trouver la motivation d'avancer vers un nouveau projet de carrière faisant sens pour vous, tout en équilibre.

## FAITES LE POINT

Entre parentalité et carrière, spontanément et sans réfléchir, quelle est votre priorité aujourd'hui ? .....

Entre 1 et 10, 10 étant la meilleure note, à quel point vous sentez-vous au clair sur le chemin professionnel à prendre ? .....

Pour quelle raison principale, d'après vous ? .....

Dans votre histoire familiale, comment les femmes articulent-elles leur vie professionnelle et leur vie de mère ? .....

.....

Quel est le point de vue de vos proches à propos de ce qui serait la « bonne » voie professionnelle à prendre ? .....

.....



# CELA NOUS ARRIVE À TOUTES !

## **Sarah et son sentiment de tiraillement**

*Sarah a rencontré son conjoint au lycée. Il était alors un sportif de haut niveau destiné à faire une carrière qui l'amènerait à être constamment mobile géographiquement.*

*Les déménagements se sont donc succédé, trois enfants sont arrivés au fil du temps, et Sarah a choisi de se consacrer à son foyer — un peu comme l'avait fait sa mère pour suivre son père, militaire à l'époque.*

*Elle a tout de même passé un master par correspondance et cumulé des petits boulots entre deux déménagements et deux grossesses. Elle a fait coller sa vie professionnelle à sa situation familiale, parce que fonder une famille était pour elle la priorité.*

*Une fois ses enfants scolarisés et son mari à la retraite sportive, Sarah a trouvé un poste dans une start-up. Au début, elle était ravie d'avoir des collègues, de se sentir professionnellement utile et de travailler sur des projets stimulants. Mais son poste devient de plus en plus exigeant en termes d'horaires et de charge de travail. Elle part plus tôt le matin, rentre tard le soir et rapporte des dossiers à la maison pour travailler le week-end. Elle passe du temps dans les transports, ne peut plus être disponible quand un de ses enfants est malade, et trouver un mode de garde pour chacun pendant les vacances scolaires est un casse-tête.*

*Sarah se sent très frustrée, elle a mauvaise conscience à l'idée de trop se consacrer à son travail alors que ses enfants ont encore besoin d'elle. Elle nourrit de la colère et se retrouve tiraillée entre le besoin « égoïste » de s'épanouir, de s'investir au travail et un sentiment de culpabilité devenu chronique à l'idée qu'elle n'est pas la maman présente qu'elle aurait envie d'être.*



# DÉCRYPTONS ENSEMBLE

Sarah s'est toujours adaptée aux contraintes de son environnement familial en mettant ses propres besoins en sourdine, ce qui était conforme au fonctionnement familial qu'elle avait connu elle-même, enfant : « Maman suit papa, parce que c'est papa qui travaille. »

Mais une génération plus tard, et les contraintes financières de son foyer ayant évolué, Sarah se retrouve en situation de devoir travailler à son tour. Alors comment choisir un travail et y être bien alors qu'elle ne s'est jamais demandé ce qui lui plairait, à elle ?

Dans les représentations de Sarah, le travail est une valeur secondaire par rapport à la valeur « famille ». Si elle travaille aujourd'hui, c'est donc « parce qu'il le faut », ce qui n'est pas une raison suffisamment liée à ses besoins profonds pour être motivante. C'est pourquoi elle n'est pas prête à supporter le haut niveau de contraintes qu'implique son emploi.

Sarah vit donc un conflit de valeurs, et c'est pour cela que sa motivation professionnelle est en berne. Même si elle peut ponctuellement connaître à son poste des moments de satisfaction intellectuelle ou sociale, la frustration et le sentiment de culpabilité finissent toujours par la rattraper — comme une douleur de se renier profondément.

Alors comment faire ?

Sarah va devoir prendre conscience de ce qui est réellement important pour elle et le clarifier, en termes de valeurs et de priorités aujourd'hui, indépendamment de son environnement familial et de ses héritages.

Elle devra s'affranchir également de certaines croyances à propos du travail ou de ce que devrait être « une bonne mère », pour pouvoir se sentir mieux et plus alignée dans sa vie.



# Coaching

## CLÉ N° 1 : CLARIFIER LA PLACE DONNÉE À SA VIE DE MAMAN ET SA VIE PROFESSIONNELLE

Quand vous gérez tous les aspects de votre vie de front, vous arrivez à des niveaux de production de tâches dignes d'une sportive de haut niveau — ou de Shiva, mais lui, il a quatre bras.

### Vous avez dit Shiva ?

Prenez une journée type :

Vous vous levez avant tout le monde pour préparer les goûters ou *bentos* de chacun et passer un coup de balai, ou lancer une lessive.

Un bref passage sous la douche et devant le miroir pour vous maquiller, hop, tout le monde est debout et le marathon commence. Vous habillez et préparez les enfants, vérifiez leur équipement et les faites monter dans la voiture. En dépit des bouchons, vous avez intérêt à être à l'heure chez la nounou et à l'école, puis filer au boulot dans une permanente course contre le temps.

Une fois arrivée, c'est parti ! Mails à traiter, réunion improvisée, *to-do list* à rallonge, dossiers urgents, notifications qui bipent, et voilà qu'il est 17 heures !

Nouvelle course contre la montre pour passer à l'épicerie, aller chercher les enfants, les baigner, lancer le repas, rappeler votre mère, coucher les petits. Quand ils sont au lit, un brin de paperasse vous attend, voire le dossier untel à figner, avant d'en présenter le PowerPoint demain en réunion. Vous tombez alors de sommeil. Le dernier épisode de *Games of Thrones*, ce sera bien entendu pour une autre fois.

## Et votre changement de vie professionnelle, dans tout ça ?

Pas le temps ni les idées assez claires pour trouver ce soir votre nouvelle voie professionnelle ? Évidemment, avec le peu de place que toutes vos activités vous laissent pour vous occuper de vous...

Avec des journées qui s'enchaînent de cette manière, vous avez perdu le nord concernant vos aspirations profondes. Vous passez votre temps à produire et il ne vous en reste pas suffisamment pour prendre le recul nécessaire afin de savoir ce qu'il vous faut.

Qu'à cela ne tienne ! Ouvrez grand la porte de cette réflexion sur le nouveau projet professionnel à adopter en vous posant LA première question : demandez-vous ce que vous voulez vraiment dans la vie. Tout simplement.

## Votre projet professionnel doit s'adapter à votre projet de vie, et non l'inverse

Parce que oui, la vie professionnelle est importante, car non seulement elle nous permet de manger, mais aussi de nous réaliser quand on la choisit bien.

Mais elle ne peut pas être dissociée de la vie personnelle : quand ça ne va pas au travail, ça se répercute forcément sur votre bien-être à la maison, et vice-versa.

Alors l'ordre des choses, c'est d'abord de vous demander ce que vous voulez dans la vie, au sens large. Puis seulement, de vous questionner ensuite sur ce que vous voulez pour votre vie professionnelle. Car c'est bien celle-ci qui va devoir s'aligner sur votre projet de vie, et non l'inverse.

### À VOUS DE JOUER !

Établissez une liste ou un *mapping* des différentes options de changement auxquelles vous pensez aujourd'hui :

Changer de métier ? Trouver un poste similaire dans une autre entreprise ? Créer la vôtre pour pouvoir enfin bosser chez vous ? Demander une mobilité interne ? Mettre en place une combinaison de tout cela ?

Regrouper toutes ces possibilités sur une feuille A4 vous apportera synthèse et clarté. Par exemple :



Vous vous dites certainement que vos priorités dans la vie sont de disposer de plus de temps pour vous-même et de voir grandir vos enfants. Vous êtes peut-être tellement prise par votre travail et happée par le quotidien que vous avez le sentiment de passer à côté des grandes étapes du développement de votre (vos) enfant(s). Cela vous cause de la peine.

Aussi, quand vous définirez votre priorité professionnelle, c'est bien de temps dont vous aurez besoin en premier lieu. Vous le formulerez donc ainsi : « Mon nouveau projet professionnel devra avant tout me faire retrouver du temps. »

## Vos priorités forment le socle de vos options

À partir de cette affirmation, plusieurs possibilités s'offrent à vous : demander un passage au temps partiel à 80 % de manière à pouvoir consacrer votre mercredi à votre enfant pour lui accorder du temps de qualité ; obtenir plus de télétravail ; envisager une recherche d'emploi dans une entreprise plus proche de votre domicile pour gagner du temps de transport...

# Working MUM

## 10 SÉANCES D'AUTOCOACHING POUR RÉINVENTER SA VIE

Sous la direction de Fabienne Broucaret

Souvent contrainte à mettre temporairement sa carrière sur pause, la *working mum* peut rencontrer des difficultés à la relancer ou à la faire évoluer. Aménagement de poste, télétravail, entrepreneuriat, *slashing* : découvrez comment réinventer votre vie professionnelle et trouver votre équilibre au quotidien.

À travers **10 séances d'autocoaching**, vous développerez les compétences clés pour évaluer vos envies et vos besoins professionnels, retrouver confiance en vos capacités, valoriser vos talents et repenser votre mode de travail pour coller à vos objectifs de vie.

Devenez la *working mum* dont vous rêvez grâce à :

- Un quiz pour vous auto-évaluer
- Un carnet de bord pour vous mettre en situation
- Des conseils de professionnels pour vous sentir bien dans votre job, en solo ou en équipe !

**Bérandère Touchemann**, coach professionnelle, conseille et accompagne les mamans actives dans leur changement de carrière et les aide à prendre leur juste place au travail.



LA COLLECTION DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL,  
EN PARTENARIAT AVEC LE WEBZINE MY HAPPY JOB

