Les
aspirations
des
femmes
d'aujourd'hui
Kellogg's
Special
K

Editorial de l'equipe kellogg's

Chaque matin, Special K accompagne de nombreuses femmes à l'heure du petit déjeuner. Partenaire du quotidien, notre marque a voulu placer cette année 2015 sous le signe des couleurs : celles qui révèlent la diversité des femmes d'aujourd'hui et qui varient selon leurs états d'esprit. Comme nous les accompagnons dans leur vie personnelle et familiale, nous avons naturellement ressenti le besoin de mieux les comprendre, de mieux connaître leurs aspirations et leurs priorités dans la vie.

Ainsi, pour percer certains mystères féminins, nous avons lancé en avril 2015 une étude auprès de 500 femmes belges (wallonnes et flamandes), âgées de 25 à 64 ans*. Les résultats que nous vous livrons ici, et en avant-première, sont analysés et commentés par Mieke Mievis, sexologue et thérapeute de couple.

Live in Colour. Vivez Special K !

Sophie Ponet,
Corporate Communication Director Kellogg's Benelux/France

* Note méthodologique : étude réalisée par GMI / Edelman Berland auprès de 500 femmes belges âgées de 25 à 64 ans dont l'échantillonnage a été effectué par la méthode des quotas avec une stratification par région (Wallonie/Flandre).

Les femmes d'aujourd'hui veulent tout !

Elles cherchent ardemment à concilier au mieux famille, amour, travail et amitiés. Ce qu'elles veulent, **c'est l'équilibre** ; ce qui les fait rêver, c'est le bonheur d'avoir une famille. Elles sont d'un naturel optimiste et, loin d'être complexées, elles sont en accord avec elles-mêmes et avec les autres. Si la famille reste le pilier le plus important de leur vie, elles souhaitent aussi s'épanouir. En effet, au fil des années, la société a évolué et les femmes accordent une place de plus en plus importante à leur sphère personnelle. Enfin, la fidélité reste la qualité majeure : non seulement fidélité réciproque dans le couple mais avant tout fidélité vis-à-vis de soi-même.

©Rereuil

Des femmes fortes et engagées, des modèles pour les femmes d'aujourd'hui !

À une époque où l'on attend beaucoup d'elles, les femmes belges se reconnaissent dans des valeurs fortes comme **l'intelligence, la sensibilité et l'engagement**. Elles prennent pour modèles des personnalités intelligentes et épanouies bien que les références diffèrent entre la Wallonie et la Flandre.

Les femmes wallonnes se réfèrent davantage à des femmes engagées comme :

- **Angelina Jolie** (humaniste, talentueuse, dévouée, forte) - (32%) ;
- **Aung San Suu Kyi** (engagée, combative, intelligente, courageuse) - (20%).

De leur côté, les femmes flamandes se laissent inspirer par la générosité et choisissent :

- **Michelle Obama** (militante, généreuse, sensible, fidèle) - (31%) ;
- **Angelina Jolie** (humaniste, talentueuse, dévouée, forte) - (24%).

Mieke Mievis : « Un modèle a une fonction qui lui est propre : il doit vous inspirer, être le symbole des possibles et lever les incertitudes. En même temps, vous devez sentir que les valeurs qu'il prône font partie de vos capacités. Il est certain que nous ne nous réveillerons pas demain au côté de Brad Pitt. Par contre, nous nous reconnaissons toutes comme des femmes impliquées et fortes, de bonnes mères qui continuons à développer nos talents professionnels avec le soutien de notre partenaire. »

Les modèles des wallonnes :

38%
Angelina Jolie

20%
Aung San Suu Kyi

Les modèles des flamandes :

31%
Angelina Jolie

24%
Aung San Suu Kyi

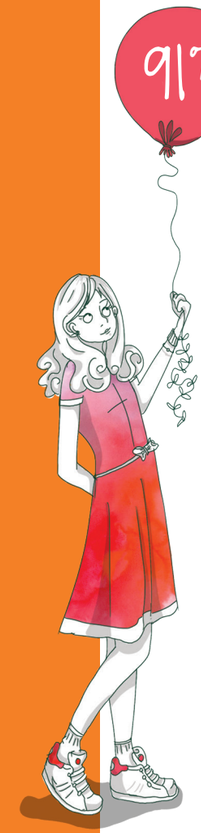
Quand bonheur et fidélité riment avec amour

Etre amoureuses, est-ce d'application pour les jeunes femmes ? **Près du double des 25-35 ans affirment être amoureuses,** en comparaison avec le groupe des 56-64 ans.

L'amour est une valeur de première importance pour les femmes que ce soit au sein de la famille, comme du couple. Et, une des conditions préalables à une relation amoureuse satisfaisante, est pour 91% des répondantes, de rester fidèle à soi-même.

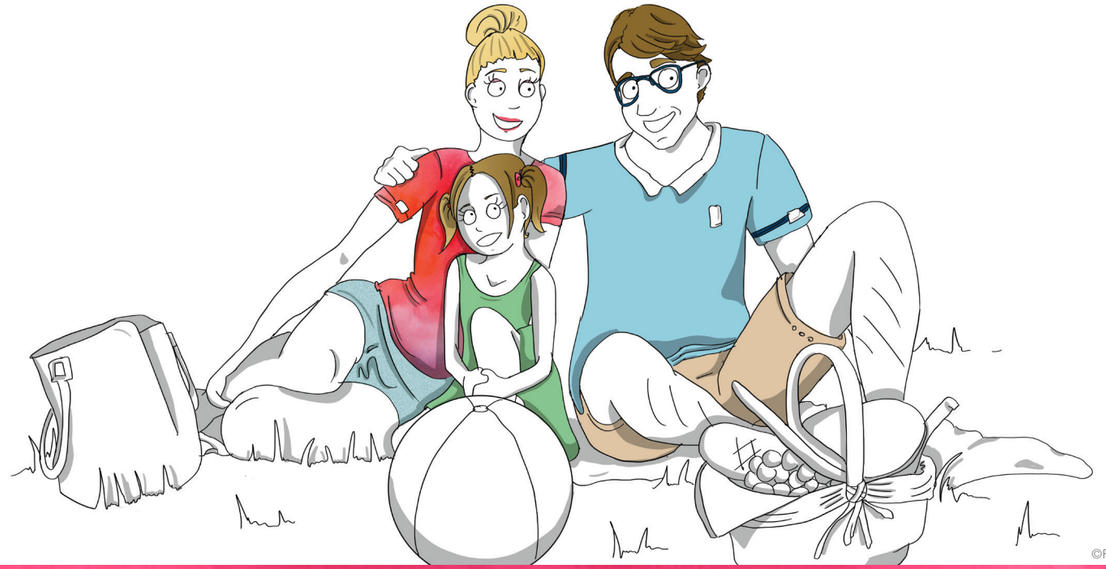
Quel que soit leur âge, plus de la moitié (59%) des femmes basent leur relation sur le fait d'avoir **confiance**. Cette notion ne couvre pas seulement la confiance envers leur partenaire, mais également la confiance en soi. Deux autres conditions indispensables sont la sincérité (37%) et être toujours prête à aider l'autre (34%).

Mieke Mievis : *« Les relations restent un exercice difficile mais passionnant. Il s'agit de trouver l'équilibre entre s'engager envers votre partenaire et préserver votre autonomie. En restant fidèle à vous-même, ça marchera ! Pour cela il vous faut être sincère, authentique, spontanée et ne pas se soucier du regard des autres. Bref, vous sentir libre dans la vie. Bien sûr, vous voulez rendre votre partenaire heureux et pour cela, vous ferez des concessions. Par exemple, alors qu'il regarde un match de football, installez-vous confortablement au creux de son épaule avec une jolie robe et un bon livre… »*



des femmes pensent qu'il faut rester Fidèle à soi-même

La famille et les enfants | des valeurs refuges



La famille est un point d'ancrage pour de nombreuses femmes.

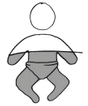
38% des femmes interrogées, quel que soit leur âge - avec une tendance plus marquée dans le groupe des 56-64 ans où le pourcentage atteint les 40% - **considèrent leurs enfants comme première source de bonheur et d'inspiration** ; viennent ensuite le couple pour 24% d'entre elles et la vie personnelle (19%).

Parmi les moments précieux que la famille leur réserve, **70% d'entre elles apprécient notamment le rituel du repas.** En outre, les femmes interrogées associent la famille aux valeurs telles que l'amour, le bonheur et le partage. Etonnamment, en 2015, les femmes prônent toujours les valeurs familiales traditionnelles.

Cependant, dans un monde où le stress et la performance sont devenus monnaie courante, le modèle familial idéal pour 70% des femmes interrogées est le type « détente » dans lequel, les membres de la famille vivent avec des règles peu strictes. Si avec l'évolution des modes de vie, la famille subit un relifting, elle reste un pilier essentiel. Elle offre à la fois un espace commun où le partage donne un sentiment fort et un espace de liberté où chacun peut se développer. Les femmes cherchent désormais à concilier leur vie de famille et leur développement personnel.

Mieke Mievis : « *Parmi les aspects de notre vie qui nous rendent heureuses (travail, santé, temps pour soi…) la famille et les relations sont les principales sources de plaisir. C'est d'autant plus le cas pour les relations que nous avons délibérément choisies et, sans conteste, pour les enfants puisque nous les avons faits nous-même. A nous de prêter attention à chaque petit moment et de les gérer consciemment car ils sont une grande source de bonheur. Ainsi, votre enfant veut jouer avec vous alors que vous avez vraiment envie de lire un livre ? Réjouissez-vous d'être encore considérée comme une camarade de jeu, dans quelques années cela va changer ! Votre ado est en rébellion? Soyez heureux qu'il/elle apprenne à se former une opinion ! Chérissez les relations que vous avez et réalisez que c'est à vous d'en retirer le bonheur.* »

Les premières sources de bonheur des femmes sont :



38% les enfants

24% leur couple

19% leur accomplissement personnel

La famille reste donc un pilier.

Le travail | Source de fierté

©Rereuil

La vie professionnelle : le dif icile équilibre avec la vie personnelle

Trois quarts des femmes belges voient leur travail comme une fierté bien qu'il soit souvent une source de stress (65%) et de routine (61%).

Sur le plan professionnel, la plupart des femmes sont à la recherche de moyens pour se développer et s'épanouir (59 %). Seules 29% des femmes interrogées recherchent, coûte que coûte, à gravir les échelons. En prêtant attention à ce qui les motive, on remarque que 69% des femmes décrivent leurs relations au travail comme une source d'inspiration. 7 sur 10 se disent fortement passionnées par le travail qui se fait dans une atmosphère agréable avec les collègues.

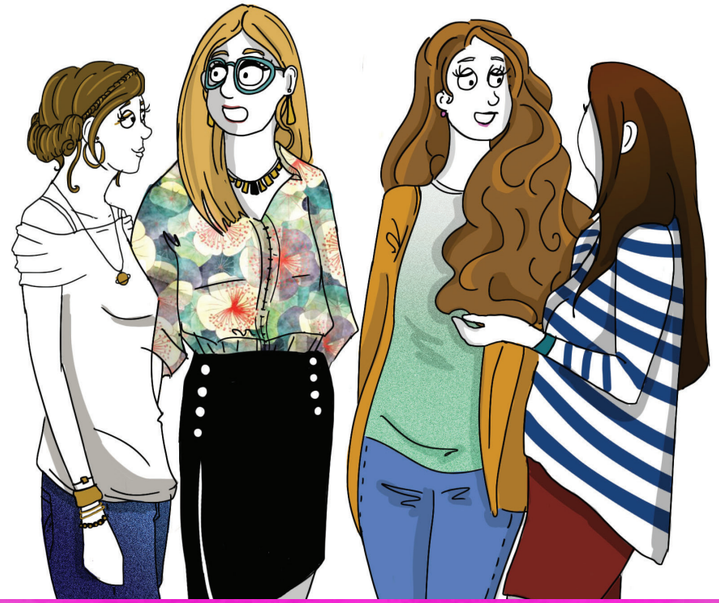
La recherche d'équilibre ressort très clairement: un bon compromis entre travail et vie privée est crucial pour 67% des répondantes. Plus de la moitié estimaient qu'auparavant cet équilibre n'avait pas tellement d'importance, mais le trouvent à présent nécessaire pour leur propre motivation au travail.

Cela est particulièrement vrai pour les femmes âgées entre 25 et 45 ans. L'épanouissement des femmes au travail est indissociable de celui qu'elles toruvent dans leur vie privée et leur développement personnel.

Mieke Mievis : « *L'ambition rend heureux, l'envie en revanche pas du tout. Poursuivez vos propres objectifs et non ceux que les autres vous ont fixés et, encore moins, ceux que « la société » attend de vous. Vous savez qui vous êtes et ce que vous pouvez réaliser ! Vous seule connaissez les circonstances dans lesquelles vous devez vivre au quotidien. Par exemple, avec un bébé, il est plus difficile de construire une carrière si vous ne disposez pas d'un réseau de personnes ou un mari sur qui compter. Envisager ces facteurs et avoir des attentes raisonnables, vous assureront d'être heureuse puisque vous obtiendrez de la satisfaction dans votre travail et vous ne dépendrez pas des autres pour confirmer votre image de vous-même.* »

[Sur les 500 femmes belges interrogées, 192 ont répondu qu'elles sont inactives]

L'amitié | Un soutien dans les moments difficiles



©Rereuil

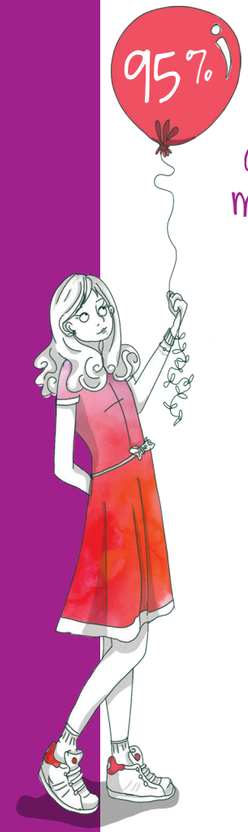
Les amis, une seconde famille

Les amis sont considérés comme un soutien et un refuge.

95% leur associent des valeurs telles que le plaisir et la joie. **L'amitié est synonyme de connexion émotionnelle** et se construit généralement en fonction de son intensité et de sa durée.

Même si les enfants et le partenaire remplissent une place plus importante qu'eux, pour plus de la moitié (56%) des femmes interrogées, **il est précieux de savoir qu'elles peuvent compter sur leurs amis, surtout lors des périodes difficiles**.

Le bonheur et l'équilibre que les femmes cherchent / trouvent entre vie privée, travail et épanouissement sont également déterminés par leurs amitiés.



des femmes disent vivre des moments de joie avec leurs amis

Des femmes | En paix avec elles-mêmes

©Rereuil

Les femmes et elles-mêmes : une relation bienveillante

En 2015, un peu **plus de la moitié des femmes** (55%) **se décrivent comme honnêtes et douces** (53%). Elles semblent généralement heureuses, mais sont constamment **à la recherche d'équilibre dans leur vie**.

Alors que **7 femmes sur 10 trouvent que les années passent beaucoup trop vite**, cela n'empêche pas la moitié d'entre elles de profiter pleinement de l'instant présent. Prendre du temps pour soi est une notion qui varie selon que les femmes habitent la Flandre ou la Wallonie. Dans le Nord, les femmes préfèrent aller **faire du shopping** (48%) ou des **promenades dans les bois** (43%) tandis que dans le Sud, elles préfèrent **plonger dans un livre** (53%) ou **rêvasser et se reposer** (48%).

Entre 36 et 55 ans, elles sont les plus satisfaites de leur vie, car elles prennent plus de temps pour elles. La jeune génération, de 25 à 35 ans, a, quant à elle, davantage l'impression de vivre dans la routine.

Mieke Mievis : « *Profitez de chaque instant de la journée et vous n'aurez plus besoin de chercher du temps pour vous, car une journée est déjà composée de temps pour soi. Malheureusement, cela n'est pas évident lorsque votre patron est de mauvaise humeur, que vous avez trente deadlines à respecter, un panier de repassage qui vous attend et cinq casseroles qui mijotent sur le feu, alors qu'il faut emmener les enfants au cours de tennis, à la danse et au football… Mais généralement, le temps pour soi se trouve dans de petites choses: un coup de téléphone à votre meilleure copine pendant que vous faites la vaisselle, courir sur votre tapis de course en regardant votre série préférée à la télé… Et, si vous pensez que le temps d'attente est du temps perdu, il suffit d'ouvrir un livre pour que l'attente devienne du temps pour vous.* »

Conclusion par Mieke Mievis

Supprimez quelques phrases comme : « *J'aurais dû, mais ...* » ou « *Et si ...* » ou « *Qu'est-ce que les gens vont penser si ...* » et la vie deviendra déjà beaucoup plus facile. Vivez chaque jour de façon consciente, relevez les aspects positifs, et vous serez vraiment heureuse. Être heureuse, cela s'apprend. **Concentrez-vous sur les moments de bonheur** : chérissez vos relations, aimez vous, soyez reconnaissante pour ce que vous avez et soyez fière de ce que vous avez réalisé.

Comment les femmes se percoivent au nord et au sud du pays

	Travail	En couple	Modèle familial privilégié	Petits moments pour soi préférés	Vision de soi (1er qualificatif pour se décrire)
Le profil-type de la Wallonne*	Avant tout perçu comme « divertissant » (72%), puis une fierté (70%). Ce qui motive le plus au travail : les challenges (« toujours » a été sélectionné par 62% des répondantes)	Elle a avant tout le sentiment d'être « forte » (60%) et « belle » (58%).	Famille avec 2 parents et des enfants issus du couple (43%)	Pouvoir enfin me poser dans mon canapé avec un livre (53%) Me reposer / dormir (48%)	Prévenante (63%)
Le profil-type de la Flamande**	Avant tout perçu comme une fierté (80%) et comme « épanouissant » (71%). Ce qui motive le plus au travail : les conditions de travail (« toujours » a été sélectionné par 58% des répondantes)	Elle a avant tout le sentiment d'être « libre » (51%) et « sensuelle » (50%).	Famille avec 2 enfants (36%)	Aller faire du shopping (48%) Aller me promener en forêt (43%)	Gentille (54%)

*Base : 161 des 500 répondantes déclarant vivre en Wallonie - **Base : 289 des 500 répondantes déclarant vivre en Flandre

Principaux enseignements de l'étude

1 **Les enfants**, une source de joie au quotidien

Le quotidien en famille, des instants propices pour passer des moments de qualité 2

3 En amour, une vision du **couple** qui passe avant tout par **la fidélité**

Les amis, des proches sur qui compter dans toutes les occasions 4

5 Au travail, des femmes qui accordent davantage d'importance à leur **bien-être personnel** qu'à leur statut professionnel

Des femmes qui recherchent avant tout des **moments de repos** pour **prendre soin d'elles** 6

La femme belge se déclare franche, gentille et prévenante.

Dans l'idéal, les enfants tiennent la première place dans son développement personnel.

En amour, elle s'inscrit dans une recherche d'authenticité et de cohérence.

Elle adhère à un schéma familial « moderne » (cohabitation) et accorde beaucoup de valeur aux moments du quotidien passés en famille.

Si elle trouve son équilibre entre vie professionnelle et vie privée, il lui arrive de ressentir une forme de routine.

Biographie de Mieke Mievis

Tout au long de sa vie, Mieke Mievis, née dans les années septante, a été passionnée par les gens et les relations. Comme animatrice scout, elle s'est appliquée à faire vivre chaque semaine des expériences exceptionnelles aux jeunes gens de Velm. Comme étudiante, elle a d'abord choisi la pédagogie, puis s'est rapidement dirigée vers les sciences de la famille et de la sexualité. Pleine de zèle, elle suivra trois années de troisième cycle en thérapie systémique (thérapie relationnelle et sexuelle). Puis, elle a entamé une pratique privée comme conseillère conjugale et sexologue à Ternat et a un second cabinet à Haacht depuis 2007. Depuis le 1er Juillet 2013, elle a ouvert la TcTernat, un centre thérapeutique où 12 thérapeutes peuvent, grâce à leurs expertises, répondre à toute question. Plus d'informations sur www.tcternat.be.

Après une véritable aventure sur Radio Donna (Donnamour) et Radio Twee (De madammen), et un livre en deux tomes (« Lekkere lijven boek 1 & 2 »), elle a travaillé en 2007 pour une société de production de télévision où elle a commencé à travailler dans les coulisses de l'émission avant de finir à l'écran. C'est là qu'elle a commencé à faire des conférences sur le langage du corps, conférences qu'elle continue de donner à ce jour.

Elle a également coaché des célibataires dans leur recherche de partenaire. Chez Parship. Mieke a marqué de son emprunte le blog singlecoach.be, pour lequel elle rédige des brèves hebdomadaires sur les célibataires et les relations.

Mieke Mievis ne sait pas rester en place et fait vivre sa passion. Cela se révèle à travers les nombreuses professions qu'elle exerce : thérapeute relationnelle et sexologue, conférencière, formatrice dans les technologies de la communication, coach sur un site de rencontre, rédactrice pour plusieurs magazines et sites web et blogueuse passionnée...

Grâce à ses études et ses différentes expériences acquises au fil des années, Mieke est la femme idéale pour présenter cette table ronde Kellogg's. Comme celle d'autres femmes ambitieuses nées dans les années 70, la carrière de Mieke est encore florissante. Elle sait parfaitement comment la femme belge pense et ce qu'elle cherche.

Mieke est une femme-orchestre qui sait parfaitement allier travail et vie familiale. Fière d'être mère de deux enfants pleins de vie, qui ne font qu'accroître sa passion, Mieke fait partie des femmes belges qui s'épanouissent auprès de leurs enfants. Aucun défi n'est trop grand pour elle, aucun sujet n'est tabou pour cette thérapeute.

CONTACTS PRESSE

Anaïs Willain
Anais.Willain@edelman.com - 02/250 00 16

Brigitte Lagrou
Brigitte.Lagrou@edelman.com - 02/548 02 69