

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Résultat de recherche pour "Psychologie"

Titre:	Cette lumière en nous : s'accomplir en des temps incertains
Auteurs:	Obama, Michelle
Catégorie d'âge:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentaire
Langues:	français
	347 p. :
	Après le succès mondial de Devenir, ses mémoires, l'ancienne première dame des Etats-Unis Michelle Obama partage avec nous des conseils, des histoires et des stratégies efficaces pour rester optimistes et sereins face aux incertitudes du monde actuel. Dans "Cette lumière en nous", Michelle Obama engage un dialogue sincère avec ses lecteurs et se penche sur des questions que nous sommes nombreux à nous poser : comment construire des relations durables ? Comment nos différences peuvent-elles nous rendre plus forts et nous souder ? Que faire quand on a l'impression de perdre pied ? Michelle Obama livre des récits personnels inédits et des réflexions pertinentes sur les changements qui bousculent nos vies, sur l'adversité et le pouvoir : elle est persuadée que, si on tourne sa lumière vers les autres, on peut révéler la richesse et le potentiel du monde autour de soi. En se fondant sur son expérience de mère, de fille, d'épouse, d'amie et de première dame, elle confie ses secrets et les ressources qu'elle déploie pour faire face aux aléas et surmonter les obstacles. C'est cette sagesse, fruit de son expérience, qui lui permet de continuer à s'accomplir. Avec l'humour, l'honnêteté et l'empathie qui la caractérisent, elle explore également des questions liées à la race, au genre et à la visibilité, nous incitant à vaincre nos peurs, à puiser de la force dans le collectif et à vivre avec audace. "Quand on est capable de voir et de reconnaître sa propre lumière, on trouve le courage de l'utiliser", écrit Michelle Obama. A travers des exemples éloquentes et des conseils avisés, Cette lumière en nous invite les lecteurs à réfléchir sur leur vie, à identifier ce qui leur procure de la joie et à nouer des liens enrichissants dans un monde tumultueux. "J'ai appris que l'estime de soi et la vulnérabilité n'étaient pas incompatibles, bien au contraire, et que les êtres humains avaient tous au moins une chose en commun : nous aspirons à mieux, en toute circonstance et à tout prix. Connaître sa lumière, c'est se connaître soi-même ; c'est porter un regard lucide sur sa propre histoire. La connaissance de soi engendre la confiance en soi, qui nous permet d'être plus sereins et de prendre du recul. C'est ainsi que nous pouvons nouer des relations authentiques avec les autres. Et c'est, pour moi, la base de tout. La lumière se transmet. Une famille forte donne de la force à d'autres familles. Une communauté engagée éveille chez les autres le désir de s'impliquer. Tel est le pouvoir de la lumière qui est en nous." Michelle Obama
Mots matières:	Obama, Michelle Obama, Barack Psychologie Confiance en soi
Classification:	92 Biographies

Informations supplémentaires

Zone d'auteurs:	Michelle Obama
Editeur:	[Paris] : Flammarion, 2022
Réservations (actuelles):	0

Emplacement	Cote	Marque		Disponibilité	Code de prêt	Date d'échéance	No d'exemplaire	Réservations	Réserve r
Mezzanine	92	OBAM	disponible	disponible			44179	0	