



Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie

Brené Brown

Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie Brené Brown

 [Télécharger Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabili ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabi ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie Brené Brown**

318 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Je l'ai regardé dans les yeux et j'ai dit :

- Je hais cette fichue vulnérabilité. Je me disais, après tout, qu'elle était thérapeute et qu'elle avait sûrement eu des patients plus difficiles. En outre, plus tôt elle saurait à quoi s'en tenir, plus vite nous pourrions nous débarrasser de cette histoire de thérapie.

- Je hais l'incertitude. Je déteste ne pas savoir. Je ne peux pas supporter de m'ouvrir et d'être blessée ou déçue. C'est atroce. La vulnérabilité, c'est compliqué. Et c'est atroce. Vous voyez ce que je veux dire ? Diana hocha la tête.

- Oui, je connais la vulnérabilité. Je la connais bien. C'est une émotion délicieuse.

Puis elle leva les yeux et esquissa un sourire comme si elle voyait quelque chose de ravissant. Je suis certaine que j'ai eu l'air perplexe parce que je ne pouvais pas imaginer ce que c'était. Soudain, je me suis sentie inquiète pour sa santé mentale et la mienne.

- J'ai dit que c'était atroce, pas délicieux, soulignai-je. Et laissez-moi vous dire, entre parenthèses, que je ne serais pas ici si mes recherches n'avaient pas démontré le lien entre la vulnérabilité et une vie Entière. Je déteste l'impression que ça me donne.

- Et quelle est l'impression que cela vous donne ?

- Que je suis toute nue. Que je dois arranger tout ce qui se passe.

- Et si vous ne pouvez pas ?

- J'ai envie de donner un coup de poing dans la figure de quelqu'un.

- Et vous le faites ?

- Non. Bien sûr que non.

- Alors que faites-vous ?

- Je fais le ménage. Je mange du beurre de cacahuètes. Je critique les gens. J'arrange tout, autour de moi. Je contrôle tout ce que je peux, tout ce qui dépasse.

- Quand vous sentez-vous le plus vulnérable ?

- Quand j'ai peur.

Je lève les yeux tandis que Diana réagit par cette pause irritante et ces hochements de tête que pratiquent les thérapeutes pour nous faire parler.

- Quand je suis anxieuse et incertaine du devenir des choses, quand j'ai une discussion difficile, quand je prends une nouvelle direction, quand je fais quelque chose qui me met mal à l'aise ou que je m'ouvre à la critique et au jugement.

Une autre pause irritante durant laquelle les hochements de tête empathiques se poursuivent.

- Quand je pense combien j'aime les enfants et Steve, et au fait que ma vie serait finie s'il leur arrivait quelque chose. Quand je vois les difficultés des gens que j'aime sans pouvoir les résoudre, et que la seule chose que je puisse faire, c'est d'être là.

- Je vois. Présentation de l'éditeur

On fait tous les jours l'expérience de l'incertitude, du risque et des émotions. Ce sont eux qui définissent la vulnérabilité et la peur de beaucoup oser. En se fondant sur douze années de recherche, Brené Brown réfute le mythe culturel selon lequel la vulnérabilité est une preuve de faiblesse, et affirme qu'au contraire, c'est la meilleure mesure du courage.

La vulnérabilité est au coeur d'émotions difficiles comme la peur, le chagrin et la déception, mais c'est aussi le berceau de l'amour, de l'intimité, de la joie, de l'empathie, de l'innovation et de la créativité. Se fermer à la vulnérabilité, c'est s'éloigner des expériences qui donnent du sens à la vie...

Oser être vulnérable, c'est cela le courage !

Dans un monde où domine le «jamais assez», où la peur est devenue une seconde nature, la vulnérabilité peut paraître subversive, inconfortable et parfois même dangereuse. En réalité, parce que l'on se sent vulnérable, que l'on ne veut pas prendre le risque d'être critiqué ou blessé, on reste «à l'extérieur de l'arène», à la porte de notre vie (nouvelle relation, processus créatif, enjeu professionnel ou familial)... Alors ayons le courage d'y entrer et notre vie s'en trouvera transformée.

L'auteur :

Brené Brown est professeur et chercheur en Sciences Humaines à l'Université de Houston Graduate Collège of Social Work et conférencière renommée. Elle a remporté de nombreux prix d'enseignement, y compris l'Outstanding Faculty Award du Collège. Biographie de l'auteur

Titulaire d'un doctorat en Sciences humaines, Brené Brown est chercheuse-enseignante au Graduate College of Social Work de l'université de Houston et conférencière réputée. Elle est l'auteur de La Grâce de l'imperfection et La force de l'imperfection.

Download and Read Online Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie Brené Brown #GYTK0N3MAS6

Lire Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie par Brené Brown pour ebook en ligneLe pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie par Brené Brown Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie par Brené Brown à lire en ligne.Online Le pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie par Brené Brown ebook Téléchargement PDFLe pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie par Brené Brown DocLe pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie par Brené Brown MobipocketLe pouvoir de la vulnérabilité : La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie par Brené Brown EPub

GYTK0N3MAS6GYTK0N3MAS6GYTK0N3MAS6