

# La vie en noir

Comment vivre dans une société blanche

**Guilaine Kinouani**

Au cours des quinze dernières années, Guilaine Kinouani a nourri la réflexion sur la façon dont le racisme affecte la santé physique et mentale des personnes noires et racisées. Dans le cadre de ses recherches et travaux cliniques, elle a conçu des outils pour les aider dans leur prise de conscience et leur changement de posture. Pour appuyer ses propos, elle met en lumière des expériences des Noirs du monde entier et offre des conseils d'expert sur la manière de se libérer des mécanismes du racisme dans une société blanche, fixer des limites et faire barrage aux micro-agressions, protéger les enfants du racisme, retrouver le plaisir et la joie d'être soi.

Une analyse sans complaisance des traumatismes qui rongent les corps, les cœurs et les esprits noirs. Et un témoignage de réalités que le système de santé mentale a longtemps ignorées et niées. En huit chapitres, construit chacun autour d'une dynamique sociétale, l'autrice offre aux lecteurs des outils pour les aider et accompagner leur réflexion sur leurs propres expériences et besoins psychologiques.