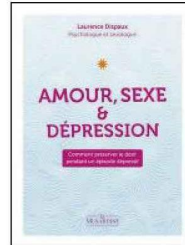




PSYCHOLOGIE



Amour, sexe et dépression

de Laurence Dispaux

Lorsqu'on souffre d'une dépression, le désir sexuel est souvent la dernière chose à laquelle on s'intéresse. Baisse d'estime de soi, idées noires, image dégradée de son corps, fatigue... Comment penser au sexe alors que nous avons tant de difficultés à nous tenir la tête hors de l'eau ? Pourtant, les moments intimes restent précieux. La psychologue et sexologue Laurence Dispaux nous propose de reconnaître les différents types de dépression, avant d'évaluer les conséquences des antidépresseurs, dont certains affectent la libido. L'autrice préconise ensuite des solutions progressives à mettre en place à deux pour préserver l'intimité du couple et prendre soin de son moi érotique durant la maladie et après. Des tests, des exercices pratiques permettent de se reconnecter à son corps, à ses envies et à l'autre, sans ajouter une pression supplémentaire. Réconfortant. **Ariane Bois**
La Musardine, 152 p., 18,50 €.