



©RDNE STOCK PROJECT

JE TRAVAILLE BEAUCOUP AVEC DES COUPLES ET JE CONSTATE FRÉQUEMMENT À QUEL POINT LA RELATION EST IMPACTÉE PAR LE MAL-ÊTRE DE L'UN OU DE L'AUTRE DES PARTENAIRES

lisant *Amour, sexe et dépression* ?

LAURENCE DISPAUX : Mon postulat est qu'en nous donnant les moyens de bien nous connaître et d'identifier les conditions de notre désir (notamment le désir réactif), nous pouvons sortir d'un épisode dépressif avec une sexualité plus riche et une relation plus forte. Dans tous les cas, j'espère surtout que toute personne concernée puisse donner de la place à la gentillesse, à la douceur et à la patience : vis-à-vis de soi et de son ou sa partenaire. Plutôt que le jugement ou la volonté d'éradiquer cette maladie, observons avec compassion ce qui nous fait du bien, ce qui nous rapproche de l'autre, et surtout de nous-même. Prenons le temps de bien comprendre ce que nous pouvons retirer des câlins, acceptons que nos besoins puissent évoluer et que la vie puisse nous surprendre à tout moment.

Propos recueillis par Olivia Dallemagne

1/ Autrice d'*Amour, sexe et dépression*, Éditions La Musardine, 152 pages, 18,50 euros.

Laurence Dispaux
Psychologue et sexologue

AMOUR, SEXE & DÉPRESSION

Comment préserver le désir pendant un épisode dépressif ?

LA MUSARDINE