

## DESSINER SA VIE PLUTÔT QUE LA SABOTER!

L'art de se gâcher la vie est peut-être le livre qu'il vous faut. Marie Andersen, psychologue belge, met le doigt sur les soucis du quotidien. Elle propose des pistes de réflexion pour changer

sa mentalité et donner un sens à sa vie. Nous l'avons rencontrée.

### Qu'est-ce qui gâche l'ordinaire des gens?

L'obstination! Les gens s'obstinent en vain à croire des choses fausses et erronées qui leur font du tort. Ils ont tendance à se complaire dans l'immobilisme de l'inconfort en n'agissant pas, par peur du changement.

### Quel est le secret pour ne pas se gâcher la vie?

Il faut cesser de vouloir rendre les choses différentes. La vie n'est pas parfaite. Les gens doivent prendre du recul par rapport aux événements vécus. La seule chose dont il faut se soucier, c'est de savoir ce que l'on veut accomplir dans sa vie et y consacrer son énergie.

### Comment donner un sens à son existence?

En décidant du chemin que l'on veut prendre. Soit on subit sa vie, soit on l'écrit. La vie est une page blanche avec un début et une fin. C'est en choisissant son cap que l'on cesse de perdre son temps avec des questions futiles et sans réponse.

*L'art de se gâcher la vie*, Marie Andersen, Ixelles Editions.

NOUVEAU

## Un week-end pour rebooster votre couple

Envie de réinsuffler de l'énergie à votre couple? Les Ateliers de Ressourcement Conjugal sont faits pour vous. Organisés dans des endroits de rêve, ils vous permettront d'apprendre les fonctionnements de chacun, de réaliser des exercices en extérieur ou à la piscine, de rencontrer des professionnels et d'autres couples... C'est Pascal de Sutter, docteur en psychologie et animateur de *Moi, l'amour et le sexe* sur RTL-TVI, qui a eu l'idée de ce concept. «Il s'agit en fait de prévenir le divorce, explique-t-il. Des études montrent que les couples heureux sont ceux qui investissent du temps et de l'énergie dans leur épanouissement amoureux. C'est ce que nous voulons leur offrir.»

**Le premier des six week-ends aura lieu les 9 et 10 mars au Castel de Pont-à-Lesse à Dinant. Prix: 485 € tout compris pour deux. Infos: Julie Van Rompaey, 0478 49 24 93, [www.lessensdelamour.com](http://www.lessensdelamour.com).**

## QUELS SONT LES TROUBLES MENTAUX LES PLUS FRÉQUENTS EN EUROPE?

- > Les troubles anxieux (14 %)
- > L'insomnie (7 %)
- > La dépression majeure (6,9 %)
- > Les troubles somatiques (6,3 %)
- > La dépendance à l'alcool et aux drogues (4 %)

(Enquête du Collège européen de neuropsychopharmacologie)

## Faut-il avouer une infidélité sexuelle?

C'est le thème d'une enquête réalisée par une étudiante en psychologie dans le cadre de son mémoire. Si vous avez déjà été confrontée à une infidélité sexuelle de deux ans minimum (vous ou votre partenaire), n'hésitez pas à remplir anonymement (en moins de 10 mn) le questionnaire sur [www.femmesd'aujourd'hui.be/relations](http://www.femmesd'aujourd'hui.be/relations).

## AGENDA

> **La dépendance affective (9 février) et La communication dans le couple (23 février)**,

conférences de Françoise Thonon, à 10 h 30, à la Bibliothèque de Huy, rue des Augustins 188. Infos: 0499 60 29 99.

> **Tous les actes de violence dans le couple sont-ils de la violence conjugale?**

conférence le 22 février à 12 h, Square Eugène Sarot 1, Péruwez. Infos: 069 78 03 21.

> **Comment trouver un partenaire et le garder pour la vie**,

conférence d'Yvon Dallaire, le 27 février à 19 h 30, chez Cook&Book, Avenue Paul Hymans 251, 1200 Bruxelles. Infos: 0479 24 03 17.

> **Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner**,

conférence de Thierry Janssen et Patrice Van Eersel, le 7 mars à 20 h, à la Faculté de Médecine UCL,

Woluwe, Auditorium A. (Lacroix). Infos: [www.tetra-asbl.be](http://www.tetra-asbl.be), 02 771 28 81.

**PROBLÈMES D'ALCOOL? SUR [WWW.AIDE-ALCOOL.BE](http://WWW.AIDE-ALCOOL.BE), VOUS TROUVEREZ DES INFORMATIONS ET UN PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE.**