



## Livres psychologie

### Le sentiment de vide intérieur

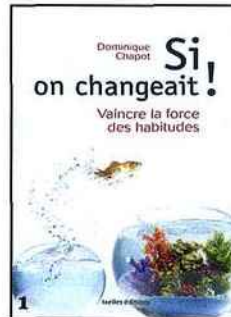
La société actuelle incite à la transparence plutôt qu'à préserver son espace intime, avec pour conséquence l'impression de ne plus s'appartenir. La psychologue Flore Delapalme nous explique comment réinvestir sa « coquille » afin de retrouver sa juste place.

**La frontière entre vie publique et sphère privée s'efface de plus en plus – la faute aux réseaux sociaux, au travail en open space...**

Oui, et cette absence de frontière met l'individu dans l'obligation de faire lui-même la part des choses entre ce qu'il communique à l'extérieur et ce qu'il garde pour lui. Il existe chez chacun une part qui n'appartient qu'à soi, un espace intime de communion avec soi-même. Cet espace est clos. Ainsi lorsque l'on veut apprécier un bon vin, le parfum d'une fleur, une mélodie, instinctivement on ferme les yeux, on se tait. Désormais, par les temps qui courent et à mesure que la vie en réseau s'étend, la préservation de cet espace de résonance intérieur relève de la responsabilité de chacun.

**Comment redevenir « propriétaire » de soi-même ?** Simplement en se réservant un peu chaque jour des moments où on n'y est pour personne d'autre que soi. Et là, laissant à la porte de cet espace réservé son sens du devoir et ses obligations, on laisse libre cours à « ce que le coeur nous en dit », on retrouve une spontanéité d'être qui n'appartient qu'à nous. ■

*Le sentiment de vide intérieur*, de Flore Delapalme, 224 pages, 18 €, Eyrolles.



**Si on changeait !**  
Dominique Chapot, 304 p., 19,90 €, Ixelles.



**Le petit surdoué de 6 mois à 6 ans**, M. de Kermadec et S. Carquin, 200 p., 13,80 €, Albin Michel.



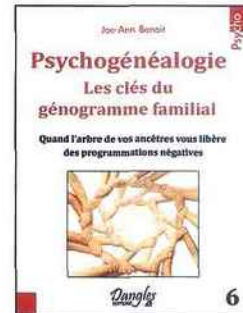
**Pourquoi j'ai faim ?**, Dr M. Thirion, 300 p., 19,50 €, Albin Michel.



**Se sentir en sécurité**, Ariane Bilheran, 208 p., 18 €, Payot.



**Nouvel éloge de la masturbation**, Philippe Brenot, 143 p., 12 €, L'Esprit du temps.



**Psychogénéalogie, les clés du génogramme familial**, J.-A. Benoit, 160 p., 17 €, Dangles.

**Et aussi :** *Lenteur, mode d'emploi*, Carl Honoré (Marabout) ; *Le tiers, psychanalyse de l'intersubjectivité*, Alberto Eiguer (Dunod) ; *Communiquer avec un proche d'Alzheimer*, Dr Thierry Rousseau (Eyrolles).

### Ne pas renoncer à soi et s'affranchir du passé

**1.** Se laisser surprendre par la vie, c'est ce à quoi nous invite ce livre qui décortique les mécanismes du changement et montre qu'y résister nous épuise, car « renoncer à ses rêves, c'est toujours renoncer à soi ». **2.** Cet ouvrage rassurant nous apprend à détecter les signes de précocité chez les petits, à stimuler leur intelligence émotionnelle, grâce à des conseils psy judicieux. **3.** Le Dr Marie Thirion nous révèle les mécanismes de la faim, égratignant au passage les idées reçues sur les régimes miracles. **4.** La psychologue Ariane Bilheran nous propose d'explorer les chemins de notre intimité pour lui redonner un souffle, grâce à des exercices quotidiens. L'objectif : nous défaire du stress. **5.** La masturbation, ou caresse intime, fait partie de nos vies et de nos questionnements intimes, même si peu de personnes osent l'avouer. Philippe Brenot, psychiatre et anthropologue, libère les consciences – notamment celles des femmes – en abattant avec pudeur une culpabilité d'un autre temps. **6.** Un livre pour entamer des recherches généalogiques tout en décryptant l'histoire de notre famille et son impact sur notre vie. Le but avoué : s'affranchir des destins manqués de nos ancêtres et écrire sereinement notre histoire.