

## 🔒 Le coin du psy. Comment vivre heureux avec ses imperfections ?

**Psychologie.** Et si la qualité de votre vie dépendait des questions que vous vous posez ? Par Bénédicte de Dinechin

Publié le 22/10/2023 à 11h00

[Le coin du psy. Comment vivre heureux avec ses imperfections ? \(lamanchelibre.fr\)](https://lamanchelibre.fr)

Face aux multiples injonctions de réussite, comment ne pas se comparer, se dénigrer, et finir par être malheureux de ce que nous sommes ? C'est à ces questions soulevées par ses patientes et ses lectrices que Valérie de Minvielle, psychologue clinicienne, a voulu répondre dans son livre *Imparfait mais heureux*, un ouvrage résolument dédié aux problématiques féminines. Loin de nous l'idée selon laquelle les hommes se questionneraient moins, cependant, les ouvrages psychologiques leur étant spécifiquement dédié se font rares : avis à qui veut prendre sa plume.



### Réunir les parties divisées

Parce que les femmes sont particulièrement tiraillées et peinent à unir intelligence rationnelle et intelligence émotionnelle, Valérie de Minvielle leur propose de redonner une place à "l'être" écrasé par le "faire" en se reconnectant à leur vie intérieure. Une méthode précieuse pour affronter les défis du quotidien.

Psychologue, l'auteur a fondé "ma juste place" : une méthode d'accompagnement personnalisée pour les femmes qui peinent à trouver leur place dans leur vie personnelle, professionnelle ou familiale. Comment réussir sur tous les fronts ? Que signifie réussir sa vie ? Aux antipodes des traités de bien-être inapplicables, cet ouvrage se veut pratique, donnant à chacune des pistes accessibles.

Aimer ses enfants ou se faire aimer d'eux ? Comment réellement profiter de ses vacances ? Comment impliquer son mari dans le quotidien ? Comment apprendre à ses enfants à gérer leurs émotions ? Comment retrouver de la joie de vivre ? Ce sont là autant de thèmes illustrés par l'histoire des femmes qui ont été accompagnées par la spécialiste. Oser se poser ces questions permet de mieux se connaître pour gagner confiance en soi et trouver son équilibre, sa sérénité.

### Et les hommes ?

Si ce livre est écrit par une femme pour les femmes, les messieurs gagneront à y jeter un œil pour se plonger dans l'univers de leurs partenaires, pour mieux comprendre leur vision du monde, pour mieux appréhender les défis qu'elles se donnent et leurs difficultés à tout concilier. Un livre qui permet donc de passer du jugement à l'empathie, d'éclaircir les points d'ombres et de pacifier les relations sociales, amoureuses et familiales.