

Zeitschrift: Actio humana : l'aventure humaine
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 98 (1989)
Heft: 3

Artikel: Partager heurs et malheurs
Autor: Speich, Martin / Cohn, Ruth C.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-682373>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



PARTAGER HEURS ET MALHEURS



Martin Speich: Dans ton livre «*Histoire vécue de la psychothérapie*», tu décris ce que tu as découvert un jour dans un atelier pour thérapeutes, à savoir que l'imminence de la compréhension est souvent précédée d'un grand vide. Ce sentiment de vide est-il le préalable à toute percée réflexive?

Ruth C. Cohn: C'est dit un peu trop dogmatiquement; mais effectivement, dans cet atelier de formation, les thérapeutes qui s'exprimaient par association libre en arrivaient presque toujours à un point où plus rien ne leur venait à l'esprit. Comme les autres se taisaient à dessein, il s'écoulait une ou deux minutes et alors se produisait le déclic fondamental. Dès que tout le conscient est exprimé, le nouveau peut affluer et le changement survenir.

Martin: Etre en panne est un sentiment déprimant et effrayant.

Ruth: Pas dans cette situation. Nous avons vite compris que cette «panne» avait un sens. Quand on l'ignore, c'est vrai que c'est déprimant. Je crois que le suicide des jeunes a souvent un rapport avec le fait qu'ils ne savent pas que ce vide est passager, que c'est justement un passage à vide. La pire des dépressions est la première, parce qu'ils n'ont pas encore compris, pour ne pas avoir vécu cette évolution, qu'on finit par s'en sortir. Voilà pourquoi le risque de suicide est si élevé dans la classe d'âge des 14-20 ans. C'est sans doute aussi pourquoi le christianisme accorde autant de place à l'espérance. A l'idée que rien ne marche sans l'espérance. De nos jours, pour un individu qui ne veut pas sombrer dans la résignation mais qui a la volonté de sauver la planète, cette espérance est indispensable, car le spectacle qui s'offre à lui est fait de toujours plus de destruction et d'égoïsme.

Martin: Cette façon de rester en plan se traduit par la contradiction interne qui existe entre la connaissance et le comportement. Exemple: à l'école, les élèves se passionnent pour la protection de l'environnement, ils font de vastes projets pour recycler les déchets, et dès qu'ils sont chez eux ils jettent l'aluminium à la poubelle. En d'autres termes, la compréhension rationnelle ne sert à rien, il ne suffit pas de prendre conscience, comme diraient les psychanalystes.

Ruth: On sait depuis que la psychanalyse a été fondée que la pensée, la connaissance ne sont pas suffisantes, pas même pour les adultes. Je peux parler de mon propre cas. Restons-en à l'aluminium. J'apprends que la production d'aluminium consomme plus d'énergie que n'importe quelle autre, et qu'elle appauvrit de surcroît les aborigènes d'Australie. Je prends la résolution de ne plus utiliser d'aluminium. Puis je constate que mon potager électrique est très sale. Je n'ai pas beaucoup de force dans les bras, je n'ai presque plus l'énergie nécessaire pour le nettoyer. D'où la question: quand vais-je tout de même utiliser peut-être de l'aluminium? Quand j'estimerai que ma propre énergie est plus précieuse que l'énergie que j'économiserais? Tout cela est parfaitement rationnel, j'assume. Mais voilà que survient l'autre tentation: j'ai tout bonnement envie un jour d'utiliser de l'aluminium, sans aucune nécessité! Je trouve que c'est affreux, mais je le fais malgré tout, exactement comme un enfant. Et le jour suivant, je ramasse le moindre morceau d'aluminium qui traîne sur le plancher! Je veux dire par là que toute forme de dogmatisme et de perfectionnisme peut déboucher en définitive sur le contraire de ce qu'on voulait en réalité.

Martin: Il y a donc quelque chose qui est plus fort que la compréhension rationnelle.

Ruth: Eh bien, il y a aussi la puissance fondatrice de la pensée, qui peut engendrer peut-être un saut qualitatif dans l'évolution et conduire à une amélioration de l'espèce humaine. J'espère qu'il ne nous faudra pas attendre trop longtemps, parce que, si c'est le cas, la planète, elle, aura tout le temps de se détruire. C'est évidemment ce que je crains! Car le changement, l'évolution sont toujours très lents. Comme je sais à quel point j'ai des difficultés à me réformer moi-même, à changer même des bagatelles dans mon existence, je crois comprendre ce que peut signifier le changement pour une entité culturelle ou pour une passion enracinée dans toute une nation. L'égoïsme individuel et le penchant individuel à la violence sont aujourd'hui transposés au plan de la nation, de la religion ou des affaires; quand je pense que ces guerres de religion et ces conflits entre nations devraient cesser très rapidement si nous voulons sauver la planète, je prends peur! En tout cas, les individus sont capables de modifier leurs pensées bien plus facilement que leurs personnalités.

Martin: Crois-tu que le saut dont tu parles va se produire?

Ruth: Je ne peux même pas affirmer croire que ce saut qualitatif pourrait se produire dans l'évolution. Je l'espère simplement. Les poissons ne savaient pas non plus qu'un jour il leur pousserait peut-être des ailes.

Martin: Si la compréhension est quelque chose qui dépasse l'intelligence rationnelle, certains qualités comme l'empathie et l'intuition y jouent certainement un rôle. As-tu aussi observé que ce sont là des qualités féminines, et que les hommes n'en sont guère pourvus?

Ruth: Certainement. Scientifiquement parlant, je crois cependant que cette situation pourrait s'expliquer par des raisons culturel-

les. Les femmes ont vécu et vaqué à leurs occupations en famille, à la maison, pendant des siècles et des millénaires, alors que les mâles combattaient, chassaient, s'adonnaient au négoce. Je pense pourtant qu'il n'y a pas seulement des causes culturelles; il y a aussi le fait biologique: l'empathie est une prédisposition qui se forme dans le ventre de la mère, les sentiments du fœtus et de l'embryon ont un lien physique avec la mère, le petit enfant qui vient au monde connaît les pulsations de sa mère et la mère connaît les battements de cœur de son enfant. Je pense donc que les femmes sont probablement faites pour être empathiques, le déterminisme ne vient pas seulement de la culture.

Selon les expériences que j'ai pu faire dans le travail de groupes, la présence des femmes, ou d'une femme au moins dans le groupe facilite énormément les choses. J'ai travaillé parfois avec des groupes d'hommes en situations d'affaires; le fait qu'une femme soit parmi eux et prenne la liberté de dire ce qu'elle ressent permet aux hommes de parler eux aussi de leurs sentiments.

Martin: Quand on parle d'empathie, je pense à la sympathie, à la compassion, et j'y vois une nuance d'arrogance, de supériorité: Moi je vais bien, je plane au-dessus des autres, je peux leur donner quelque chose.

Ruth: Il me semble que cette dépréciation de la compassion, qui veut dire étymologiquement «souffrir avec», vient de la tradition des Lumières. Je dois préciser – je le fais sans plaisir mais je crois que c'est la vérité – que cela correspond à la nature masculine des Lumières. Je sais qu'il existe une compassion maligne, qui me donne en effet ce sentiment d'arrogance, mais je crois qu'un soupçon de ce sentiment («Je suis assez fort pour compatir et aider les autres») est quelque chose d'aussi beau que le sentiment d'être assez fort pour composer un poème, être psychologue ou journaliste. C'est un pouvoir, certainement. Mais tout pouvoir n'est pas excès ni violence. Je trouve faux d'associer compassion et domination, comme on le fait si souvent. J'allume fréquemment la télévision, parce que je vis seule, et je vois des hommes derrière des barbelés, des enfants qui meurent de faim, le visage couvert de mouches, et aussi des adultes: si je n'éprouvais pas un peu de compassion, je me dirais qu'il y a quelque chose qui cloche en moi, pas vrai? Partager la souffrance des autres, partager leur joie, voilà bien des traits humains. Je veux aussi pouvoir partager la joie. Partager la joie, voilà qui ferait un beau titre pour cet entretien! ■

Née à Berlin en 1912, Ruth C. Cohn a commencé par faire de la poésie pendant ses études en Allemagne. Son désir de changer de profession est né d'une rencontre avec une psychanalyste. Elle a quitté l'Allemagne en 1933, un jour avant les premières campagnes antijuives, pour s'établir à Zurich et y étudier la psychologie. Sa formation psychanalytique est d'obédience freudienne. En 1941 elle émigre aux Etats-Unis où elle devient l'une des pionnières de la psychologie humaniste et des thérapies expérientielles (experiential therapies). Retour en Suisse en 1974. Aujourd'hui, elle travaille en particulier en qualité de conseillère de l'Ecole d'Humanité, cette institution privée établie à Hasliberg. Elle doit sa réputation à la TCI, l'interaction thématique centrée, une méthode qu'elle a créée et qui incorpore des éléments psychodynamiques dans le travail de groupe. L'interview qu'on va lire ne reproduit que partiellement, faute de place, l'entretien accordé par Ruth C. Cohn à Martin Speich, rédacteur d'ACTIO HUMANA. La présentation en a été quelque peu modifiée à la demande de la psychologue, qui avait offert le tutoiement à son interlocuteur (voir dossier).