Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 74 (1986)

Heft: [5]

Artikel: Les thérapies : pour qui, pourquoi ? : apprendre à travailler sur soi

Autor: Reday-Mulvey, Geneviève

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-277952

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: 13.07.2025

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

LES THERAPIES: POUR QUI, POURQUOI?

APPRENDRE A TRAVAILLER SUR SOI

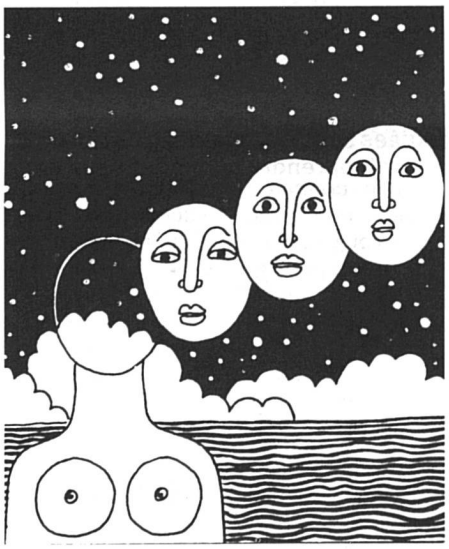
« Dois-je faire une psychothérapie ? Une amie me le conseille », « Je suis déprimée et mon médecin veut m'envoyer chez un psychiatre », « J'ai entendu parler de ce groupe de développement personnel, qu'en pensez-vous ? »... Il ne se passe pas de semaine sans que l'on s'adresse à moi avec des questions de ce genre. Il est certain que, au cours des dernières décennies, la psychologie — et son corollaire la psychothérapie — ont pénétré des milieux variés et presque tous les groupes d'âge. Est-ce un évènement positif ? Comment s'orienter dans le dédale des différentes thérapies* dont on entend parler ? Que peut apporter à chacun(e) un travail psychologique sur soi ?

Il existe, bien sûr, des raisons nombreuses qui amènent quelqu'un à la décision cruciale d'un travail psychologique. (Je préfère ce terme à celui de psychothérapie, ce dernier — qui signifie étymologiquement soigner l'âme — étant plus restrictif.) Les plus fréquentes sont essentiellement de trois ordres.

LA DEPRESSION

La psychothérapie concerne très souvent les personnes dépressives. On dit qu'il y a plus de dépressions aujourd'hui qu'au siècle passé. Ceci est vrai car, autrefois, compte tenu du mode de vie, où l'individu se sentait moins isolé, les difficultés ou maladies psychiques s'exprimaient de manière plus diversifiée. Il est vrai aussi que nous sommes devenus plus conscients de la dépression parce que la psychologie moderne se targue d'y trouver des « remèdes » par le biais de la recherche de ses causes et parce que la médecine dispose maintenant de nombre de calmants et d'« antidépresseurs ».

Si vous êtes cette personne dépressive, votre généraliste vous dirigera certainement un jour ou l'autre vers un de ses confrères « psychiatre-psychothérapeute ». Celui-ci vous proposera peut-être dans un premier temps une psychothérapie de soutien, c'est-à-dire une série d'entretiens pour vous aider à mieux assumer votre état. A la suite de quoi, vous allez sans doute, grâce à son aide, commencer à remonter à votre passé et à rattacher peu à peu vos sentiments actuels de dépression à des expériences d'agressivité ou de haine, de peur, d'incompréhension,... subis ou vécus au cours de votre passé, d'enfant ou d'adolescent. Ce cheminement, le plus souvent douloureux mais progressivement libérateur, va vous permettre de réaliser que votre réel « soi » a été entravé, détourné, n'a pas encore pu prendre son envol potentiel. Suivant la profondeur du « travail », on appelle cette démarche psychotérapie ou psychanalyse ; la première dure en général de un à trois ans, la seconde plus de trois ans.



Dessin : Maya Guidi, F-information Genève, éd. 82.

On dit que ce travail psychologique se fait grâce ou par le « transfert », terme souvent cité mais mystérieux pour la plupart d'entre nous. Ce qu'on appelle « transfert », ce sont simplement les projections, obligatoirement fort nombreuses, qu'une personne fait sur son thérapeute. C'est par ces projections — d'amour ou de haine, par exemple — que se fait la prise de conscience de nos difficultés relationnelles, de nos émotions blessées, de tout ce qui est profondément nous, et que suit peu à peu le travail de reconstruction de notre « nouvelle » personne.

Ainsi **la dépression peut se guérir totalement puisque, assez fréquemment, mais bien sûr jamais automatiquement, on peut en découvrir les causes et mettre en place — de nouvelles manières de « fonctionner » dans sa vie affective, sociale et intérieure.**

LA CRISE

Bien des personnes peuvent vivre ce type de cheminement à partir d'une **crise importante de leur vie** (par ex. divorce, veuvage, grave problème dans le couple ou avec un enfant, chômage) qui va les obliger à une remise en question fondamentale de leur mode d'être, d'aimer, de penser. Elles peuvent, suivant les cas, être amenées à une longue recherche personnelle ou à une thérapie plus ponctuelle qui leur permette seulement de dépasser « la crise ».

ALLER PLUS LOIN

Troisième sorte de « raison » à un travail sur soi, c'est un certain malaise, **le sentiment de ne plus avancer dans sa vie relationnelle ou personnelle et l'exigence d'aller plus loin !** Ceci concerne des personnes qui, en général, n'ont pas vécu d'importants traumatismes mais qui ont le désir et la volonté de se connaître en profondeur et de devenir pleinement ce qu'elles sont réellement.

Mais doit-on faire ces « démarches » obligatoirement sur le fauteuil ou sur le divan d'un(e) psychothérapeute, ne peut-on pas faire ce travail sur soi en groupe ou même seul grâce à l'« autoanalyse » ? Tout dépend de son « état » de départ si j'ose dire. Si vous avez lu « Les mots pour le dire » (M. Cardinal), il vous semble clair que le cheminement que traverse l'héroïne, à partir d'une situation très pathologique, ne peut pas se faire dans le cadre d'un groupe thérapeutique. J'ai personnellement en estime **plusieurs méthodes de groupe** mais je crois qu'elles **ont tendance à privilégier**

les aspects relationnels de notre personnalité. Ce qu'il y a de plus profond, et de toujours plus problématique, ne peut se travailler en général qu'avec une seule personne. Mais les thérapies en groupe ou les diverses approches de développement personnel s'avèrent extrêmement utiles dans ce cas et dans le précédent et comme complément ou préalable à une approche individuelle.

Quant à l'**autoanalyse,** il n'est heureusement pas rare de rencontrer des personnes ayant fait « seules » un chemin réel de libération. Cependant je crois que pour aller tout au fond de soi-même et renaître, il est pour la plupart d'entre nous nécessaire d'avoir pour un temps un(e) « maître » psychologique. Après tout, toutes les philosophies ou psychologies recommandent ce type de démarche.

Ce qui est vrai, c'est qu'une fois que l 'on a eu cette expérience — très difficile à décrire — on peut, et on veut d'ailleurs, continuer seul(e) à s'autoanalyser. Le but n'est-il pas une remise en question continue pour être capable de s'enrichir des étapes de la vie et avoir les engagements extérieurs les plus valables pour soi et pour les autres ?

THERAPIE ET « LIBERATION »

Mais quel est le lien, devez-vous penser, entre le développement personnel et notre « libération » de femme ?

Je crois de plus en plus que ce lien est très important : **le féminisme a beaucoup mis l'accent sur la nécessité de se libérer de préjugés culturels et de rôles traditionnels. Mais ceux-ci sont, en fait, liés à des facteurs psychoaffectifs. On ne peut donc pas réellement s'émanciper des uns sans prendre conscience de l'importance des autres.**

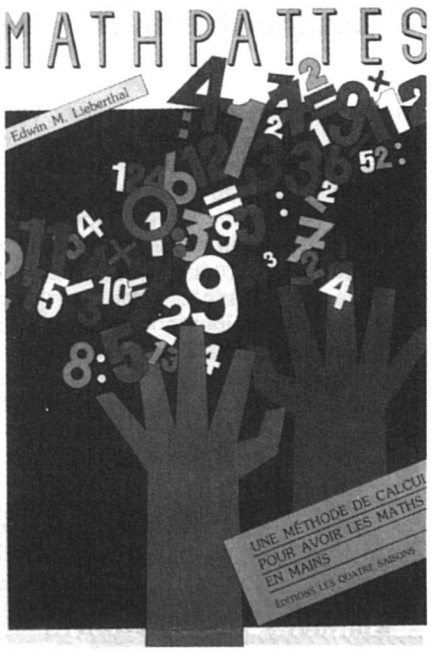
De son côté, la psychologie individualise beaucoup les problèmes qui sont, souvent aussi, l'expression de milieux sociaux et d'une époque. D'où la complémentarité des deux approches si l'on désire, soi-même, pouvoir choisir librement son mode d'être et d'aimer, et si l'on veut, avec d'autres, créer de nouvelles conditions sociales, politiques, culturelles, économiques, pour une vie plus riche, plus équitable, plus solidaire.

Geneviève Reday-Mulvey
Sociothérapeute

* Psychothérapie individuelle ou de groupe, analyse transactionnelle, psychanalyse, bioénergie, pour ne citer que les plus courantes. Une excellente brochure de description de nombreuses approches et d'adresses existe : **« Thérapies nouvelles et développement personnel. Guide genevois. »** Etant épuisée, elle peut être consultée à Genève, au Centre F-information, tél. (022) 21 28 28.

NOUVELLE METHODE DE CALCUL

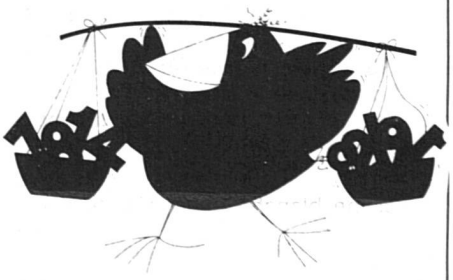
LES MATHS HAUT LA MAIN



Elle connaît, depuis plusieurs années, un véritable succès aux Etats-Unis où des milliers d'enseignants l'ont adoptée pour guider les premiers pas en mathématiques de leurs élèves. La voici aujourd'hui traduite et éditée par Ghislaine Vautier : c'est « Mathpattes », une nouvelle méthode de calcul avec les doigts*.

Ces « jeux de mains » remettent à l'honneur le principe ancestral du boulier chinois pour une génération plutôt acquise aux prouesses de la calculatrice. Or, si cet outil indispensable livre toujours la bonne réponse. Il n'en explique ni le pourquoi, ni le comment et chacun sait qu'il a engendré plus d'un handicapé en arithmétique !

Conçue comme un complément aux méthodes traditionnelles, « Mathpattes » promet l'acquisition rapide et sans peine des quatre opérations de base en levant la fameuse interdiction de compter sur ses doigts ! La main gauche calcule les dizaines à partir de l'index, le pouce valant 50. La main droite calcule les unités de la même manière, le pouce valant 5. Pour additionner, soustraire, multiplier et même diviser, 10 doigts qui en valent donc 99 suffisent !



La dextérité s'acquiert au fil de petits exercices quotidiens ressemblant à du pianotage et qui sont un vrai jeu d'enfant. Basée sur les perceptions sensorielles, cette méthode mathématique est un coup de pouce qui s'adresse principalement aux élèves en difficulté dans cette matière, ainsi qu'aux enfants aveugles, malentendants ou infirmes moteurs cérébraux.

C'est une technique d'appoint qui prolonge l'apprentissage de la manipulation du nombre pour les opérations allant jusqu'à cent et dont il faut aussi savoir se défaire. « Mathpattes » peut aussi faciliter l'accès au processus d'abstraction, car le problème principal de l'enseignement des mathématiques porte essentiellement sur la construction du nombre et du symbolisme qu'elle suppose.

Une mention spéciale est à décerner à cette publication pour sa présentation claire et dynamique, ainsi que pour la qualité et la gaieté de ses illustrations.

Michèle Michellod

* « Mathpattes », par Edwin Lieberthal, traduction Ghislaine Vautier, Edition Les Quatre Saisons, Lausanne, 1986.