Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 57

Buchbesprechung: Mon psy à domicile [Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus]
Autor: Fattebert Karrab, Sandrine

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

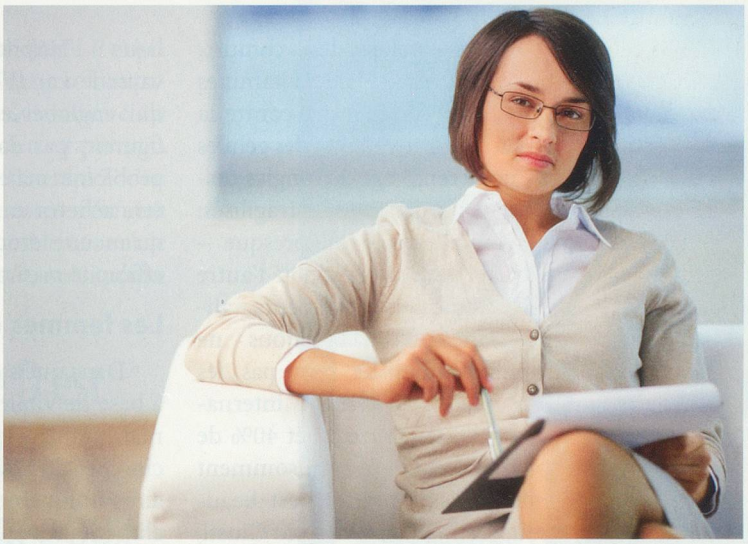
Download PDF: 12.07.2025

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

Un psy **à la maison**

Le best-seller mondial *Mon psy à domicile* d'Arnold et Clifford Lazarus est enfin disponible en français. Cet ouvrage répertorie 120 situations de vie auxquelles chacun peut s'identifier, avec des conseils à la clé. Utile.

Apprendre à être efficace, prendre ses responsabilités ou sauver une relation en péril: tels sont quelques-uns des thèmes que traitent Arnold et son fils Clifford Lazarus dans *Mon psy à domicile.* Dans un style précis et accessible, les deux éminents psychologues américains y abordent diverses tranches de vie. Exemple? Rompre avec ses mauvaises manies, comme le souhaite Hugues qui aimerait cesser de se ronger les ongles. Malheureusement pour lui, il est allé consulter un thérapeute pour qui l'urgence était d'explorer ses motivations inconscientes.



Pressmaster

Mon psy à domicile peut être un bon complément à une thérapie sérieuse.

Dans ce chapitre comme dans le reste de l'ouvrage, les auteurs apportent des conseils clairs. «Le premier élément consiste à comprendre que cette habitude, même si elle semble répondre à un besoin irrépressible, n'est pas la partie immergée de profondes perturbations psychologiques, rassurent-ils. Dans un deuxième temps, il vous sera demandé de tenir un décompte précis de vos pulsions et du nombre de fois où vous leur cédez. Le troisième élément consistera à repérer de façon consciente l'enchaînement de faits qui conduit à ce comportement indésirable. L'étape suivante vous amènera à apprendre des techniques de relaxation pour combattre la pulsion. Et enfin, le dernier temps de ce processus d'inversion sera de trouver une réponse alternative totalement incompatible avec le geste indésirable.»

Une autre situation traite de la colère: «Alors, et tes amours? demande Tina, la sœur de Samuel. Celui-ci sort de ses gonds. (...) et lui crie: "Fous le camp!" (...)» Si exploser de colère est mauvais pour la santé, rappellent les psychologues, «se contenter de sourire gentiment quand on est fâché n'est pas très sain non plus». D'où leur conseil: «Exprimez votre colère, mais faites-le comme il faut, avec des paroles directes plutôt que par des tirades furieuses.»

Lu et approuvé

Selon le Dr Arnold Lazarus, l'un des pionniers de la thérapie cognitivo-comportementale décédé en 2013, et son fils Clifford, diplômé en psychologie clinique et psychopathologique, les traitements cognitivo-comportementaux centrés sur les solutions permettent de résoudre souvent par soi-même les problèmes du quotidien, sans passer par la case «psy».

Mais le best-seller mondial suffit-il vraiment à se passer d'un soutien thérapeutique? «C'est un livre que j'ai lu bien avant sa traduction en français et que je recommande sans problème, répond Meinrad Perrez, docteur et professeur émérite à l'Institut de psychologie de l'Université de Fribourg. La preuve que je le cautionne? Je l'ai prêté! C'est un bon bouquin, clair et accessible à tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances spécifiques en psychologie pour en tirer bénéfice, il suffit d'être ouvert d'esprit, réceptif. Cet ouvrage peut s'avérer un bon complément aux personnes qui suivent une thérapie sérieuse. Il s'adresse aussi à celles qui – sans remplir les critères de troubles mentaux comme la dépression – souffrent dans leur quotidien de tristesse, d'un manque de joie de vivre ou qui sont souvent craintives.»

Sandrine Fattebert Karrab

Pour en savoir plus:
- http://thelazarusinstitute.com/index.html
- *Mon psy à domicile, 120 situations de vie et leurs solutions,* Arnold et Clifford Lazarus, Editions Favre