conscience

N°1 | 06.2019

Prendre le temps de se reconnecter

conscience

Edito

Prendre le temps de se reconnecter

Nous sommes tous à la recherche d'un sens à notre vie.

Pour cela, beaucoup d'entre nous s'aligneront sur ce que la société contemporaine dicte comme normes. Nous nous enfermons dans des plaisirs futiles et addictifs. Tout y passe. De toutes les distractions possibles et imaginables à la consommation la plus poussée. De plus en plus de personnes chercheront l'émotion exaltante de flamber leur salaire dans des habits de marques, des restaurants hors de prix ou le dernier IPhone (ou est-ce Huawei maintenant?). Ne parlons guère des autres formes de récréations que sont les dépendances. Les livres sur les relations toxiques se vendent comme des petits pains. Qu'en est-il de la banalisation de la cigarette ou de l'alcool mondain? Dans un tel contexte, difficile de résister face à tant de tentations.

Beaucoup d'entre nous, cependant, n'arrivent plus à s'identifier à ce mode de vie.
Pour vivre pleinement, il est essentiel de revenir à un style de vie qui respecte l'environnement, les autres et nous-mêmes. De plus en plus de personnes prendront conscience des petites choses.

Comme de partager un bon repas avec des amis ou de se promener dans la nature. Ils donneront à manger à leur esprit et à leur corps ainsi qu'à leurs consciences spirituelles et émotionnelles.

Dans «Conscience», nous avons à cœur de vous permettre, pendant un cours instant, de prendre le temps de vous reconnecter à vous-même et aux autres. Ce sera un bref éclairage sur les questionnements de la vie. La parole sera donnée aux psychothérapeutes, médecins, philosophes, aventuriers, personnes publiques ou non, afin de vous montrer un chemin vers la bienveillance et le respect de soi-même et de l'autre. A notre époque, nous n'avons jamais été aussi connectés pourtant nous sommes seuls.

Osons nous reconnecter à nous même et à l'autre!
Donnons-nous de l'amour!

Gwendoline Walder

Sommaire

N°1 | 06.2019

SANTÉ

06 Daniel Dufour et Caroline Langlade

Le stress post traumatique: maladie incurable?

10 Interview

Balgan Dulgur

« L'alimentation cause plus de 50% de nos maladies»

12 Interview

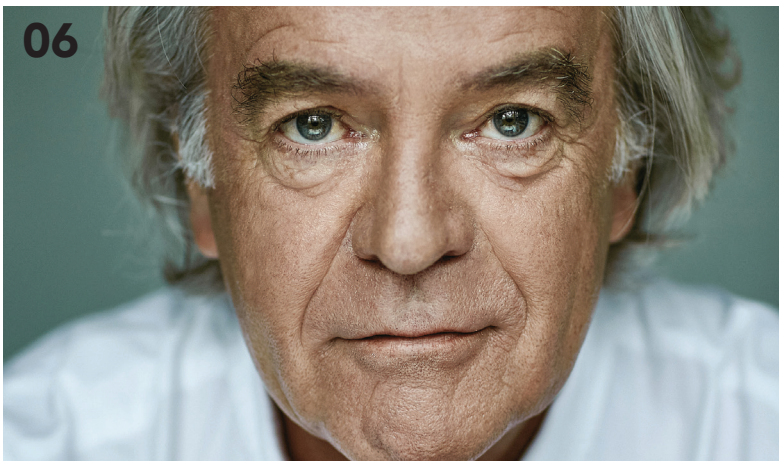
Nadia Droz

«Le burnout n'est pas un état, c'est un processus dynamique»

LIFESTYLE

15 Gérard Salem et Fabrice Midal

De l'importance du moment présent



LIFESTYLE

16 Interview

Sarah Gysler

«Le voyage m'a appris à m'aimer et à aimer les autres»

SOCIETE

19 La petite mort ou l'orgasme féminin

21 Enquête

L'école: inadaptée aux garçons?

24 Portrait

Florence Farion, l'artisan du lien

AMOUR

28 Comment rester soi avec l'autre?

Eviter de tomber dans la dépendance affective

conscience

Rédaction et édition: Gwendoline Walder

Avec l'aide de: Marie-France Martinez et Sophie Marteau

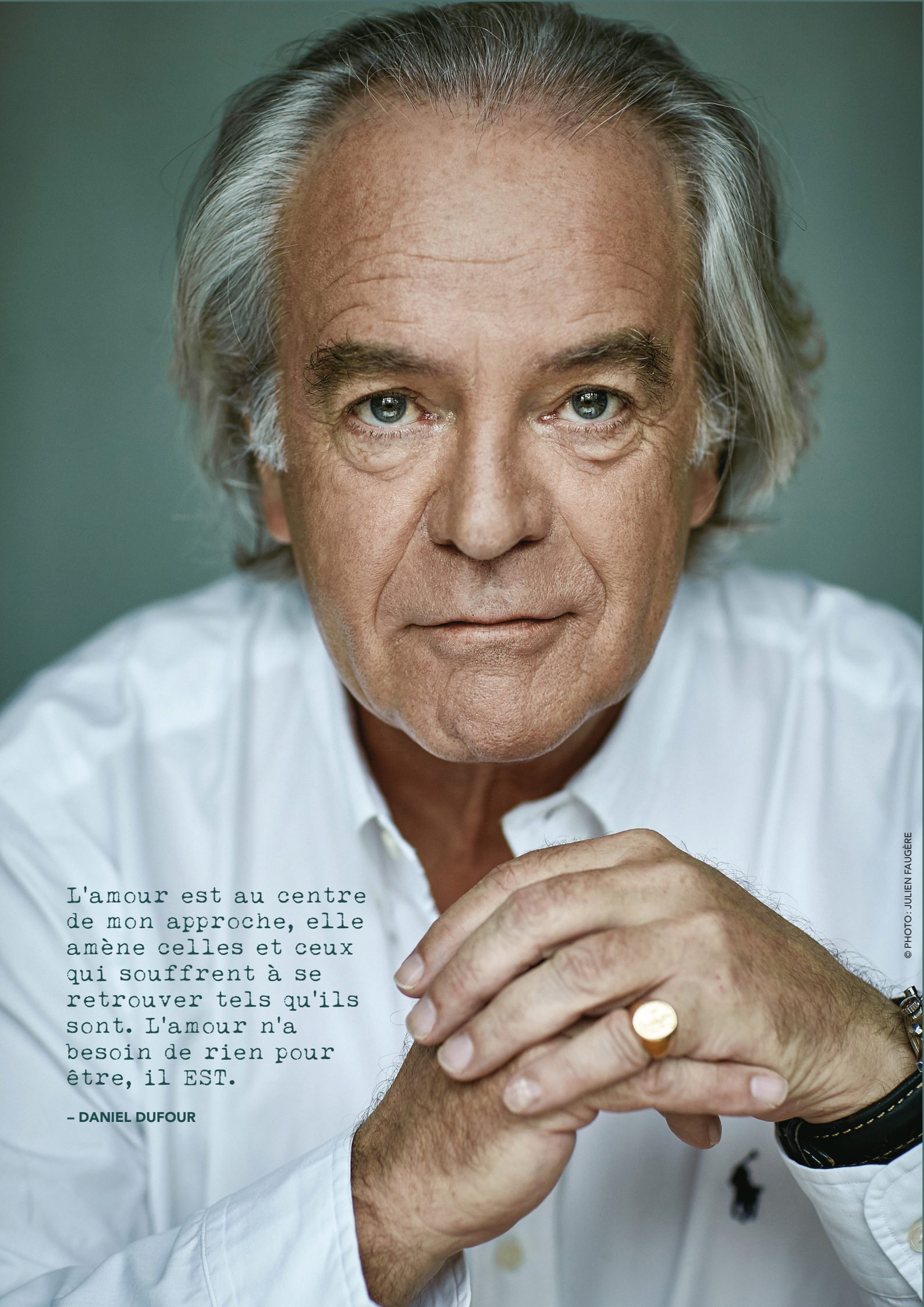
Photos de couverture:Gwendoline Walder et site Unsplash (libre de droit)

Photos intérieures: Gwendoline et sites Unsplash et Picography (libre de droit)

Impression: Ecole de journalisme et de communication de Genève.

93, avenue de Châtelaine,1219 Châtelaine,Suisse

Contact: walder.gwendoline@gmail.com



L'amour est au centre de mon approche, elle amène celles et ceux qui souffrent à se retrouver tels qu'ils sont. L'amour n'a besoin de rien pour être, il EST.

– DANIEL DUFOUR

© PHOTO : JULIEN FAUGÈRE

SANTÉ

Le stress post traumatique, maladie incurable?

Le 13 novembre 2015, Caroline Langlade échappe à la mort au Bataclan. Elle ne sera plus jamais la même. Pour la rescapée de l'attentat terroriste qui a ensanglanté Paris, le stress post traumatique est inguérissable. Il n'en est rien selon le Dr.Daniel Dufour qui lui-même a souffert de cette maladie. La question se pose alors: «Peut on guérir du stress post traumatique?

«Je ne pense pas qu'on puisse guérir du stress post traumatique. Par contre il est possible de le dompter, de l'apaiser, de l'adoucir. Mais de le soigner, non» commence Caroline Langlade.

C'est que le stress post traumatique (SPST) est une souffrance d'une rare violence. Il survient à la suite d'un traumatisme. Comme la rescapée du Bataclan, les personnes sujettes à l'apparition de ce trouble ont été les victimes d'attentats, d'accidents, de prises d'otages ou encore d'abus physiques. Certaines personnes vont «absorber le choc et une fois celui-ci passé, reprendre le cours de leur vie sans séquelles apparentes» explique le Dr. Daniel Dufour, auteur du livre «Le bout du Tunnel» paru aux Editions de l'Homme en 2018.

D'autres développeront des symptômes physiques comme l'anxiété, c'est ce qui arrivera à Caroline:

« La foule m'angoisse. J'évite de sortir la nuit, je ne prends plus les transports en commun et je ne vais plus dans les salles de concert, ni au cinéma. Bien naturellement, je souffre d'anxiété». Trois ans après l'attentat, les séquelles sont encore visibles pour cette rescapée qui pense la guérison impossible.

BLESSURES INVISIBLES...

Impossible alors de le soigner?

La souffrance éprouvée par les personnes ayant vécu des événements traumatiques est telle qu'elle altère leur fonctionnement et les amène parfois à s'isoler.

Car les blessures sont trop profondes: «Je suis très sensible aux odeurs, par exemple je ne supporte pas celles de la poudre et de la boucherie» se confie Caroline.

L'impact du traumatisme se transpose également dans l'identité même de la personne. «Le choc vous renvoie à l'état de bébé.

On vous dit quand boire, quand manger, quand aller aux toilettes. Vous ne savez plus ce que vous aimez, ou ce que vous n'aimez pas.

Vous n'avez plus la capacité de vous projeter dans l'avenir. Vous avez conscience de la mort».

Ce n'est pas tout, la blessure psychologique entraîne également les victimes dans un état de conscience particulier. «Ce statut de survivant est assez merdique.

> La foule m'angoisse.
>
> J'évite de sortir la nuit.
>
> Je souffre d'anxiété

Nous sommes à la fois presque mort et pas complètement vivant.C'est réellement une mort de vie!» s'exclame la survivante du Bataclan. Pour Farid, «la mort de vie» se traduit par des cauchemars incessants qui le replongent dans «l'accident». A l'âge de 13 ans, il voit sa famille se faire assassiner sous ses yeux. D'origine afghane, il habite à l'époque dans son pays, là où les talibans lui enlèveront sa mère et ses quatre frères..

ET RÉCURRENTES

Arrivé mineur en Suisse, il y a trois ans, Farid pensait que ses cauchemars disparaîtraient avec la sécurité du pays helvète. Il n'en est rien.

Cela reste pareil ici ou en Afghanistan, je fais toujours des cauchemars. Je ne comprends pas ce qu'il se passe, rien n'a changé! Pudique par rapport à l'accident, il se dévoile lentement: «Si je reste inactif, c'est là où je commence à réfléchir au passé. J'ai des questionnements qui reviennent en boucle comme« pourquoi ça m'est arrivé à moi?»

et parfois certaines activités que je fais pendant la journée me rappellent à des souvenirs terribles».

Farid a compris l'importance de s'entourer après un tel évènement traumatique. Caroline partage ce sentiment quand elle conseille aux personnes de ne « pas rester dans leur coin».

«LA COLÈRE, ÉMOTION PASSÉ SOUS SILENCE»

La libération des émotions est une étape obligée afin de guérir selon le Dr. Dufour.Car les énergies restent captives à l'intérieur des personnes souffrant du stress post traumatique.

Et c'est ce blocage qui leurs apporte autant de troubles physiques et mentaux.«La souffrance existe car les émotions sont bloquées, la victime ne les vit pas pleinement dans le moment présent».

Le spécialiste insiste: «C'est essentiel de se faire du bien à soi-même en exprimant ses émotions».

Pour lui, c'est une évidence. «Après l'attentat, je n'ai pas ressenti de colère. Je ressentais autant de la tristesse que de la peur.

La colère est une émotion qui fait honte. C'est donc très difficile car on ne sait pas comment la maîtriser malgré le fait qu'elle soit légitime » se confie Caroline. La colère donc. Daniel Dufour est catégorique: «Il est absolument nécessaire d'exprimer sa colère, de la «sortir de soi». Le dire à l'autre par des mots ne suffit pas!Et puis c'est quelque chose que l'on fait seul». Inutile de hurler devant tout le monde donc, mais trouver un endroit où la personne puisse se libérer de son émotion. Un bon moyen est de crier dans son oreiller.

SE FAIRE AIDER

L'importance de la thérapie est un constat évident pour Farid qui, déjà en Afghanistan, décide de se tourner vers un psychologue: « Au début, j'avais peur des gens autour de moi, je ne voulais parler à personne. Je n'avais plus envie de vivre.

Après un certain temps, j'ai décidé de voir un thérapeute. Nous avons pu parler de mes cauchemars.

Le choc vous renvoie à l'état de bébé.

On vous dit quand boire,

quand mangez,

quand allez aux toilettes.

Vous ne savez pas ce que vous aimez

ou ce que vous n'aimez pas.

Vous n'arrivez plus à vous projeter

dans l'avenir.

Vous avez conscience de la mort.

Je lui dois ma vie parce qu'il m'a donné du courage. Il a été comme un grand frère pour moi ».

Quant à Caroline, dont les journées sont rythmées par des rendez-vous médicaux, elle se livre: «La santé m'a rattrapée, je suis malade. Je vois donc beaucoup de médecins, je m'occupe de moi»

.Pour elle, le stress post traumatique est gravé dans sa chair comme une marque au fer rouge.

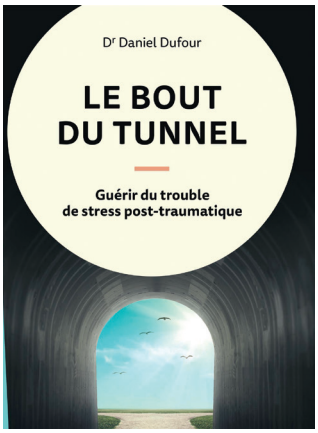
«Je ne pense pas que l'insouciance que j'avais avant l'attentat revienne. Il y a un très grand vide, un désaxement en moi».Farid se reconnaît dans ses dires: L'accident restera avec moi toute ma vie, ça c'est certain! J

e ne pense pas qu'un jour, je sois capable d'oublier comme si rien ne s'était produit. Mais peut-être que dans dix ou vingt ans, le souvenir de l'accident sera moins présent». Pour ces deux victimes du stress post traumatique, la guérison se fait à petits pas.

Le Dr. Daniel Dufour est également confiant: «Il est possible d'effacer la mémoire traumatique et de guérir du stress post traumatique». ∞

A lire

Le bout du tunnel, Daniel Dufour,
Les editions de l'homme,30,40CHF



Des méthodes pour guérir

L'approche OGE

Le Dr. Dufour a crée l'approche OGE pour prévenir le stress post traumatique. « La méthode OGE est l'envers de l'EGO, qui est aussi appelé le mental. Ce dernier coupe la personne de ses émotions, c'est une mort de l'homme!». Il s'agit de retrouver son autonomie en faisant taire le mental, qui emprisonne et dissocie les individus d'eux-mêmes. Et ainsi autoriser les personnes à reconnaître, ressentir et exprimer leurs émotions. Le spécialiste précise: « Nous avons également la possibilité de ne plus subir notre vie mais de la créer selon nos envies, nos désirs et nous souhaits profonds». Il est important de retrouver sa créativité, et ainsi se débarrasser de ses propres jugements, pour mener la vie que l'on désire.

La méthode EMDR

ß

Olivier Piedfort-Marin, psychologue et spécialiste en psycho traumatologie, utilise une technique différente. La désensibilisation et retraitement des informations avec l'aide de mouvements oculaires (EMDR en anglais) vise à: «remettre en place les émotions qui ont été déréglés à la suite du choc traumatique». L'objectif? Autoriser les patients à être en cohérence avec leur souffrance. «Avec le temps, le traumatisme deviendra un vieux film. La personne sera capable de parler de l'horreur qu'elle a vécue, elle vivra cet évènement mais il ne sera pas réanimé dans le présent».

© PHOTO : GWENDOLINE WALDER

SANTÉ

L'alimentation cause plus de 50% de nos maladies

INTERVIEW Praticien en médecine orientale et thérapies naturelles, Balgan Dulgur met en garde contre les conséquences de l'alimentation sur la santé. Notamment sur les allergies, fréquentes au début du printemps, causées par les aliments. Alors quelle alimentation pour un corps sain?

Comment les allergies se manifestent-elles?

B. D. : Il faut savoir que l'allergie est une réaction anormale, excessive et spécifique de l'organisme au contact d'une substance allergène.En général, les cellules du corps humain sont compatibles avec 99% des substances naturelles présentes dans la nature. Mais il existe 1% de substances naturelles que le corps ne tolère pas!

Quels sont les autres facteurs d'allergies?

B. D. : Ce qui peut également faire baisser le taux de tolérance cellulaire sont des facteurs comme le stress, un traumatisme émotionnel ou encore une intoxication alimentaire. Dans ce dernier cas, les enzymes intestinales jouent un rôle très important! C'est pour cela que lorsque l'équilibre bactérien intestinal est perturbé, certains patients font des réactions allergiques notamment après la prise d'un médicament ou d'un aliment. Un facteur auquel il faut également être attentif est le vieillissement des cellules qui expose le corps aux allergies.

Et l'alimentation dans tout cela?

B.D. : D'après mes observations, je peux dire que l'alimentation cause plus de 50% de nos maladies. Et les allergies ne font pas exception! La façon de se nourrir est une des principales causes de l'augmentation des allergies. Je pense que durant l'Age de la pierre, elles n'existaient presque pas, car les gens mangeaient des fruits seulement en été et en automne. Aujourd'hui, il est possible d'en manger n'importe quand, peu importe la saison et dans toutes les régions du monde! Attention! Je ne dis pas que les fruits sont mauvais pour la santé! Mais comme chaque substance, ils ont les effets positifs et des effets négatifs pour l'organisme.

Quels sont ces effets négatifs?

B.D. : En fait, 20% de la population se plaint de maladies digestives et de fatigue à cause du gluten qu'ils mangent tous les jours et ce n'est qu'un exemple!

Si vous consommez des fraises en hiver ou des pommes au printemps, votre corps peut faire une confusion. Par exemple, en mangeant une pomme tous les jours, il est très probable que vous deveniez allergique au bouleau.Il est normal également de constater que des aliments comme le fromage, la tomate, ou le chocolat peuvent augmenter la réactivité allergique et provoquer de l'urticaire ou de l'asthme. Si un bébé en allaitement fait de l'eczéma, c'est certainement dû au lactose que sa mère consomme dans ses repas quotidiens.

Comment expliquez-vous que les allergies peuvent se manifester soudainement chez une personne qui n'en a jamais eues dans sa vie?

B.D. : C'est certainement à cause de l'augmentation des substances chimiques dans l'environnement et les aliments. Aujourd'hui, si vous regardez attentivement autour de vous, il y a au moins 100 à 500 substances chimiques qui n'existaient pas dans la nature il y a cent ans. Notre organisme doit constamment s'adapter à ces nouvelles matières et peu à peu les gens s'éloignent du mode de vie d'avant. Il devient de plus en plus difficile de revenir en arrière et de vivre en harmonie avec la nature.

Si vous consommez des pommes au printemps, votre corps peut faire une confusion.

Les allergies viendraient selon vous de notre consommation d'aliments. Pensez-vous que cela puisse également être la manifestation inconsciente du corps qui bloque certaines émotions?

B:D.: Oui, tout à fait. Les pensées noires, le stress ou l'angoisse peuvent faire augmenter l'histamine dans l'organisme, et causer l'allergie. Dans ma pratique, j'observe souvent des étudiants qui viennent me voir pour des problèmes d'eczéma. Ces symptômes apparaissent à l'approche des examens et de la peur qu'ils provoquent. Beaucoup de mes patients sont également devenus asthmatiques après un évènement traumatisant. En agissant sur ce traumatisme émotionnel, il est possible de guérir définitivement l'allergie.

En quoi la médecine tibétaine est-elle efficace pour le traitement des allergies?

B:D.:Elle s'avère efficace mais principalement pour le peuple tibétain. La médecine tibétaine utilise des plantes médicinales qui ont poussé au Tibet, ainsi elle convient mieux pour sa population. Tout comme la médecine chinoise est plus adaptée pour les peuples chinois que pour les occidentaux. Dans chaque région du monde, il y a différentes maladies qui se développent selon les conditions de vie, les aliments ou encore le climat. Par exemple, les échantillons des pollens de bouleau ou de noisetier que j'utilise pour désensibiliser les allergies ici en Suisse peuvent ne pas être efficace pour les habitants d'Afrique ou d'Asie. Finalement, toutes les médecines sont bonnes. Il faut trouver celle qui vous convient le mieux.

© PHOTO : PICOGRAPHY

© PHOTO : BROOKE CAGLE

SANTÉ

<<Le burnout n'est pas un état, c'est un processus dynamique>>

INTERVIEW «Le burnout, maladie du 21ème siècle?». Co-auteure du livre, Nadia Droz, psychologue spécialisée dans la santé du travail, tord le cou aux idées reçues sur le burnout. Son objectif? Dépeindre une vision globale du phénomène tout en évitant de psychologiser l'individu.

La définition du burnout reste floue. Comment l'expliquez-vous?
Il faut savoir que le burnout n'est pas reconnu comme étant une maladie. La communauté médicale a du mal à se mettre d'accord sur les symptômes amenant au burnout car ils peuvent concorder avec d'autres maladies. D'autre part, le manque de définition claire est renforcé par le fait que le burnout n'est pas un état mais un processus dynamique.

Qu'entendez-vous par processus dynamique?
Le burnout est un syndrome qui survient chez l'individu lorsqu'il y a un déséquilibre entre facteurs de risques (ce que nous avons du mal à gérer) et les ressources (ma capacité à relativiser).
L'équilibre entre ces différents facteurs se modifie continuellement en fonction des évènements de chaque jour. C'est lorsque cet équilibre se rompt durablement et que nos ressources n'arrivent plus à palier le poids ou l'intensité des risques que le terreau favorable à l'installation du burnout se constitue.

Pourriez-vous donner un exemple?
Lorsqu'un individu dépasse l'épuisement et développe un stress chronique qui altère sa santé. Il change de comportements sans s'en rendre compte, à des difficultés dans les interactions et des atteintes importantes à sa santé physique. C'est le cas notamment pour les«métiers-vocations» comme policier, aide-soignant ou pompier. Là où le métier semble comme une évidence et où les personnes s'y investissent corps et âme. Confrontés à la réalité du terrain, les attentes générées par la profession ne peuvent être comblées. Cela conduit parfois au burnout.

Le milieu du travail a évolué mais les générations d'avant étaient-elles plus résistantes au travail ?
La mauvaise fatigue a accompagné l'être humain dans ses activités de tous temps. Le travail des générations précédentes était difficile en termes de temps consacré et de pénibilité. Mais les choses allaient plus lentement, il y avait moins de sollicitations et plus de solidarité. Certaines ressources étaient donc plus présentes.

Qu'est-ce qui a changé?
Si le travail est en moyenne moins difficile physiquement aujourd'hui, il l'est souvent plus émotionnellement et relationnellement. Et cela ne se joue pas seulement au travail. C'est une évolution sociétale majeure qui génère une pression à la performance dans tous les domaines de la vie et une course au toujours plus et toujours mieux.

Aujourd'hui, le monde du travail fait-il peur?
Certains témoignages peuvent probablement générer ce sentiment. En tous les cas, l'image du travail ne fait certainement plus rêver comme elle a pu le faire à une époque où la mondialisation et la pression à la performance n'étaient pas ce qu'elles sont devenues. Les modèles d'organisation du travail et la place de l'humain dans le travail ne répondent plus aux aspirations et aux besoins des personnes actives.

Pourquoi selon vous existe-t-il un tabou autour de la reconnaissance des problèmes dans le monde du travail?
Parce qu'il est plus facile de penser que l'origine des difficultés d'une personne au travail réside dans sa personnalité ou ses habitudes. Or on sait depuis le milieu du siècle dernier grâce aux études en psychologie sociale que le contexte et l'environnement dans lequel évolue un individu est au moins aussi, si ce n'est plus important que ses dispositions individuelles. D'autre part, il reste très difficile de remettre le système en question. Il y a là certainement une crainte

© PHOTO: MAUD GUYE-VUILLÈME

des dirigeants de se voir mis en cause – alors qu'ils font aussi partie du système – et une frilosité à «ouvrir la boîte de Pandore».

L'image du travail ne fait plus rêver comme elle a pu le faire à une époque où la mondialisation et la pression à la performance n'étaient pas ce qu'elles sont devenues

Existe-il d'autres explications à ce manque de dialogue?
Oui, la santé psychosociale n'est pas aussi facile à appréhender que la santé physique. D'où la croyance qu'il n'est pas possible d'identifier ou de quantifier les risques et les ressources psychosociales. C'est inexact! De plus en plus d'outils et d'approches sont disponibles. Les compétences pour les utiliser à bon escient manquent souvent au sein des organisations où il y a parfois en plus des guerres de territoires pour savoir à qui appartient la santé des employés…

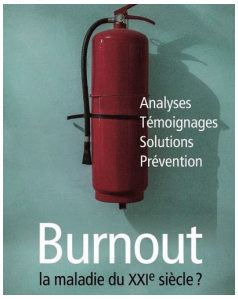
Concrètement, par où commencer pour réduire le risque de bascule vers le burnout?
Là où le déséquilibre se fait sentir. Il faut se poser les bonnes questions. Est-ce que c'est dans l'accomplissement de mes tâches (entre l'individu et le travail) ou est-ce dans le contexte dans lequel mon travail doit être accompli (entre individu et l'organisation)?

Il convient également de ne pas oublier que le lieu d'investissement qu'est le travail n'est peut-être pas unique, qu'il existe d'autres engagements, familiaux par exemple et d'également considérer ces équilibres.

La sensibilisation doit-elle déjà commencer à l'école?
Bien sûr! Mais c'est aussi le diktat de la performance au niveau sociétal qu'il est nécessaire de casser. En cela, chaque parent peut contribuer à réduire la pression en n'étant pas aussi exigeant envers ses enfants. Par exemple, laissant à ceux-ci l'opportunité de jouer (aussi sans console), de s'ennuyer, de rêver, de lire, etc.

En matière de reconnaissance du burnout comme maladie professionnelle,la Suisse est-elle en retard par rapport à d'autres pays?
Cette reconnaissance a peu de probabilité d'aboutir. Comment en effet mesurer l'impact de la relation «non optimale», de la pression ressentie par des délais irréalistes ou par le comportement des usagers? La question est de savoir si cette reconnaissance serait réellement bénéfique. Ou si au contraire, elle ne risquerait pas de renforcer la responsabilité et la vulnérabilité des individus face au burnout, plutôt que de questionner l'environnement et le contexte dans lequel ils vivent.

A lire



© PHOTO : GWENDOLINE WALDER

Catherine Vasey, psychologue et fondatrice de Noburnout (site de prévention et prise en charge du burnout) donne les clés pour se sortir du burnout.

1. Remonter le niveau d'énergie

La première étape est de récupérer l'énergie perdue. En allant se coucher à des heures régulières, en pratiquant une activité physique et en ayant une alimentation saine. Il s'agit ici de retrouver des ressources et de limiter le stress.

2. Reprendre le travail autrement

Une fois les ressources retrouvées, l'idée est d'utiliser l'équilibre acquis sur son lieu de travail. Le but étant de retrouver confiance en soi progressivement. L'environnement stressant autorisant le processus de guérison.

3. Revenir à soi

Afin de continuer la guérison, les énergies négatives comme le stress ou les préoccupations mentales doivent être laissés de coté. Etre à l'écoute de qui l'on est et prendre soin de soi est essentiel.

4. Être bien entouré

L'entourage fait partie des ressources à retrouver. L'idée est de recommencer un réseau d'amis, de connaissances, etc. qui permettent de cultiver les liens sociaux. Ces derniers permettront de retrouver de la reconnaissance et de l'amour.

5. Élaborer un plan d'action

Lorsque le niveau d'énergie est plus élevé, il est possible de commencer à mettre en place de nouveaux schémas de comportements. Tout en gardant à l'esprit, les facteurs de risques (tout ce qui nous met en difficulté) qui ont été identifiés.

LIFESTYLE

De l'importance du moment présent

Livre sur les quais 2018- Gérard Salem, écrivain et médecin spécialiste en thérapie familiale et Fabrice Midal, philosophe et écrivain s'entretiennent sur la place que tiennent les relations humaines dans la vie des individus.

«Les gens sont obsédés par l'idée d'avoir une identité fixe!» constate Fabrice Midal. A qui la faute? Dans notre société, le développement personnel est perçu comme étant le moyen d'accéder à une meilleure connaissance de soi. Cette dernière souvent atteinte après un avoir fait un «travail sur soi» peut aboutir à une véritable obsession de soi-même. Les deux écrivains sont d'accord sur un point: les thérapies de développement personnel véhiculés au sein du grand public produisent une image erronée de ce qu'est cette connaissance de soi. Pour le philosophe français, Fabrice Midal: « Il n'est pas rare de voir des phrases comme «d'abord, je dois apprendre à m'aimer pour ensuite aimer les autres». Rien de surprenant alors pour Gérard Salem de se trouver dans une société «de libération de soi où les gens se protègent en faisant un cocon autour d'eux. Et qui se montrent seulement à leur avantage».

LA RELATION À L'AUTRE M'APPREND À M'AIMER

Car si aujourd'hui, le développement personnel mainstream fait fausse route, c'est parce qu'il ne place pas au cœur de ses pratiques, la relation à l'autre. Les gens oublient parfois comme le martèle Gérard Salem que:«L'expérience du lien nous aide à être nous-mêmes. Ce n'est pas l'inverse! La relation à l'autre m'apprend à m'aimer». La famille en est le parfait exemple. Le lien spécifique qui unit les individus à celle-ci, est lié dans un premier temps à la survie de l'individu et à la survie de l'espèce humaine. En parallèle, la famille permet l'apprentissage de la vie en société et l'épanouissement de l'individu. Cette relation à l'autre est constante, Fabrice Midal en est également persuadé: « Tout le monde est quelque part, quelqu'un.
Les expériences de chacun peuvent être compris par tout le monde. La question de l'attention à l'autre est au centre de la relation».

IMPORTANCE DU MOMENT PRÉSENT

D'où l'importance de se trouver dans le moment présent. Fabrice Midal confie: «C'est seulement lorsque l'on est présent aux autres que cela nous apprend à être attentif à nous-mêmes». Comment faire une telle chose? Pour cela, il est essentiel de voir les choses qui nous entourent comme si c'était la première fois. Les personnes doivent se montrer vulnérables, faire «absence de jeux sociaux et avoir une innocence et une humanité» précise Midal, caractéristiques qu'il a eu l'occasion de retrouver chez les personnes atteintes de handicap mental et les enfants. Gérard Salem met également en avant l'importance du regard dans le bien-être des individus: « Il a été prouvé qu'il y a des conséquences sur l'équilibre physique et psychique de la maman et son nourrisson lors de l'allaitement par rapport au regard».
Alors oublions un instant cette quête incessante du bonheur. Et créons du lien afin de pouvoir être présent à nous-mêmes.

LIFESTYLE

Sarah Gysler

"Le voyage m'a appris à m'aimer et à aimer les autres"

INTERVIEW L'aventurière fauchée de 24 ans, Sarah Gysler, a fait du voyage une pierre angulaire de sa vie. Celle qui se décrit volontiers comme une nomade revient sur son premier grand périple autour du monde. Du Cap Nord jusqu'en Amérique latine, la route la sauve d'une vie qui l'éteint à petit feu. De retour en Suisse, elle raconte les raisons qui l'amènent à voyager et l'impact de «Petite», son premier roman sur sa vie.

Comment avez-vous pris la décision de faire ce voyage?
Un jour, j'ai décidé de rassembler mes affaires et de partir. Il fallait que je quitte la Suisse et sa morosité. Seule, en stop et sans un sous en poche, j'ai traversé l'Europe, sans autre but que de ne pas pourrir chez moi. J'avais vingt ans et je voulais vivre mes rêves. J'ai voyagé jusqu'au Cap Nord, Ensuite j'ai pris le transsibérien jusqu'en Asie. La dernière étape était plutôt un challenge pour moi, j'ai toujours voulu traverser un océan et c'est ce que j'ai fait sans argent. Vivre un an dans ces conditions, ce ne sont pas des vacances! Par contre, c'est une expérience magnifique qui permet de rencontrer des personnes d'horizons différents.

La société suisse a été un élément déclencheur dans votre départ?
Oui mais ce n'est pas uniquement la Suisse. C'est la société occidentale de manière générale. Je sens que parfois lorsque je reste suffisamment longtemps en Suisse, je m'éteins peu à peu. Au début, j'arrive encore à conserver l'énergie du voyage. Mais au fil des semaines et surtout des mois, je commence à ressembler à ces personnes dans la rue qui ne sourient jamais. Des robots, des automates que l'on croise dans les grandes villes suisses. Cela me fait peur.

La Suisse vous manque-t-elle parfois?
Oui bien évidemment, mais après plusieurs mois (rires). Je ne suis pas une très grande fan de notre pays ni d'aucun autre, par la même occasion. Du coup, ce n'est pas tellement la Suisse qui me manque, à part peut-être la ville de Vevey (dans le canton de Vaud). C'est vraiment le seul endroit que j'aime! Sinon, l'envie de revenir en Suisse se fait plus présente lorsqu'il s'agit de retrouver mes amis et ma famille.

En parlant de famille, vous dites dans votre livre « C'est sans doute grâce à mon métissage que, plus tard, j'ai choisi la route», vous sentez-vous sans identité?
En tous les cas, je ne me considère pas comme Suisse. En réalité, j'ai deux origines différentes. Mon père est suisse allemand et ma mère algérienne. J'ai grandi avec deux cultures, une occidentale et l'autre orientale. La vérité, c'est que je ne me considère pas comme Algérienne non plus. Lorsque vous n'êtes ni d'ici ni d'ailleurs, vous êtes un étranger partout. Du coup, vous vous accrochez à autre chose. Je me sens faisant partie de la génération des jeunes de mon âge. Je n'ai donc jamais adhéré à une identité basée sur la notion d'un pays. D'ailleurs, mon lieu préféré c'est typiquement un endroit qui bouge: mon voilier!

Voyager n'était pas une fuite en avant pour vous détacher de votre famille?
Non pas du tout. Ce qu'il faut savoir, c'est qu'avant de partir pour le Cap Nord, je n'habitais plus chez mes parents depuis déjà deux mois.

Le voyage n'a jamais été pour moi un moyen de fuir une situation familiale parfois compliquée. A l'époque, lorsque j'étais plus jeune, je ne voulais pas d'eux et eux non plus et c'était très bien comme cela. Ce qui a changé aujourd'hui, c'est que l'on communique mieux qu'avant. D'ailleurs, je trouve qu'une famille ça se mérite. C'est tout un travail et s'il n'est pas fait, alors il est impossible d'avoir une relation.

Comment votre entourage a-t-il accueilli le livre?
Ma sœur et mon frère ont beaucoup aimé«Petite». Par contre pour mes parents c'était un peu plus compliqué. Mon père a eu de la peine en voyant ma détresse à certains moments. Mais nous avons également pu aborder le sujet de sa maladie. Il m'a dit qu'il était triste de n'avoir pas su m'en parler mais qu'à l'époque il ne pouvait pas faire autrement. C'était extrêmement touchant de voir qu'il m'écoutait. A l'inverse, ma mère a détesté le livre. Pour elle, il n'était pas représentatif de la réalité! Et je comprends son point de vue. Elle vient d'un pays arabe où la famille c'est tout. La mère est sacrée donc de parler d'elle comme je le fais dans le livre ce n'est pas très correct. Mais au moins je me suis exprimée, c'est l'essentiel!

Qu'est-ce que le voyage vous apporte?
C'est en voyageant que j'ai découvert que la solitude pouvait être positive. Lorsqu'elle est choisie, c'est très différent que lorsqu'elle vous est imposée. Pendant mes premières années de vie, j'ai très mal vécu la solitude. C'est vrai qu'au début je me posais la question de savoir pourquoi je n'avais pas d'amis. Tout le monde en avait et du coup c'était quelque chose qui me semblait important.

© PHOTO : SARAH GYSLER

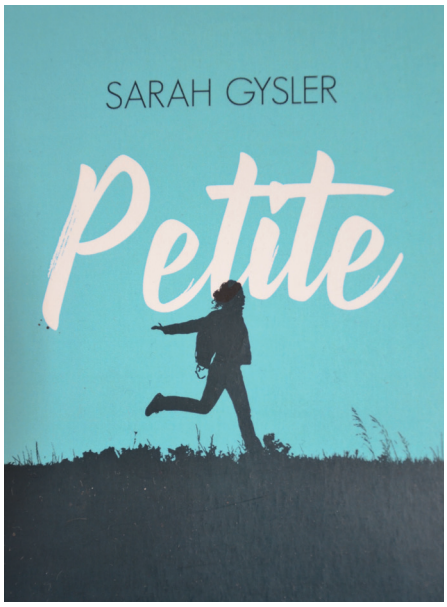
Heureusement avec le temps, c'était de mieux en mieux. Sur la route, je passe souvent une semaine seule, cela m'aide à prendre du recul et à accepter ma solitude. Et par la suite de me sentir bien avec d'autres personnes.

Finalement se sentir bien avec soi-même, c'est se sentir bien avec les autres?
Oui c'est exactement cela! Le voyage m'a appris à m'aimer et à aimer les autres. Grâce à la solitude, on se rend compte qu'il est possible d'accomplir des choses que l'on ne se croyait pas capable de faire. Cela renforce sa confiance en soi. Et à partir du moment où l'on réalise que l'on peut se faire confiance et que l'on accepte que la seule personne qui sera là pour nous, c'est nous-mêmes, alors on commence à baser ses relations sociales sur autre chose que sur le manque de l'autre.

Pensez-vous vous établir un jour quelque part?
Pas pour le moment mais je n'y suis pas opposée dans l'avenir. D'ailleurs vivre sur un voilier, c'est déjà un pas vers la sédentarisation. Le voyage m'amène l'émerveillement de quantités de choses. Et c'est grâce à l'imprévu que chaque jour je suis capable d'expérimenter quelque chose de nouveau. En Suisse, il est très rare que cela vous arrive. Combien de gens font les choses pour la première fois ? Il suffit de demander autour de vous. Mon but est donc de ramener cette énergie du voyage à la maison. De réussir à être nomade tout en étant établie à un endroit.

A lire

Petite, Sarah Gysler, Editions Equateurs, 14.30 CHF



Ecrire change la façon de vivre

Blaise Hofmann, écrivain suisse, nous invite à penser le lien entre écriture et voyage. Pour lui, écrire permet de vivre différemment.

«Ecrire n'est pas un choix, c'est une nécessité!» tels sont les mots que prononce Blaise Hofmann lorsqu'il rentre de son voyage en 2004 après avoir passé un an et demi à sillonner le monde.
A l'époque, ce jeune morgien visite trois continents: l'Europe, l'Asie et l'Afrique. Cela l'amène à écrire son premier récit de voyage, «Billet aller simple».

L'écrivain suisse n'a pas l'habitude du voyage, mais il tente l'aventure seul se rendant à Vladivostok.
Il souhaite apprendre le russe pendant 6 mois. Cependant, poussé par sa soif de découverte, il décide de poursuivre son périple et de traverser l'Asie et l'Afrique.
Durant ce voyage, il écrit ses impressions sur la vie des personnes qu'il rencontre. «Au début, je n'étais pas en recherche d'une projet. J'écrivais pour me souvenir et mieux observer ce qui m'entourait. Ce n'est qu'après que mon voyage a été biaisé par la littérature. J'ai commencé à écrire en ayant un projet de livre en tête».

A son retour en effet, il rassemble ses notes et commence l'écriture de son premier roman. «Il y avait un trop plein, une impossibilité de raconter ce voyage à mes proches et c'est là où je me suis mis à écrire».

De ce tour du monde naîtra «Billet aller simple», un livre qui cherche à raconter le voyage dans la réalité. Sans chercher à dépeindre un tableau idéalisé des pays visités. Il écrit ses moments de solitude, le vol de ses affaires, puis la maladie qui le cloue au lit pendant plusieurs semaines alors qu'il n'a plus d'argent ni de passeport.Cette nouvelle vocation ne le quittera plus. Blaise Hofmann dit d'ailleurs: «Ecrire change la façon de vivre».

SOCIETE

La petite mort ou l'orgasme féminin

© PHOTO: UNSPLASH

A l'occasion de la représentation du film «La petite mort», en présence de la réalisatrice Annie Gisler et des sexologues, Lara Pinna et Yves Dufour; le public veveysan a répondu présent. Echange autour de l'orgasme féminin.

«Affirmer qu'une femme est une pute ou une frigide, est un contrôle du corps de la femme» clame une des protagonistes du film.

C'est certain, avec son nouveau film, Annie Gisler, souhaite dénoncer le patriarcat encore trop présent dans la sexualité des femmes. Sans surprise, les codes de la pornographie ou du culte de la performance restent de mises lorsqu'il s'agit de parler du plaisir féminin.

La réalisatrice bâloise confie: «Les femmes se doivent de suivre un schéma normé qui consiste à penser que leur plaisir vient de la pénétration, et uniquement de celle-ci. Au contraire, cette dernière ne doit en aucun cas être l'aboutissement de leur plaisir sexuel! De même que ce dernier ne s'arrête guère lorsque l'homme a un orgasme». Plaçant le clitoris au centre du débat, organe représenté en entier seulement en 1998, Annie Gisler prône la réappropriation par les femmes de leur plaisir.

CONNAÎTRE SON CORPS

Car si en effet, le clitoris est le seul organe dédié uniquement au plaisir, il reste très longtemps méconnu par de nombreuses femmes. Dans le public, Lydia, 35 ans, se dit peinée: «Cela me rend triste de voir que des femmes ne connaissent pas leur corps et ne savent pas ce qui leur fait du bien. Moi, j'avais déjà découvert le pommeau de douche depuis longtemps (rires)».

Cela peut s'expliquer, selon Yves Dufour, sexologue à la Fondation PROFA, par le fait que: «L'homme a plus facilement conscience de sa sexualité car le petit garçon voit son sexe grandir et évoluer. Alors que la petite fille ne voit pas directement son clitoris ou alors elle doit prendre un miroir. La difficulté vient également du fait que ses organes sont à l'intérieur d'elle-même». Partageant cet avis, la réalisatrice, Annie Gisler met le doigt sur un autre problème que rencontre les petites filles.

A l'époque, lorsqu'elle était plus jeune, elle se rappelle que les manuels d'éducation sexuelle ne représentaient même pas le clitoris! Se débrouillant sur Internet, pour mieux comprendre son corps, elle constate toutefois que les représentations du sexe féminin ne sont que très sommaires.

Comment y remédier? Martin, 45 ans, propose: «Il serait intéressant que dans les cours d'éducation sexuelle, l'anatomie de la femme soit mieux expliquée afin que celle-ci puisse appréhender son plaisir». Si l'éducation sexuelle de la petite fille ne s'arrête pas en franchissant les murs de l'école, il reste important pour les parents d'instaurer un espace de dialogue avec leurs enfants. A une condition.

Lara Pinna, sexologue à la Fondation PROFA, rappelle: «Nous ne sommes pas les amis de nos enfants! L'essentiel est de laisser la porte ouverte même si parfois elle doit être fermée».

DANSER AVEC SON PARTENAIRE

Pour la sexologue, connaître son corps est une étape indispensable mais n'est pas suffisant! « Si l'on demande à un jeune homme ce qu'il aime, ce serait simple mais si on demande à une jeune femme elle n'aura souvent aucune idée! Alors qu'à priori, chaque être humain à la capacité d'imaginer». Il faut ainsi pouvoir combiner la représentation que l'on se fait de son corps et agir sur son désir. En d'autres termes, l'imaginaire sexuel ou l'érotisme reste important dans le plaisir féminin. Les outils nécessaires à cela restent la connaissance de son corps, l'expression de son désir sans contrainte et un échange régulier avec son partenaire.

Stéphanie, 30 ans, le confirme: «J'ai découvert la communication avec mon partenaire. Il ne faut pas avoir peur d'interrompre ce «sacro-saint» moment pour lui dire ce que l'on attend de lui ». Dans le but de se détacher peu à peu de l'impératif de la performance comme le précise Annie Gisler: «J'ai l'impression que les hommes et les femmes se mettent énormément de pression pour assurer au lit. L'homme souhaite que la femme ait du plaisir et si ce n'est pas le cas, ils veulent savoir ce qu'ils font faux. La femme, quant à elle essaye de combler l'homme tout en éprouvant du plaisir». Pas facile, alors de se détendre. Lara Pinna, sexologue et consultante de couple, conseille: « L'intimité est une mise à nue des deux partenaires. Ils se retrouvent dans la situation la plus vulnérable possible. C'est pour cela que ce moment doit être une danse commune afin de découvrir ce que l'autre ressent».

© PHOTO : UNSPLASH

SOCIETE

ENQUETE

Les garçons ne sont pas performants à l'école. C'est le constat dressé par les auteurs de l'étude menée par le canton de Bâle-Campagne en 2017. Trois autres cantons, Bâle-Ville, Soleure et Argovie, brossent le même tableau.

L'école: inadaptée aux garçons?

Si les filles semblent mieux réussir à l'école ordinaire, les garçons se retrouvent plus nombreux dans l'enseignement spécialisé. Un garçon de nationalité étrangère aurait par exemple quatre fois plus de chance de s'y trouver qu'une fille suisse. Comment expliquer ces phénomènes? L'école ordinaire est-elle moins adaptée aux garçons? Petit tour d'horizon du côté de la Suisse romande.

« Ma fille était la seule fille de sa classe l'année passée! Elle fréquentait auparavant l'externat médico-pédagogique Horizon. Et là bas, c'était la même chose; il y a très peu de filles, environ une fille pour cinq garçons» pour Valérie Lagall, présidente des parents de La Voie Lactée, le constat est sans appel et rejoint les conclusions de l'étude de Bâle-Campagne de 2017 selon lesquelles « les garçons sont surreprésentés dans les classes spéciales et l'éducation spécialisée ». En effet, la gente masculine représente 63% des élèves dans les classes spécialisées et les classes d'intégration à l'école obligatoire. Même son de cloche pour les cantons de Bâle-Ville, Soleure et Argovie. Un déséquilibre des genres qui se retrouve également au sein des populations d'élèves de nationalité étrangère. Même les garçons non suisses y sont plus nombreux. « En fin de compte, un garçon étranger a quatre fois plus de chances de fréquenter une classe spéciale qu'une fille suisse». Ces chiffres correspondent-ils à la situation en Suisse romande? Et l'enseignement en classe ordinaire serait-elle moins favorable aux garçons?

SURREPRÉSENTATION DES GARÇONS DANS L'ENSEIGNEMENT SPÉCIALISÉ

C'est un fait connu, certaines orientations en termes d'éducation évoluent d'un canton à un autre. L'enseignement spécialisé ne fait pas exception à la règle puisque chaque canton offre des solutions différenciées aux élèves, allant des solutions intégratives visant à introduire progressivement les élèves ayant des besoins particuliers, comme c'est le cas désormais dans le canton de Vaud, à des solutions séparatives où ils sont scolarisés dans des écoles spécialisées. Quant au canton de Genève qui se veut résolument intégratif en matière d'éducation, il constate une surreprésentation des garçons dans la pédagogie spécialisée: «en 2017, ils représentent près de 70% des élèves (…) contre 51% dans l'enseignement public régulier ». La plupart de ces garçons se trouvent dans des institutions pour élèves ayant des troubles de la personnalité et des apprentissages. A l'inverse, ils sont minoritaires dans les institutions pour polyhandicaps. Valérie Lagall l'explique comme cela: «L'enseignement régulier oriente plus aisément les garçons vers le spécialisé car ils se comportent de manière plus explicite que les filles, qui dissimulent davantage leurs difficultés et ainsi ne dérangent pas la dynamique de classe contrairement aux garçons».
Genève n'est pas en reste puisque les cantons de Neuchâtel et du Jura reproduisent le même schéma prédominant dans l'éducation spécialisée et les classes d'intégration. En effet, le service de l'enseignement jurassien précise: « Dans les classes jurassiennes de soutien et de transition, les élèves sont à 64% des garçons et à 37% des filles ». Pour ce qui est de Neuchâtel, l'écart est moins important, mais va toujours dans le même sens.

Mais cette surreprésentation des garçons est-elle simplement due à une plus grande capacité de dissimulation de la part des filles,comme le souligne Valérie Lagall?

SOCIALISATION DIFFÉRENCIÉE

La sociologue, Gaële Goastellec, professeure de sciences sociales à l'Université de Lausanne, affine ce premier élément de réponse en mettant l'accent sur la socialisation différencié des sexes: «Les filles étant généralement plus en adéquation avec les normes attendues dans le monde scolaire, elles sont tendanciellement socialisées dans leurs familles pour être obéissantes, appliquées, etc, alors que les garçons ont davantage la possibilité d'être mobiles, actifs, bruyants, etc…». L'intériorisation de certains comportements propre à la socialisation des garçons, les amène en partie à recourir aux classes officielles d'enseignement spécialisé du canton de Vaud où ils représentent près de 75% des élèves. Ainsi il est possible de constater que les garçons ont tendance à moins correspondre aux normes scolaires contrairement aux filles qui s'appliquent pour atteindre le statut de «bonnes élèves». Si la surreprésentation des garçons dans l'enseignement spécialisé n'est plus à prouver, le même constat pour les garçons de nationalité étrangère en comparaison avec les filles suisses est plus hasardeux. Les rapports de deux cantons font le grand écart. Neuchâtel arrive à la conclusion que les garçons de nationalité étrangère se retrouvent en minorité face aux filles! Tandis qu'à Fribourg, les garçons sont plus nombreux dans les classes de développement, de langue et d'enseignement spécialisé que les filles suisses par exemple. Difficile ainsi d'établir un constat sans équivoque. En revanche, ce qui ne laisse pas de place au doute, c'est, au final, le maintien de la division genrée du travail. La conséquence? Les filles prédominent dans les filières académiques.

Faire de l'école
un lieu d'émancipation,
de développement d'un esprit critique,
autant d'actions à développer encore
pour ouvrir le champ des possibles
aux élèves
et diminuer l'effet du genre sur les
trajectoires

© PHOTO : UNSPLASH

MEILLEURE RÉUSSITE DES FILLES DANS L'ENSEIGNEMENT RÉGULIER

Fait confirmé par Muriel Guyaz, déléguée à l'égalité de la HEP Vaud: «L'apprentissage attire en effet moins les filles à la fin de l'école obligatoire; 13% de filles et environ le-double de garçons». Même constat à Bâle Campagne où les filles s'intéressent plus à l'enseignement général comme le gymnase ou l'école de commerce alors que les garçons se dirigent davantage vers un apprentissage. Fribourg s'aligne également sur cette statistique, les filles étant dominantes en nombre dans le cursus de la maturité gymnasiale. Cela reste une conséquence de la socialisation différenciée de genre; les garçons et les filles ne sont pas éduqués de la même façon et intègrent des normes propres à leur sexe. Résultat, les filles réussissent mieux à l'école régulière que les garçons et ces derniers se retrouvent logiquement plus nombreux dans la pédagogie spécialisée. Lavinia Gianettoni, professeure en Etudes genre à l'UNIL, fait ce rapprochement entre normes intégrées et réussite scolaire :« les normes qui sont valorisées et qui structurent le cadre scolaire sont très proches de celles qui guident la socialisation des filles comme la docilité ou la discipline. Ce n'est, par contre, pas le cas en ce qui concerne le monde professionnel où les prises d'initiative, l'autonomie etc., donc les normes plus proches de celles qui structurent la socialisation des garçons, sont beaucoup plus valorisées».

L'ECOLE EXCLUE-T-ELLE LES GARÇONS?

Ce décalage entre les normes valorisées dans l'enseignement et celles qui le sont dans le monde professionnel amène à ce que les filles réussissent mieux de manière générale à l'école mais qu'elles «continuent néanmoins à avoir plus de difficultés que les garçons à faire carrière dans le monde professionnel», selon Lavinia Gianettoni. A l'inverse, la gente masculine occupe plus facilement des postes à responsabilités dans le monde du travail mais a plus de difficultés à s'adapter au milieu scolaire.«Plusieurs études ont montré qu'enseignantes et enseignants peuvent renforcer, généralement de manière tout à fait inconsciente, les stéréotypes de genre en ayant des attentes et donc en se comportant différemment envers les filles et les garçons. Les attentes à leur tour vont influencer les résultats scolaires des élèves» insiste la professeure Gianettoni. Qui n'a jamais entendu la formule «les filles sont nulles en maths» ou «les garçons sont mauvais en langue?» D'où la nécessité de penser ces stéréotypes de genre pour éviter que les garçons décrochent et que les filles ne trouvent pas leur place dans le monde du travail. Pour Muriel Guyaz, ce travail doit se faire dans les institutions de formation des enseignants. «Faire de l'école un lieu d'émancipation, de développement d'un esprit critique, autant d'actions à développer encore pour ouvrir le champ des possibles aux élèves et diminuer l'effet du genre sur les trajectoires».

Les gens souffrent car le virtuel a pris le pas sur le réel.La solitude reste quand même le plus grand des maux.

-FLORENCE FARION

Florence Farion, l'artisan du lien

PORTRAIT

Animatrice radio sur la Première, la philanthrope et passionnée de cuisine Florence Farion cherche à cultiver ce que lie l'humain.

«Où est allé tout ce monde qui avait quelque chose à raconter?»
Dans sa chambre, Florence Farion boit les paroles du groupe québécois Harmonium. L'animatrice radio se confie: « Ce n'est pas un groupe très connu mais il a habité toute mon adolescence. Cette chanson «Un musicien parmi tant d'autres» incarne une véritable dynamique de vie». L'histoire du temps qui passe pour cet artiste qui se fait vieux. Raconter les parcours de vie des individus, elle connaît. Elle en a fait son métier.

Depuis les années 90, Florence Farion anime différentes émissions de société sur la Première. «La Smala», crée en 1996, reste d'ailleurs très proche de son cœur. Elle en garde un souvenir particulier: «Je suis fière d'avoir eu l'idée de faire une émission sur la famille. A l'époque, les Matinales (rebaptisée en 2016 La Maison des Maternelles) sur France 5 n'existaient pas. La famille n'était pas encore un sujet! L'émission évoluera pendant treize ans. Treize années durant lesquelles, Florence Farion va raconter les histoires singulières d'individus venant d'horizons différents.
De Jean-Pierre Coffe à Stanislas Wawrinka en passant par des familles nomades ou des mamans adolescentes, le prisme est toujours le même.

« La famille est le cœur de tout. C'est de là où l'on vient et la microsociété qui fait que l'on apprend à vivre ensemble». Si la Française, native de Bourgogne, cultive un certain humanisme dans son métier, elle entretient également les valeurs familiales dans sa vie de tout les jours. Celle qui était autrefois «le pilier de la famille», avoue: «Cela aurait été un comble que je fasse une émission sur la famille et que je ne prenne pas le temps de m'occuper de la mienne! (sourires)»

La famille est le coeur de tout.

C'est de là où l'on vient

et

la microsociété qui fait que

l'on apprend à vivre ensemble

© PHOTO: UNSPLASH

© PHOTO: UNSPLASH

LA CUISINE, PIÈCE MAÎTRESSE DU LIEN

Car Florence Farion est une femme indépendante. En parallèle de son métier d'animatrice radio, elle a toujours mis un point d'honneur à consacrer du temps à ceux qu'elle aime. Véritable épicurienne, elle aime cuisiner pour ses enfants et ses proches. Elle dit d'ailleurs d'elle-même: «Je ne me suis jamais sentie aussi heureuse que lorsque je cuisine dans la perspective d'accueillir des gens chez moi et de partager un repas. D'ailleurs, on ne parle jamais aussi bien qu'avec la bouche pleine (rires)».Cette passion pour la cuisine remonte à son enfance. Lorsque petite déjà, sa grand-mère lui fait découvrir la pâtisserie: «Ma grand-mère faisait des tartes d'anthologie! J'étais toujours dans ses jupons et elle me laissait mettre la main à la pâte. Comme je suis gourmande, j'ai très rapidement pris goût à la cuisine». Lorsqu'à dix-huit ans, Florence Farion quitte la maison familiale, sa passion n'en est que plus forte. Quelques années plus tard, elle découvre Jean-Pierre Coffe (critique gastronomique et animateur radio) dans l'émission télévisée, la Grande Famille. Cela changera sa façon de cuisiner.

«C'est à ce moment là que j'ai commencé à avoir conscience des produits. Lorsqu'il lançait des bouts de jambon à travers le studio de télévision en disant «ça c'est de la merde»! Il m'a appris à être consciente des moyens de production ».

Et si l'animatrice radio a mis longtemps avant de comprendre pourquoi elle aimait tant cuisiner, elle détient aujourd'hui la réponse. «J'ai compris que la cuisine, c'est le lien. C'est une pièce maîtresse du vivre ensemble et du partage. Le repas est bien évidemment un formidable moment de partage mais le bonheur vient également de la rencontre des femmes et des hommes qui ont fabriqués les produits ».

Je ne me suis jamais sentie
aussi heureuse
que lorsque je cuisine
dans la perspective d'accueillir
des gens chez moi
et de partager un repas.
On ne parle jamais aussi bien
qu'avec la bouche pleine (rires)

«LA RADIO ME NOURRIT VÉRITABLEMENT»

Si la cuisine lui permet de combler ce besoin personnel de partage, la radio n'est pas en reste. Puisque c'est dans ce métier là, que Florence Farion s'épanouit. Celle qui est née en 1963, dans un petit village de Bourgogne, commence par faire de l'animation dans une petite radio libre en parallèle de ses études. Elle y prend rapidement goût. «J'ai découvert le monde en écoutant la radio. Ce média a quelque chose de magique. Et me retrouver un jour derrière le micro, cela a été un bonheur incroyable! La radio me nourrit véritablement». D'abord en France puis en Suisse, Florence Farion « aime la parole, les mots et l'échange» qui se dégagent de ses chroniques. En 1986, à vingt-trois ans, elle est engagée par Couleur 3 afin d'animer une émission musicale. Elle y fera une rencontre marquante: «Jean-François Acker est mon maître absolu en radio. J'ai eu la chance de le côtoyer pendant quelques mois. Avec lui, j'ai appris plus que ce que je n'apprendrai jamais. C'est un génie de la radio». Des rencontres comme celles-ci, elle en fera tout au long de sa carrière professionnelle. Jean-Pierre Coffe, son idole de toujours? «Il a marqué à jamais ma mémoire. A l'époque, il venait de perdre sa fille qui avait mon âge. Hors micro, nous avons engagé une très grande conversation sur la vie, la mort, le rapport à la famille et l'amour. C'est un homme tellement vivant!» Elle le dit volontiers, elle aime les gens résilients. D'ailleurs, que ce soit dans Ego-système ou Les Audacieux, Florence Farion met toujours en avant des invités qui proposent d'en apprendre davantage sur soi-même et les autres. Modeste, elle souhaite aider les gens à mieux vivre ensemble: «Dans notre société, l'idée du lien qui fait force est de plus en plus difficile. Les gens souffrent car le virtuel a pris le pas sur le réel. La solitude reste quand même le plus grand des maux».

Une animatrice radio comme tant d'autres? Rien de tout cela. Plutôt un artisan du lien. Comme Harmonium le chantait: «On a mis quelqu'un au monde. On devrait peut-être l'écouter».

J'ai découvert le monde en écoutant la radio.

Ce média a quelque chose de magique.

© PHOTO : UNSPLASH

Comment rester soi avec l'autre?

Eviter de tomber dans la dépendance affective

Vous avez l'impression d'aimer votre conjoint au détriment de votre bien-être ? Vous ne pouvez prendre de décisions sans l'accord de votre meilleur ami? Parfois, il vous arrive d'appeler votre entourage plusieurs fois par jour? Peut-être êtes-vous dépendant affectif. Comment comprendre cette «maladie de l'amour»?

Depuis quelques années, le terme inonde les livres de développement personnel et magazines de société. « Comment en finir avec la dépendance affective?», «Dépendance affective: les signes qui ne trompent pas » ou « 5 clés pour sortir de la dépendance affective» font la une de nombreux magazines. Et les livres ne sont pas en reste. «La sagesse espiègle» d'Alexandre Jollien retrace le parcours du philosophe valaisan face à sa dépendance affective. Si le public est désormais familier avec ce terme, il est essentiel pour Sophie Nicole, psychologue et spécialiste des dépendances, d'instruire les personnes sur ce qu'elle nomme « le trouble de l'attachement». La dépendance affective ne serait qu'une conséquence de ce trouble à la base de toutes les dépendances.

BESOIN DE L'AUTRE

La dépendance affective fait partie des addictions sans substance. En effet, les personnes dépendantes affectives placeront une personne au centre de leur vie. C'est le cas d'Alexandre Jollien, auteur suisse, avec Léonard et d'autres hommes. Il vivra dans l'attente de la sonnerie Skype afin de voir leurs corps nus: « Par exemple, pendant 6 mois, à chaque appel, j'observais le corps de Léonard sous la douche. J'instrumentalisais ce corps parfait pour me consoler de mon propre corps que je n'aimais pas ».

Ces comportements répétitifs induiront chez la personne dépendante, une perte d'autonomie mais également une perte d'identité. Comme l'explique Sophie Nicole, psychologue et spécialiste de la question: «La personne dépendante affective a l'impression de vivre et d'exister seulement lorsque elle se donne totalement à l'autre ».C'est le cas pour Alexandre Jollien qui ne vit que par ces rendez-vous, et qui, un jour où Léonard ne peut assurer son appel, pense au suicide. «J'étais devenue un mendiant d'affection» dit-il. Dans ce fonctionnement pervers, Sophie Nicole, psychologue ajoute « Le dépendant affectif se considère comme quelqu'un de peu valable et trouve que les autres sont extraordinaires».En effet, une faible estime de soi pousse les personnes dépendantes affectives à trouver un sentiment de sécurité dans la relation à l'autre.

LA DYNAMIQUE DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Cependant, le problème ne s'arrête pas là. Car ce sont souvent deux personnes dépendantes affectives qui entreront en relation.Dans le couple toutefois, la dépendance est plus marquée car «les personnes s'autorisent des états émotionnels qu'elles ne montreraient pas dans une relation amicale par exemple» précise Sophie Nicole. Pour tenir dans ce système de dépendance, chaque personne adopte une

AMOUR

Il s'agit de donner aux personnes dépendantes affectives les outils nécessaires pour qu'elles puissent changer la conscience qu'elles ont d'elles-mêmes et des autres.

-SOPHIE NICOLE

© PHOTO : UNSPLASH

et à la peur d'être envahi. La stratégie est tantôt de courir après l'autre ou à l'inverse de fuir. Et la spécialiste des dépendances, Sophie Nicole de souligner que:«Les personnes dépendantes souffrent terriblement de cette ambivalence. D'un coté, elles étouffent dans la relation mais d'un autre coté, elles ont l'impression de vivre».Kathrin, infirmière de vingt-cinq ans, se retrouve dans ces propos, elle qui depuis plus de quatre ans entretient une relation de dépendance affective avec un homme plus âgé.«Je suis dans l'incapacité de quitter mon conjoint, malgré l'impact négatif de notre relation sur mon bien-être. J'ai peur de l'abandon et par conséquent de ne pas être aimée.Etre en couple me rassure. J'en ai besoin pour combler un manque d'amour et de reconnaissance d'autrui.»

AU CŒUR DE LA DÉPENDANCE

Alors pourquoi certaines personnes vont-elles développer une dépendance affective?
La réponse se trouve dans le type d'attachement que chacun a reçu dans son enfance. Force est de constater que si un individu dans son développement a eu un attachement de type secure, il ne présentera pas de trouble. A l'inverse, un attachement de type insecure provoquera chez l'individu un trouble de l'attachement.

Cela est possible lorsque «les états d'âmes de l'enfant n'ont pas été validés par l'adulte, c'est à dire lorsque le parent est fuyant ou inconsistant dans sa capacité à aborder ses émotions.» explique la psychologue Sophie Nicole. En ce qui concerne Kathrin, son enfance a été des plus normales jusqu'à l'adolescence.

J'ai peur de l'abandon.

Et de ne pas être aimée.

Etre en couple me rassure. J'en ai besoin pour combler un manque d'amour et de reconnaissance d'autrui.

A partir de ce moment là, ses parents étaient très peu présents à la maison. Elle dit en avoir été affectée: «Aujourd'hui, avec ma famille, nous sommes très pudiques dans nos contacts physiques et dans la verbalisation de nos émotions». Ce n'est pas un cas isolé puisque environ la moitié de la population aurait à des degrés différents un trouble de l'attachement. Cependant, tous ne deviendraient pas dépendants affectifs. Certains développeront des addictions à diverses substances alors que d'autres manifesteront leur mal-être par des troubles mentaux tels que la bipolarité. Quoiqu'il en soit,l'apparition d'une dépendance quel qu'elle soit n'est que la recherche d'une solution afin de trouver un équilibre.

VERS UNE RELATION SAINE

Toutefois, cet équilibre ne saura être trouvé dans la relation pathologique de la dépendance affective. Comment s'en sortir alors ? Peut-on seulement en guérir? Pour Sophie Nicole également directrice de la Clinique Belmont, spécialisée dans les dépendances; ça ne fait aucun doute.

«Il s'agit de donner aux personnes dépendantes affectives les outils nécessaires pour qu'elles puissent changer la conscience qu'elles ont d'elles-mêmes et des autres».
La finalité réside dans leur capacité à se percevoir comme étant des personnes dignes d'être aimé. Se défaire des schémas de la dépendance affective n'est pas simple. En effet, les dépendants affectifs garderont des séquelles du passé, mais libérés des chaînes emprisonnant leurs esprits, ils pourront enfin jouir d'une relation saine. Une relation d'amour inconditionnel où l'on aime l'autre là où il se trouve. Car, que serait un monde où l'on continue d'aimer autrement? La solution réside certainement dans la volonté de tout un chacun d'aimer et se laisser aimer.

Le but?

Aimer l'autre d'un amour

inconditionnel.

La spiritualité et les addictions

Jacques Besson, addictologue, propose la spiritualité comme remède face à la montée des addictions dans la société.

«Nous vivons dans une société addictive, obsédée par le quantitatif, poussant à la distraction, c'est à dire à éviter l'essentiel» constate Jacques Besson En effet, difficile de le contredire dans cette société consumériste qui privilégie l'avoir au bénéfice de l'être. La conséquence de cela? « Les individus sont dans une grande solitude. Tout le monde est connecté, mais personne n'écoute». Il réalise très rapidement que les hommes, et plus particulièrement ses patients addicts ont besoin de donner un sens à leur vie. Car l'addiction n'est plus ni moins que la pathologie du lien et du sens.

Il s'agit, dès lors, de la combattre en redonnant la capacité aux individus de voir le sens des choses. Le traitement consisterait donc bel et bien dans la spiritualité. Comme Jacques Besson le souligne, en latin «Spiritus désigne à la fois l'esprit et l'alcool et la formule (spiritus contra spiritum) désigne à la fois la cause de la maladie, l'alcool attaque l'esprit, et son traitement, l'esprit combat l'alcoolisme».

Ce besoin universel de cohérence avec soi et les autres, permet d'interpréter le monde et le comprendre peut-être un peu mieux. Et Jacques Besson d'inviter les hommes à la compassion en vue d'une spiritualité universelle. Car qui peut prétendre être heureux seul?