



32-35 SALON DE L'AUTO  
36 PHYSIOTHÉRAPIE  
37 CULTURE  
38 RADIO-TV  
39 CRITIQUE  
40 MÉTÉO

Des voitures pour tous les goûts

# Unis pour le meilleur et la déprime

**COUPLE • Pour le psychologue Guy Bodenmann, de l'Université de Fribourg, on oublie trop souvent que la dépression n'affecte pas seulement le malade, elle frappe aussi le conjoint.**

JEAN AMMANN

La dépression est comme le rhume, elle s'attrape: «Oui, on peut dire que la dépression est, au sein du couple, une maladie contagieuse», reconnaît le professeur Guy Bodenmann, de l'Université de Fribourg, directeur de l'Institut de recherche et de conseil dans le domaine de la famille. Dans le cadre de la Semaine du cerveau, il donnera demain, jeudi 13 mars, une conférence intitulée «Le rôle du partenaire dans le contexte de la dépression».

## «Un dépressif sur deux a d'abord traversé des troubles conjugaux»

On aurait pu croire que le fait de vivre en couple protégerait de la dépression...

**Guy Bodenmann:** Tout dépend de la qualité de la relation de couple. Si elle se déroule dans un climat positif, elle joue effectivement un rôle protecteur, mais si au contraire, cette relation est tendue, alors son rôle est nocif. Les statistiques révèlent que 50% des dépressifs ont traversé des troubles conjugaux avant l'épisode de dépression. Ensuite, nous nous sommes aperçus que la dépression était plus sévère et durait plus longtemps si le malade vivait une relation de couple mauvaise. Enfin, la vie de couple influence la récurrence: lorsque le dépressif rentre à la maison, après avoir été soigné, le taux de rechute est de 64% si la relation est mauvaise et de seulement 11% si le climat est favorable. Nous voyons donc que le partenaire influence de manière significative le processus dépressif.

Lorsqu'on vit avec une personne dépressive, quelle est la bonne attitude?

Une personne qui souffre de dépression est léthargique, elle n'a plus d'envie, plus de force, elle pleure souvent... Tous ces

symptômes ont un caractère d'appel qui sera perçu par le partenaire. Si la relation de couple est bonne, le conjoint va tenter de soutenir le malade: il va l'écouter, il va essayer de le décharger des tâches ordinaires, le couple abandonnera des activités sociales pour épargner le dépressif, etc. L'intention du partenaire est louable, mais ce n'est pas le bon comportement: le malade se décharge de plus en plus sur son partenaire, il perd le sens de l'initiative et la dépression s'en trouve aggravée. La bonne attitude serait au contraire de montrer au dépressif qu'il a toujours ses compétences et qu'il lui faudrait rester actif, bien que cela demande un effort énorme.

Est-il possible pour le partenaire d'un dépressif d'échapper aux conséquences de la maladie? C'est très difficile. La dépression pèse lourdement sur une relation conjugale, avec un impact considérable sur l'activité sexuelle. En étudiant des couples touchés par la dépression, les chercheurs ont constaté que le partenaire présente souvent tout autant de symptômes dépressifs que le malade! Mais dans un couple, il n'est pas possible que les deux aillent mal en même temps. Donc, le partenaire fait face et dissimule son malaise. En réalité, les deux partenaires souffrent.

Par conséquent, le traitement d'une personne dépressive devrait englober son partenaire...

Mais bien sûr! Du moment que le partenaire souffre aussi, pourquoi le traitement thérapeutique se concentre-t-il uniquement sur le malade? J'aimerais faire passer un message aux médecins et aux psychothérapeutes: dans la dépression, n'oubliez pas le partenaire! Intéressez-vous à la relation de couple et à sa qualité, qui influence si grandement l'évolution de la maladie!

Si l'on vous suit, les entretiens devraient réunir trois personnes: le thérapeute, le malade et son partenaire...

Ce serait l'idéal, oui, pour autant que le patient et son partenaire soient d'accord d'y participer. Une étude que nous avons menée en collaboration

avec le Fonds national de la recherche scientifique prouve qu'une thérapie de couple est aussi efficace qu'un traitement individuel ou basé sur les médicaments. Grâce à la thérapie de couple, la gestion du stress est meilleure, la communication s'intensifie et les rechutes sont moins nombreuses. En plus, avec la thérapie de couple, le patient dépressif retrouve un sens à sa vie, puisque son partenaire a besoin de lui. Les partenaires redonnent une réciprocity à leur relation. I

> **Conférence jeudi 13 mars à 20 h**, dans le grand auditorium de chimie, site de Péroilles, le professeur Guy Bodenmann donnera une conférence intitulée: «Le rôle du partenaire dans le contexte de la dépression».



Guy Bodenmann: «J'aimerais faire passer un message aux médecins et aux thérapeutes: dans la dépression, n'oubliez pas le partenaire!» CHARLES ELLENA

### ÉDUCATION

## «J'ai confiance en ma fille»

Ces «séquences» sont extraites des rencontres de l'Education familiale et traitent des compétences éducatives des parents.

**Quatre jours après** l'accouchement, une mère raconte: «Nous allons bien maintenant. Avant, je me faisais beaucoup de soucis au niveau de l'allaitement. On me disait: elle prend trop de poids, il faut la nourrir moins. Et quelque temps plus tard: elle ne prend pas assez de poids, il faut la nourrir plus. C'était compliqué. J'étais vraiment tiraillée et je me sentais incapable», explique-t-elle. «Depuis quelque temps, j'ai décidé d'entendre les conseils et ensuite de réfléchir par moi-même. Je fais confiance à ma fille, et ça se passe mieux: elle ne va pas se laisser mourir de faim.» Et elle ne la pèse plus régulièrement: «Je me dis que si elle prend un peu plus à un moment et un peu moins à un autre, c'est comme ça.»

### L'animatrice complète:

«Grâce à cette confiance en vous et en votre enfant, vous abordez l'allaitement de manière plus sereine. Vous avez pu constater que les enfants grandissent chacun à leur rythme.» Lorsque nous avons le sentiment que l'enfant se porte bien ainsi, que demander de plus? Cette confiance est utile pour beaucoup de thèmes en éducation. Lorsque l'enfant sent que le parent sait ce qu'il veut et qu'il fait des choix pratiques selon ses valeurs et besoins, il se sent en sécurité. Il y a mille «bonnes» manières d'élever son enfant, et les parents se sentent parfois perdus parmi tous les conseils et théories. Trouver la confiance en sa propre manière de faire est au centre du métier de parent. Lorsque nous avons des doutes et questions, il est utile d'en parler autour de soi, de demander un soutien et ensuite de prendre une décision. I

ÉQUIPE DE L'ÉDUCATION FAMILIALE, FRIBOURG  
[www.educationfamiliale.ch](http://www.educationfamiliale.ch),  
026 321 4870

### JARDINAGE

# Chers jardiniers, il suffit d'y «pensée»...

**Belles au caractère facile, les pensées fleurissent au moindre dégel. Certaines sont même comestibles!**

JEAN-LUC PASQUIER\*

Que penser des pensées? N'y voyez aucune allusion philosophique mais plutôt une leçon de choses. Car, vu que ces fleurs colorent nos plates-bandes tout l'hiver durant, la question peut se poser. En effet, la pensée des jardins que l'on nomme aussi *Viola x Wittrockiana-Hybride* (non, ce n'est pas un vilain mot latin) est une vivace herbacée qui passe la saison froide à faire sa maligne à chaque fois que la météo se montre clémente. Elle se pare alors de grandes fleurs douces comme du velours et solides comme du cuir. La rosette de feuilles paraît flétrir à chaque coup de gel, pourtant elle repart d'une plus grande vigueur lorsque la terre dégèle. Étonnante

plante qui, dans la symbolique des fleurs que l'on offre ou reçoit, signifie «je ne pense qu'à vous, mes pensées sont avec vous». Wouaw, rien que ça! Raison de plus pour s'y intéresser de près.

### Pensée ou violette

Les pensées, du genre *Viola*, ne sont pas uniquement des hybrides aux immenses corolles, il en existe quelques centaines d'espèces à travers le monde, dont vingt-deux en Suisse. Elles se décomposent, botaniquement parlant, en deux groupes selon la disposition de leurs pétales: les pensées à quatre pétales vers le haut et un vers le bas, puis les violettes à deux pétales vers le haut et trois vers le bas. Vous

suivez? Qu'importe, il suffit de savoir que les variétés à grandes fleurs issues d'hybridations successives depuis bientôt deux cents ans laissent gentiment la place aux espèces à fleurs petites, comme celles des *Viola cornuta* ou *V. odorata* par exemple. Ces dernières font de plus en plus d'émules car elles sont particulièrement florifères, délicieusement parfumées et en plus comestibles. Les fines bouches le savent bien car elles décorent leurs salades de quelques pétales et les Toulousains en font des sucres fort appréciées!

### Presque trop facile

La culture des pensées et des violettes est presque trop facile. Une bonne

terre riche et une situation au soleil ou légèrement ombragée leur suffit. La seule chose qu'elles n'apprécient vraiment pas, c'est d'avoir les pieds dans l'eau. La réaction est immédiate et implacable: elles pourrissent et dépérissent. Les pensées se plantent soit à l'automne, soit au printemps, toutefois toujours en dehors des périodes de grandes gelées. Les plantes d'automne fleurissent par vagues successives et décorent à merveille les caissettes de balcon jusqu'au mois de mai. Si vous voulez encourager leur floraison, supprimez toujours toutes les fleurs fanées. Sachez enfin que si vous laissez les fruits venir à maturité, les graines seront projetées à quelques mètres du pied-mère. On ne



s'étonnera donc plus de retrouver plein de plantes poussant spontanément aux alentours de votre plate-bande. Le hic, c'est que les petites ne ressemblent plus du tout à maman, mais plutôt aux ancêtres de maman, comprenez les parents qui ont fait partie des croisements antérieurs. Ce ne sont donc plus les mêmes pensées, mais bien un hommage à leurs aïeux. I

\* horticulteur, maîtrise fédérale