

Sous la direction de **Sylvie Angel**

Mieux vivre mode d'emploi

Les réponses
des **psys**
à vos questions
quotidiennes



 **LAROUSSE**

psychologies magazine

Sommaire



À la rencontre de ma personnalité		11
Connais-toi toi-même	Guy CORNEAU	12
Rien ne sert de se fuir si c'est pour se perdre...		21
L'astrologie, soit, mais...	Caroline WEILL	22
Quand on fait son propre malheur...	Gérard SALEM	26
La pente de l'esclavage	Jean-Paul BERTRAND	30
Les facteurs déterminants		35
Famille et environnement	Stéphane CLERGET	36
Émotions féminines, émotions masculines	Alain BRACONNIER	40
La gamme des sentiments	Patrick VINOIS	44
Moi et les autres		51
L'homme, un animal qui parle	Boris CYRULNIK	52
Frères humains...		57
Mais qu'est-ce qu'ils me veulent ?	Boris CYRULNIK	58
Je m'en vais parce que je t'aime...	Boris CYRULNIK	62
Seul(e) en ce monde...		67
Tant de façons d'être seul	Julie AUSSENBERG	68
D'une solitude vide à une solitude pleine et vivante	Jacques SALOMÉ	72
Un + un = quoi ?		79
L'Amour, toujours ?	Boris CYRULNIK	80
Vivre hors des entiers battus	Arnaud MARTY-LAVAUZE...LE	84
Mais qu'est-ce qu'un couple?	Bernard GEBEROWICZ	88
Le couple homo	Arnaud MARTY-LAVAUZELLE	92
Fidélité et infidélité	Sylvie ANGEL	96
Avoir un enfant		99
Désir et non-désir d'enfant	Geneviève DELAISI de PARSEVAL	100
Devenir père, devenir mère	Véronique COHIER-RAHBAN	104
L'aventure de la grossesse	Véronique COHIER-RAHBAN	110
L'arrivée du premier enfant	Véronique COHIER-RAHBAN	116
Entre frères et sœurs	Sylvie ANGEL	122
La stérilité et ses palliatifs	Geneviève DELAISI de PARSEVAL	126
Adopter un enfant	Stéphane CLERGET	130

Les âges de la vie		135
L'enfance	Gilles-Marie VALET	136
L'adolescence	Alain BRACONNIER	140
L'âge adulte	Zorica JEREMIC	144
Le grand âge	Zorica JEREMIC	148
L'univers familial		151
Secrets et non dits dans une histoire familiale	Serge TISSERON	152
Les deux grands : père et mère	Marie-Rose RICHARDSON	158
Les relations parents-enfants	Marie-Rose RICHARDSON	162
Transmettre la culture, une responsabilité éducative	Philippe MEIRIEU	168
Grands-parents et petits-enfants	Anne-Solenn LE BIHAN	174
Entre couple et famille	Denis VALLÉE	178
Le coin des disparus	Marc HORWITZ	184
L'univers social		187
Relations et amis	Jean-Paul BERTRAND	188
Entre copains, entre copines	Jean-Paul BERTRAND	192
Chers collègues...	Annie COTTET	194
Chers concitoyens...	Roland CAYROL	198
Chers habitants de mes rêves...	Jean-Paul BERTRAND	202



Difficultés et souffrances

207

Qu'est-ce que j'ai ?	Patrick VINOIS	208
Mal de vivre, mal à vivre		213
Des troubles ancrés dans l'enfance ?	Gilles-Marie VALET	216
L'enfant en difficulté d'apprentissage	Caroline DEVERNAY	218
Les troubles du sommeil	Eric LAINEY	222
Stress et anxiété	Eric ALBERT	226
De la dépression au suicide	Florent FARGES	230
Trop moche, trop belle, trop gros, trop...	Marie-Lise LABONTÉ	234
Folle, fou de soi...	Marie-Lise LABONTÉ	240
Les conduites à risque des adolescents	Pierre ANGEL	244
Anorexie et boulimie	Corinne ANTOINE	248
L'absence de désir et de plaisir sexuel	Corinne ANTOINE	254
Les troubles sexuels	Philippe BRENOT	260
La dépendance aux drogues	Florent FARGES	264
Les addictions	Florent FARGES	268
Tocs et phobies	Maryvonne LECLÈRE	270





Souffrance liée aux proches		275
Quand on fait du mal aux siens...	Bernard GEBEROWICZ	276
Le couple à l'épreuve	Denis VALLÉE	280
Face à la maladie psychique d'un proche	Régine WAINTRATER	288
Le deuil	Marie-Frédérique BACQUÉ	296
Souffrances de la différence		299
L'injustice génétique	Jacques LÉNA	300
Gérer son handicap	Jacques LÉNA	302
Avoir un enfant différent	Jacques LÉNA	304
Quand la vie nous est volée		307
Quand vient le grand âge	Marc HORWITZ, Emmanuel GUILIANO	308
Face à la maladie grave	Marie-Frédérique BACQUÉ	312
La mort annoncée	Marc HORWITZ	316
Souffrances sociales		319
Les personnalités difficiles	Catherine MUSA	320
Le harcèlement moral	Marie-France HIRIGOYEN, Marie-France FLORENT	324
L'exclusion	Dominique GARGUILO	330
Face à la violence et l'insécurité	Dominique GARGUILO	334
J'ai mal à la planète	Patrice KERVINIO	338

L'aide thérapeutique 341



Et si je prenais un psy ?	Pierre ANGEL, Laurence MASSÉ	342
Les principaux courants		351
Naissance et développement de la psychologie	Jacques TENCÉ	352
Le courant psychanalytique	Pierre ANGEL, Laurence MASSÉ	356
Le courant systémique	Pierre ANGEL, Laurence MASSÉ	360
Les thérapies cognitives et comportementales	Maryvonne LECLÈRE	364
L'hypnose médicale	Victor SIMON	370
Les thérapies brèves	Victor SIMON	378
Autres approches		383
Les médecines douces	Tarík AISSANI	384
Je m'automédique...	Denis RICHARD	390
La médecine chinoise	Hina OTTINO	394
Accompagnement et soins palliatifs	Marc HORWITZ	400

L'exclusion

Décrire l'exclusion, c'est s'attacher avant tout à comprendre les processus par lesquels des personnes glissent progressivement en dehors des modes dominants des échanges économiques et des relations sociales. Son approche soulève de plus en plus de

débats tant les frontières délimitant les « inclus » des « exclus » ne sont pas aussi tranchées qu'elles le paraissent.



Pour certains d'entre nous, l'exclusion est une réalité familière de longue date ou découverte à la suite d'accidents de la vie (perte de l'emploi, divorce, troubles psychiques, etc.). Pour beaucoup, sinon tous, c'est une crainte diffuse.

L'exclusion résulte de processus de déstabilisation et aboutit à des déficits d'intégration multiples dans les domaines du travail, du logement, du savoir... Cette notion d'exclusion tend souvent dans le langage courant à remplacer celle de pauvreté; pourtant, il y a des situations d'exclusion sans pauvreté: les chômeurs, les personnes âgées par exemple. Il s'agit en fait d'un processus où se cumulent dans le temps les ruptures avec des formes essentielles du lien social: travail, habitat, famille-couple, participation au mode de vie culturel.

Violence institutionnelle et violence morale

De redoutables « violences sociales » donnent naissance chez les victimes à des sentiments d'abandon, d'inutilité. Ces violences sont de nature et de gravité différentes. Elles sont d'abord institutionnelles. Violence de la famille qui éclate, maltraite, ne distribue plus l'amour attendu. Violence de l'école, quand elle exclut les uns, et presse les autres par des rythmes élevés. Violence parfois des institutions culturelles et sportives, lorsqu'elles sont plus préoccupées de recruter des élites que de former des esprits. Violence du monde du travail avec sa compétition, ses bouleversements et ses licenciements. Mais s'ajoutent au tableau les violences

Comment on devient exclu

Selon le sociologue O. Mazel, cinq étapes mènent à l'exclusion et concernent toutes les couches de la population :

- Le risque caractérisé par un ou plusieurs handicaps personnels qui peuvent être de l'ordre de difficultés dans l'enfance ou familiale, placement social, illettrisme, échec scolaire, habitat défavorisé, etc.
- La menace se traduit par des situations diverses : main-d'œuvre faiblement qualifiée ou âgée qui subit le chômage, situation familiale monoparentale, cadres « maison » difficilement recasables. La menace peut évoluer vers la déstabilisation.
- La déstabilisation résulte de la manière dont les personnes réagissent et assument les chocs d'un licenciement, d'une expulsion, d'un surendettement, d'un divorce, d'un problème de santé, d'une condamnation pénale, etc. Elle dépend du degré des liens de solidarité familiale, des liens sociaux.
- L'enlèvement résulte du non-rétablissement du lien social. Un chômage dont on ne sort pas, une réinsertion professionnelle qui tarde, ou une insuffisance de ressources que les minima sociaux ne compensent pas.
- La grande exclusion cumule la rupture des trois liens sociaux que sont l'emploi, le logement et la famille.

morales produites par une société qui ne fournit plus de valeurs collectives, de repères stables à ses membres, qui n'indique plus la voie à suivre et qui s'agite souvent de manière confuse.

La violence peut s'exprimer à travers le mépris ou l'indifférence : ceux qui la subissent sont désignés par des « étiquettes » collées sur leurs points faibles : chômeurs, RMistes, SDF, handicapés, etc. Les règles de vie en société, faites pour protéger et relier, finissent par séparer et humilier.

Les exclus, un monde hétérogène

Un individu peut craindre de se faire rejeter de la communauté (famille, école, institution) du fait de sa supériorité intellectuelle, physique ou financière. Plus souvent, l'exclusion s'exprime en sens contraire, et c'est alors la honte de se faire rejeter de la communauté parce que trop laid, trop pauvre, etc. Elle concerne d'abord le sentiment d'appartenance du sujet à une communauté, elle a toujours pour conséquence une réalité d'exclusion sociale. Tout comme la colère, l'injustice, l'humiliation, la honte doit être introduite dans la relation thérapeutique : c'est en mettant des mots sur une souffrance trop longtemps subie qu'il devient possible de la comprendre et, peu à peu, de s'en libérer.

La compréhension des phénomènes d'exclusion ne peut être cohérente que si elle prend simultanément en compte, d'un côté, une étude des caractéristiques de l'individu (constantes dans les trajectoires, dans les comportements, dans les difficultés rencontrées, dans les

Une supériorité peut être cause de rejet. Le fait que la crainte d'exclusion puisse être rapportée à des qualités vécues comme positives montre que la honte n'est pas fondamentalement liée à une image négative de soi.



modalités d'insertion) et, de l'autre côté, une approche globale et empirique : quelles sont les situations types, comment définir des axes pour apporter des remèdes au cumul de handicaps ? Toute approche doit nécessairement combiner ces deux exigences. Le rapport sur la grande exclusion sociale établi en 1993 faisait ressortir : « La réalité du cumul des handicaps et la multiplicité de leur combinaison, les trajectoires de vie qui semblent inexorablement tirer ces individus vers le bas, une forme de marquage social qui confine au

bannissement, des sentiments personnels dominés par l'échec et le manque de confiance, la difficulté d'inscrire des actions et des projets dans la durée, l'installation dans des processus dits de "déviance sociale" (drogue, prostitution, alcoolisme, délinquance) et l'éloignement vis-à-vis des valeurs du monde du travail. »

Il s'agit ici de combattre l'idée reçue selon laquelle, les exclus forment un monde unique et indivisible. Au contraire, ils sont pour l'essentiel composés de trois groupes cibles : chômeurs de longue durée, individus en situation de forte désocialisation, personnes issues de milieux sociaux, psychiatriques et pénitentiaires.

Les attitudes face à l'exclusion

Nos comportements face à l'exclusion posent un véritable dilemme. Soit nous privilégions nos liens relationnels avec un sujet honteux et cela représente pour nous un risque d'exclusion de la communauté. Soit, au contraire, nous préservons notre insertion dans la communauté, et pour cela nous participons à l'action excluante. En d'autres termes, le spectateur de la honte n'a pas d'autre choix que de s'identifier au tiers honnis-

Un tremplin : la vie associative

Le lieu par excellence où chaque être humain peut exercer une responsabilité est la famille. Si celle-ci est menacée, dispersée, si les enfants sont placés, la violence et l'humiliation ressenties restent souvent « en travers de la gorge ». Mais le fait de comprendre sa propre histoire, et de pouvoir la partager, rend l'exclusion moins humiliante, l'intégration à la communauté (second espace de responsabilité) cesse d'être hors d'atteinte. Pour peu que les très démunis puissent réellement y trouver leur place, la vie associative offre l'occasion d'un rassemblement, réunissant pauvres et moins pauvres. De ce fait, même des familles étiquetées « irrécupérables » peuvent contribuer à un combat commun, retrouver courage et fierté. Parler et être écouté, savoir qu'on a de l'importance aux yeux des autres sont des premiers pas pour rester debout.

seur, qui peut être un individu ou un groupe, ou bien de se laisser gagner par la honte de l'autre.

« La misère n'est pas fatale. Elle est l'œuvre des hommes ; seuls les hommes peuvent la détruire. » Ces mots de J. Wresinski, fondateur du mouvement ATD-Quart-Monde, nous poussent à revenir sur nos démissions. Mais comment relever ce défi ? Des citoyens ordinaires peuvent-ils créer ou recréer des liens sociaux ? Oui, à condition de savoir que cela n'est possible qu'avec le concours actif de ceux qui étaient abandonnés hors cité, en reconnaissant leurs efforts quotidiens pour garder la tête haute et en nouant avec eux des liens durables de confiance. L'aumône individuelle, le don, l'aide sociale ou institutionnelle, actions légitimes et nécessaires, mais non suffisantes, procèdent d'un même fonctionnement vertical : se pencher sur les plus faibles, dans le dessein de les aider à résoudre leurs difficultés, mais sans les consulter. En réduisant leur autonomie et leur capacité d'agir, cette forme de solidarité enferme les bénéficiaires dans un statut de personnes à charge, et c'est une violence de plus.

La misère n'est pas fatale. Si nous luttons contre les préjugés, si nous acceptons de rejoindre les plus pauvres dans leur refus de la fatalité, si nous faisons exister leur combat dans notre propre vie, elle peut être vaincue. Chacun de nous peut, modestement, faire bouger les choses.

Dominique GARGUILO

À CONTACTER

Mouvement International ATD-Quart-Monde
107, avenue du Général Leclerc,
95480 Pierrefeu. Tél. : 01 30 36 22 20
Site web : www.atd-quartmonde.org

Mouvement Jeunesse Quart-Monde
29, rue du Stade, 77720 Champeaux.
Tél. : 01 60 66 91 28.
Site web : www.jqm.cie.fr

Alerte : Collectif d'une trentaine d'associations constitué en 1994 pour mettre en place un meilleur partenariat avec les pouvoirs publics. La majorité de ces associations sont membres de l'UNIDPSS (Union nationale interfédérale des œuvres et organismes privés sanitaires et sociaux).

À LIRE

Mazel, O., *L'Exclusion, le social à la dérive*, Marabout, Paris, 1996.

Audollent, D.-G., et Fayard, D., *Combattre l'exclusion, Les essentiels*, Milan, 1999.

Henry, P., Bordes, M.-P., *la Vie pour rien*, Robert Laffont, Paris, 1997.

Loumani, Z., Rossi, A., et Héra, *Pensées de la cité, Le Reflet*, 1998.

Dib, M., *Au Café*, Actes Sud, 1996.

Doff, N., *Jours de famine et de détresse*, Labor, 1998.

EN BREF

La notion d'exclusion

À ne pas confondre avec la pauvreté, l'exclusion se caractérise par un processus où se cumulent dans le temps les ruptures avec des formes essentielles du lien social : travail, habitat, famille-couple, participation au mode de vie culturel.

Un enchaînement de violences

Les exclus sont les victimes souvent honteuses, soit de violences institutionnelles de la famille, de l'école, du monde du travail ; soit de violences morales de la société dans laquelle ils vivent.

Une réflexion indispensable

L'assistance est nécessaire mais ne peut suffire à la réintégration des exclus si elle les enferme dans un statut de « personnes à charge » sans participation active de leur part.

Voir aussi

- ▶ Les conduites à risque des adolescents p. 244
- ▶ L'estime de soi p. 424

Mieux vivre mode d'emploi

sous la direction de **Sylvie Angel**
préface de Jean-Louis Servan-Schreiber

Les réponses des psys à vos questions quotidiennes, à travers plus de 100 dossiers organisés comme un véritable parcours de vie : Pourquoi certains ont-ils tendance à toujours faire leur propre malheur ? Toutes les solitudes se valent-elles ? Que représente l'arrivée du **premier-né** ? Comment s'y prendre avec un **ado** ? Comment faire face aux difficultés et aux souffrances ? À quelles logiques le **couple** obéit-il ? Comment s'y retrouver dans l'éventail des **thérapies** ? Que valent les **médecines douces** ? Comment s'épanouir et atteindre son but de vie ?

Pour vous aider à **faire le point**, à trouver des **solutions personnelles**, pour vous **informer** avec les meilleures garanties de sérieux, le **docteur Sylvie Angel** a sollicité plus de 60 spécialistes tous reconnus (Pierre Angel, Alain Braconnier, Philippe Brenot, Guy Corneau, Boris Cyrulnik, Marie-France Hirigoyen, Gérard Salem, Jacques Salomé...).

Ils vous livrent leur vision de ce qu'il est **essentiel** de savoir et de comprendre pour **faire face** aux grandes **expériences** de l'existence et **mieux vivre** sa vie.




LAROUSSE

psychologies magazine