

Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 59 (1949-1950)
Heft: 1

Artikel: Un aspect de l'hygiène mentale
Autor: Favre, André
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558501>

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: 12.01.2026

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

UN ASPECT DE L'HYGIENE MENTALE

Par le Dr André Favre

L'hygiène mentale, branche de l'hygiène, a pour but de maintenir le psychisme individuel et collectif en équilibre. Son domaine est si vaste que des milliers de pages ne suffiraient pas à en décrire les aspects même les plus importants. En théorie, toute activité qui se propose l'amélioration des conditions dans lesquelles s'opère la vie psychique, relève en quelque sorte de l'hygiène mentale.

L'hygiène mentale aura une double action; d'une part, s'efforcer de maintenir l'équilibre mental en prévenant des psychoses, ou tout autre trouble entravant l'activité normale du psychisme. Cette action sera prophylactique. Elle aura, d'autre part, une action curative en essayant d'empêcher l'aggravation de troubles préexistants. L'hygiène mentale s'efforcera donc de créer un ensemble de préceptes, de conseils, basés sur des expériences, puisés dans l'hygiène, la psychiatrie, la psychologie, la médecine, la sociologie, la morale, etc. Et ces préceptes pourront être utilisés par les gens, par les différents organismes qui ont une action pédagogique, morale ou juridique sur la société. L'hygiène mentale est en quelque sorte une puissance législative mise à la disposition de ceux qui sont destinés à gouverner les esprits humains. Et là, ce ne sont bien entendu pas les psychiatres qui seront l'exécutif, ils ont assez de tâches sans celle-là. Il serait paradoxal que le monde fût gouverné par des psychiatres. L'exécutif, ce seront les autorités, les éducateurs, les maîtres d'école, les professeurs, les ecclésiastiques, les législateurs et ceux qui ont pour but de s'occuper de l'organisation de la société.

L'hygiène mentale doit établir les préceptes destinés à protéger l'esprit, elle doit lutter contre tout ce qui peut fatiguer inutilement ou fausser l'activité psychique, par exemple les excès de bruit, l'action des films, des livres, des journaux, de la radio. Elle doit lutter contre des usages, contre des excès (médicamenteux, alimentaires). Elle doit, par l'intermédiaire de la presse, de la radio et des conférences, éduquer les masses, les intéresser à leur propre développement psychique, à la meilleure connaissance d'eux-mêmes; elle doit contribuer à la création d'articles, de livres, à la formation de cours, de conférences, de dispensaires; elle doit lutter contre de fausses idées répandues, si souvent, par de mauvaises tireuses de cartes (car il y en a de bonnes et qui sont intelligentes), par des donneurs de conseils mal avisés et intéressés da-

vantage par leur porte-monnaie que par le bien-être de leur client, par des déséquilibres professant des méthodes personnelles et soi-disant infaillibles, etc.

Voilà donc quelques aspects des activités de l'hygiène mentale dont tous pourraient être développés longuement. J'en retiens cependant un parmi d'autres: la création de l'instabilité psychologique par l'instabilité de vie, favorisée elle-même par notre siècle de la vitesse. Le professeur Steck l'avait déjà souligné dans un excellent article sur l'hygiène mentale paru en 1943 (rapport de la Société d'hygiène mentale du canton de Vaud).

Si nos enfants ont tant de peine à se concentrer, il est possible que ce ne soit pas seulement en raison d'un changement constitutionnel ou d'une dégénérescence, ainsi que beaucoup ont voulu le voir, mais bien surtout à cause d'un mode de vie dans lequel on cultive l'instabilité, où on ne laisse plus assez de place à la méditation et à la vie contemplative, en d'autres termes à la vie intérieure. Comme le disait, sauf erreur, Pascal, le plus grand malheur de l'homme est qu'il ne sait pas rester chez lui.

Actuellement, tout favorise ces incessants déplacements. Nous n'y échappons pas non plus, nous les aînés. Cette instabilité imprime une espèce de passivité à certains êtres humains, bloquant le pouvoir d'initiative. Combien d'enfants qui prenaient des leçons de piano ou de peinture, qui avaient des initiatives en dehors de leur profession, ne le font plus autant actuellement parce qu'ils n'ont qu'à tourner un bouton pour écouter la radio, ou entrer dans un cinéma pour voir une illustration souvent inadéquate à leur âge et à leurs aspirations. L'initiative disparaît, la passivité augmente. Elle est remplacée par un besoin de mouvements, qui est une activité inférieure à l'activité psychique lorsqu'elle ne s'accompagne pas d'idées coordonnées.

Toute cette question prophylactique n'est pas celle que je désire traiter à fond dans cet article; je veux seulement, dans ces quelques lignes, parler de l'activité pratique, curative et prophylactique, exercée psychiatriquement et socialement dans un domaine où le psychiatre n'outrepasse pas ses droits. Je veux montrer l'activité de la Société genevoise de prophylaxie mentale et de patronage que j'ai l'honneur de présider depuis à peu près dix ans. Et tout d'abord, pour rendre à César ce qui est à César,

je m'en voudrais de ne pas citer les noms de ceux à qui l'hygiène mentale doit tant. Si, théoriquement, les découvertes de Pierre Janet et de Freud ont ouvert des horizons nouveaux aux thérapeutiques des troubles nerveux, ce sont surtout Auguste Forel, en Suisse, et Clifford Beer, en Amérique, qui devaient donner à cette discipline tout son essor. C'est enfin le D^r Repond qui devait, sous les auspices de la Société suisse de psychiatrie, fonder le Comité national d'hygiène mentale, dont l'utilité et l'importance ne sont plus à démontrer.

A Genève, la Société de prophylaxie s'occupe de suivre régulièrement à domicile, grâce à l'activité de notre infirmière sociale et de personnes bénévoles compétentes, des malades sortant de la clinique psychiatrique de Bel-Air, ainsi que tous les cas signalés par des médecins, par les autorités ou par des particuliers. Parmi ces malades figurent beaucoup de personnes atteintes d'idées de persécution et vivant de ce fait en mésintelligence avec leur entourage, qu'elles croient hostile. Il s'agit souvent de débrouiller avec beaucoup de patience et de tact ce qui, dans les doléances des malades, provient de leur interprétation pathologique, ou au contraire résulte d'hostilité véritable de la part de leur entourage. Il arrive en effet aussi que des malades soient entourés de voisins mal intentionnés, convoitant leur appartement (denrée si rare), ou cherchant à les faire quitter la maison pour des raisons personnelles. Je suis étonné de voir qu'avec de la patience et de la douceur on arrive, non pas à guérir, mais parfois à corriger certaines idées délirantes, théoriquement incurables, et à éviter ainsi l'internement de nombreux malades.

Mais le travail le plus important est repré-

senté par l'essai de résolution des conflits familiaux et sociaux dus à la mésentente, à la mauvaise organisation du travail, à l'égoïsme de personnes appelées à vivre ensemble. Enfin, nous avons à nous occuper des déprimés, des neurasthéniques, des anxieux, des obsédés, et de tous les névrosés que leurs troubles risquent souvent de rendre invalides et où l'activité psychothérapique de nos assistantes doit se doubler d'une activité sociale, et parfois même d'une aide matérielle, lorsque pour une raison ou une autre les autres formes d'assistances publiques ou médicales ne peuvent jouer.

Nous nous réunissons chaque mois pour discuter de tous ces cas et étudier leurs aspects les plus divers. Si l'assistante sociale s'aperçoit qu'il s'agit d'une maladie grave, elle signale le cas immédiatement au médecin, à la polyclinique ou au dispensaire. Il peut alors s'agir de toutes les formes de psychose habituelles, que ce soit une paralysie générale, une schizophrénie ou toute autre psychopathie grave. Dans les cas d'alcoolisme, les malades sont dirigés sur le dispensaire antialcoolique disposant lui aussi d'assistants qui prendront le cas en main. Je souligne que la Société de prophylaxie mentale n'interne pas les malades et ne doit pas être confondue avec le Conseil de surveillance psychiatrique, autorité à laquelle incombe parfois cette tâche. La Société de prophylaxie mentale évite l'internement et cherche à garder le malade dans la société. A côté de cette activité pratique, elle s'efforce d'intéresser le public aux questions psychologiques, en organisant des conférences gratuites qui traitent de sujets conformes à son activité.

Il est clair que toute cette activité sous-entend la croyance en la possibilité d'une meil-

Savez-vous vous reposer?

Cette question n'est pas aussi ridicule qu'elle ne semble, car savoir se reposer est un art que peu de gens possèdent. Evidemment, lorsqu'il s'agit d'une grande fatigue physique, se reposer n'est pas extrêmement difficile: il suffit de dormir tout son saoul, comme une bête.

Mais quand il s'agit de fatigue intellectuelle ou nerveuse, la chose n'est pas aussi facile, car alors il est souvent tout à fait impossible, précisément, de dormir. Il faut donc commencer par «apprendre à dormir», c'est-à-dire se bien persuader que l'on peut dormir, que l'on va dormir. Pour cela, il faut se détendre physiquement, en relâchant systématiquement tous les muscles et toutes les articulations, et moralement, en chassant de son esprit toutes les pensées déprimantes.

Cependant, il ne suffit pas de dormir, il faut encore se reposer pendant les journées consacrées au repos, c'est-à-dire les dimanches et les vacances. L' A. B. C. de l'art de se reposer consiste à changer de vie, de travail, d'horizon. Tout peut être source de repos: jeux, sports, lecture, voyages, travail même, pour autant que ces activités constituent un changement des habitudes de vie et qu'on en use avec discernement et mesure.

leure organisation des valeurs humaines, d'une meilleure répartition des énergies et la croyance en un progrès, non seulement dans l'organisation sociale, mais aussi dans le psychisme individuel. On entend trop souvent, surtout depuis la guerre, des avis pessimistes sur l'évolution de l'humanité. N'oublions pas qu'une guerre est une crise et qu'on ne peut absolument rien conjecturer sur ce qui se passera après une crise. En psychiatrie également, une crise violente survenant au cours d'une maladie n'implique pas nécessairement un mauvais pronostic et peut même parfois être salutaire. Parallèlement et toutes propor-

tions gardées, l'histoire des hommes peut montrer des périodes de crises, souvent très graves, mais sans hypothèques sur l'avenir. Cette foi dans le progrès, c'est-à-dire dans la prépondérance progressive du spirituel sur le matériel, dans l'augmentation de la « prise de conscience de soi », dans la libération toujours plus poussée de la personnalité, dans la fixation de plus en plus nette des devoirs réciproques de l'homme et de la société, réalisant l'harmonie entre l'égo-centrisme nécessaire et l'altruisme indispensable, cette foi, dis-je, est infiniment féconde et soutient toute l'activité de l'hygiène mentale.

Dr André Favre.

Un livre à lire

Sexe, vie moderne et spiritualité, de René Landau.

Dans la préface de cet ouvrage, l'auteur, qui n'est ni médecin ni ecclésiastique, prévient son lecteur qu'il lui livre le fruit de vingt années d'expérience et de réflexion sur l'ensemble de ce vaste sujet. Son ambition se borne à obliger ses contemporains à repenser un problème crucial: celui de la situation du sexe dans le monde moderne.

Tout en se fondant plus particulièrement sur la morale sexuelle du peuple anglais, M. Landau atteint celle de notre civilisation occidentale tout entière. Il constate tout d'abord qu'un large fossé sépare l'idéal de la vie sexuelle prôné par les églises chrétiennes et consigné dans le code, et la pratique quotidienne. Des millions d'êtres humains vivent sous le régime de la polygamie, et les tenants de la morale officielle affectent de l'ignorer, refusent de revoir les bases du *modus vivendi* actuel sous un angle nouveau et négligent les données que la science et la psychologie pourraient leur fournir dans ce domaine. L'auteur dévoile l'hypocrisie ou l'aveuglement de cette attitude, adoptée surtout par le puritanisme anglo-saxon, mais instable un peu partout.

Nous vivons dans un monde fortement déchristianisé, pour lequel la chasteté pré-nuptiale, pour ne prendre qu'un exemple, n'est plus un dogme consacré. Les découvertes de la biologie et de la physiologie ont révélé les exigences de l'instinct, l'unité organique de l'âme et du corps et le préjudice causé à l'un par le mépris à l'égard de l'autre.

Il faut éviter à tout prix le refoulement sexuel si pernicieux pour la vie psychique autant que physiologique. Or, qui ne voit que le silence superstitieux dont on entoure jalousement tout ce qui touche au sexe fait peser sur lui un interdit malsain? Et pourtant ses exigences si déterminantes pour la vie humaine nécessitent des soins tout spéciaux et une éducation très poussée qui n'a pour ainsi dire jamais été entreprise sérieusement sur le plan social, sous aucune latitude. Landau réclame donc une attitude franche, réaliste, naturelle

à l'égard de la question. Combien de parents n'ont-ils jamais osé la traiter ouvertement avec leurs enfants?

Abordant le chapitre de la monogamie, l'auteur note qu'elle représente un état idéal et socialement commode, une vertu accessible à des âmes fortes ou simplement équilibrées, mais ne saurait constituer une norme valable pour tous.

La dernière partie de l'ouvrage, intitulée: la maîtrise du sexe, propose une solution unique au problème sexuel chez l'individu: celle de l'esprit, plus précisément la voie de la religion libératrice. L'auteur y réfute, entre autres, l'athéisme des psychanalystes freudiens en leur opposant de très belles citations de Jung et le fruit d'expériences remarquables qu'il a lui-même recueillies.

Regrettons que l'auteur n'ait pas pu ou voulu proposer des solutions sur le plan social et juridique; il nous laisse dans l'incertitude après s'être contenté de mettre le doigt sur la plaie. Autre lacune: dans son étude des différents peuples et des solutions respectives qu'ils ont apportées au problème sexuel, Landau omet l'expérience communiste, soi-disant la plus réaliste.

La richesse de cet ouvrage m'empêche d'entrer dans plus de détails. Son mérite essentiel réside peut-être dans l'énoncé d'un problème devenu crucial et dans la largeur d'esprit qui préside à ces pages. L'auteur ne craint pas de choquer des opinions établies depuis fort longtemps. On peut n'être pas toujours d'accord avec lui; peu importe. Ce livre répond certainement à des préoccupations graves. Je me permets de le signaler à l'attention du lecteur, tout en insistant sur la nécessité de le lire de A à Z, en raison même de la complexité et de l'étendue du sujet, et des derniers chapitres de très belle inspiration chrétienne, rassurants pour ceux qui seraient tentés de conclure prématurément à une apologie de l'immoralité sexuelle.

Livre clairvoyant qui repose tout le problème de l'éducation sexuelle, par trop déficiente à l'heure actuelle.

Rémy Wyler.