

**Zeitschrift:** Actio : un magazine pour l'aide à la vie  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge Suisse  
**Band:** 95 (1986)  
**Heft:** 3

**Artikel:** À la recherche d'une nouvelle voie  
**Autor:** Beerli, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-682167>

### **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:** 08.02.2026

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





Une thérapie originale

# A la recherche d'une nouvelle voie

Roland Beerli

**T**out ce que j'ai vécu durant le raid a des conséquences directes sur ma vie. J'ai besoin d'avoir un but devant moi. Il me reste à choisir la voie à suivre pour atteindre ce but, une voie qui soit la mienne.» C'est ainsi que Sibylle, 18 ans, résume tout ce que lui a apporté cette forme originale de thérapie. Avant d'entreprendre ce raid, Sibylle se trouvait, comme elle le dit elle-même, dans une situation très précaire. Rien n'allait plus à l'école. Elle manquait souvent, faisait des fugues, cherchait une compensation dans la nourriture. La boulimie finissait par des vomissements. Elle avalait souvent des médicaments. Bien qu'elle n'ait jamais participé à un raid à skis, Sibylle avait décidé de tenter l'expérience, avec l'espoir d'y voir un peu plus clair sur elle-même.

«Le problème essentiel est de savoir si l'individu a la volonté d'entreprendre quelque chose de nouveau et s'il est décidé à se prendre en charge», déclare Peter Ryser lors de chaque entretien préalable avec les participants. Cette condition a d'ailleurs été la raison de l'élimination de certaines personnes intéressées. Cette semaine de «rééducation», destinée à des jeunes adultes qui connaissent une crise d'existence a pour but de leur remettre «les pieds sur terre», de leur redonner confiance en eux-mêmes et de leur ouvrir de nouvelles perspectives de vie.

Le premier jour, des menus de la semaine sont mis au point et les achats faits. Puis c'est l'ascension en peaux de phoque depuis Zwischenflüh vers la première étape, une cabane de montagne, le sac à dos rempli du matériel et de vivres pour 5 jours. La nuit est déjà tombée lorsque les participants atteignent leur but. Il faut alors s'entraider, allumer un feu et faire fondre la neige pour cuire le repas du soir. Comment les participants supportent-ils l'effort physique, alors que certains d'entre eux n'ont arrêté de prendre des

**C'est une forme nouvelle de traitement qui a été proposée à cinq jeunes adultes de 18 à 30 ans «en crise». Un raid à skis d'une semaine dans le Diemtigtal et le Simmental, sous la conduite d'un thérapeute et d'un guide de montagne, leur a donné l'occasion de faire le point sur eux-mêmes. Chacun à la recherche d'une nouvelle voie.**

médicaments qu'une semaine avant le début du raid?

«Rien qu'en mettant le sac sur le dos, j'ai senti combien j'étais rouillée», se souvient Sibylle. «Mais nous avions tous la volonté de vaincre.» Peter explique ainsi cette attitude: «La plupart des participants ont l'habitude de mobiliser toute leur énergie pour se défendre contre les conflits et les problèmes qui les assaillent.»

Le deuxième jour, le guide Hans Müller fait un petit cours sur la technique du ski et les avalanches. Le troisième jour, toute l'équipe repart, sous les rafales de föhn. «C'est là où j'ai connu les pires moments», raconte Sibylle. «Je ne faisais que tomber et me relever péniblement sous le poids du sac.» «Malgré les conditions, personne n'a parlé de rebrousser chemin. Chaque jour, il nous fallait vaincre des moments difficiles, lutter contre le froid et la fatigue, supporter

le poids du chargement et avancer en dépit de nos connaissances de ski insuffisantes», ajoute Peter Ryser. Peter Ryser ne croit pas aux traitements par crises provoquées. «Ce sont des crises vécues quotidiennement qui permettent de se situer. Il s'agit de savoir comment je vais réagir face à de telles situations», ajoute-t-il.

Le jour suivant est consacré au repos et aux cours de ski. Il ne s'agit pas de donner un enseignement traditionnel. «Les participants doivent sentir comment la tenue, le mouvement du corps influent sur la conduite des skis», explique Hans Müller.

Vers la fin du raid, les participants et le responsable se penchent sur le bilan. Que peut-on retirer des expériences vécues tout au long du raid? Peter Ryser estime que cette semaine a ouvert aux participants de nouvelles voies dans leur vie quotidienne même. Le responsable soutient les efforts des participants dans leur recherche de nouvelles perspectives de vie.

Dans le cas de Sibylle par exemple, le début de cette phase de transition est marqué par un conseil de famille en présence du thérapeute: pour Sibylle, cela signifie mettre un terme au jeu de cache-cache avec sa famille et créer un dialogue sur de nouvelles bases. Cette semaine de thérapie a déclenché chez les jeunes tout un processus d'approfondissement de la connaissance qu'ils ont d'eux-mêmes. Ils ont appris à connaître leur faculté d'adaptation dans des situations critiques. Il est très important pour les jeunes de faire ces expériences assez tôt. «Pour que des institutions d'entraide interviennent en faveur d'un jeune, il faut qu'il ait franchi les limites de la légalité ou tenté de se suicider», remarque, amer, Peter Ryser. En apportant son soutien à cette expérience, la Croix-Rouge jeunesse ouvre en quelque sorte une nouvelle voie. Elle aide les jeunes à se créer un nouvel espace, dans lequel ils puissent libérer toute leur énergie, tout en apprenant à mieux se connaître et à développer de nouvelles perspectives de vie. □

**A la recherche de soi-même et d'une nouvelle voie...**

