

**Zeitschrift:** Actio humana : l'aventure humaine  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge Suisse  
**Band:** 99 (1990)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** L'aventure de la relation

### **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:** 06.02.2026

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



# L'AVENTURE DE LA RELATION



LA PSYCHOLOGUE VERENA KAST, PHOTOGRAPHIÉE PAR BARBARA DAVATZ

Accorder une année aux individus qui subissent les effets d'une séparation – ou qui ont perdu un être cher – pour faire le deuil de la personne disparue: c'est une des idées de la psychologue Verena Kast.

## PAROLE DE BERGER

Il a environ 35 ans, il est Français et il a tout quitté pour devenir berger. Depuis treize ans, il vit avec ses moutons. Un jour ici, un jour là. Sans attache. «J'ai des parents qui ont de l'argent. J'aurais pu avoir la vie facile, mais ça ne m'intéressait pas. Je me souviens d'une femme qui, un jour, m'a fait cadeau d'une tablette de chocolat – c'était au cours de ma première année comme berger. Ce geste m'a procuré une joie immense et m'a appris qu'on pouvait vivre avec très peu de choses. C'est quand on est pauvre qu'on découvre la valeur des choses. L'été, je conduis les moutons à la montagne, et l'hiver, je les fais transhumier en plaine. Je préfère la

montagne. C'est une sorte de retraite. On ne fait qu'un avec la nature, mais on doit être humble parce qu'on ne peut pas rivaliser avec elle. En ville, la vie est artificielle; on s'entoure et on s'attache à beaucoup de choses, on pense toujours à son avenir, on n'est pas libre. Moi, je n'ai besoin de rien. Je vis le moment présent. En France, j'ai une femme et une petite fille, mais je ne pourrais pas vivre tout le temps avec elles. J'aurais peur de m'enraciner. Un jour, j'ai entendu parler d'un homme de 26 ans qui avait tout abandonné et qui, sans rien emporter, était parti voyager. Il a traversé des mers et des déserts, il a

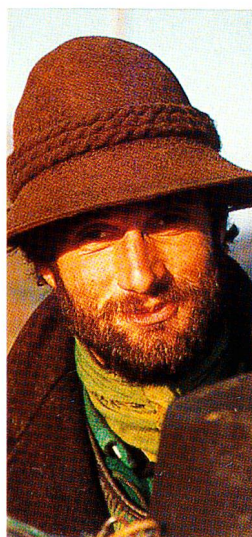


PHOTO: A.M. BLUMER

dormi dans la rue, il n'a pas toujours mangé à sa faim. Quand il est rentré, il a dit qu'il avait appris ce qui était important dans la vie. Il a vécu pendant quelques mois ce que je vis tous les jours.»

**ACTIO HUMANA:** Dans votre livre «Trauern» (Faire le deuil), vous évoquez surtout le deuil qui suit la disparition d'un être cher. Qu'en est-il du deuil qui accompagne une séparation? **VERENA KAST:** De manière générale, il est vécu de la même manière. Il ne présente que deux différences fondamentales. D'abord, on reste longtemps prisonnier du sentiment de culpabilité après une séparation; on essaie d'en rejeter la responsabilité sur l'autre. Le sentiment de culpabilité joue bien sûr un rôle important dans le processus du deuil. Mais dans la séparation, il est tout-puissant et peut empoisonner sa vie, marquée alors par la haine qui le poussera à adresser des tas de reproches à l'autre:

«Tu es coupable», «Si tu n'avais pas fait ceci ou cela...». Cette attitude bloque le processus du deuil. L'autre différence, c'est qu'après la mort d'un proche, on peut rester pour lui l'être aimant. En règle générale, les hommes sont d'ailleurs beaucoup plus aimants après la mort de l'être cher qu'ils ne l'étaient avant. Le processus du deuil est beaucoup plus difficile à accomplir dans le cas d'une séparation – d'un divorce, par exemple –, parce qu'on se sent toujours responsable, d'une manière ou d'une autre, de l'échec de la relation et de la disparition du sentiment amoureux. Il est particulièrement difficile à accomplir dans la phase où l'on accepte de reconnaître que l'autre avait aussi des bons côtés. On



aimerait alors revivre avec lui – à un moment, peut-être, où il ne traverse pas la même phase et ne désire pas ce rapprochement. Mais si l'on continue de déprécier l'autre, on finit par se déprécier soi-même. Comment peut-on en effet admettre sereinement qu'on ait vécu vingt ans avec une personne qui n'a que des défauts? On subit aussi les effets de la psychologie sociale: les gens qui se séparent n'ont pas droit à un temps pour faire le deuil de la relation, alors qu'ils en auraient bien besoin. Eux-mêmes ne sont en général pas conscients qu'ils doivent faire ce deuil. Ne s'entendent-ils pas si souvent dire: «Tu as ce que tu voulais, non? Alors, sois content!»?

AH: Dans votre dernier livre, «Lieben – loslassen und sich verbinden» (Aimer – se détacher et se réunir), parlez-vous aussi de la séparation? KAST: Le détachement y est analysé dans un cadre plus général. On doit aussi pouvoir se détacher de l'autre dans la relation, et pas seulement au moment d'une séparation ou d'un divorce. Dans toutes les relations, il y a des phases au cours desquelles on est très proche de l'autre, et des phases au cours desquelles on s'en éloigne. Cela ne signifie pas que l'on se sépare de l'autre, mais que l'on vit

beaucoup plus centré sur soi pour explorer ses propres capacités. On peut alors se comporter de manière plus ou moins agréable avec son partenaire. Pendant ces périodes, on pense à ce qu'on attend de la relation. Mais souvent, les besoins et les espoirs respectifs ne sont pas les mêmes. Tandis que l'un demandera par exemple: «Mais qu'est-ce que tu as donc? Moi, je me sens très bien dans notre relation!», l'autre avouera: «Moi, je m'y sens mal. J'ai besoin d'autre chose!» On ne devrait pas hésiter à s'ouvrir à son conjoint, à lui dire ses rêves et ses attentes. Mais on a plutôt tendance à se faire des reproches. AH: Celui des deux partenaires qui désire la rupture doit-il aussi faire le deuil de la relation? Ou ce travail ne concerne-t-il que celui des deux qui subit la rupture? KAST: Je pense que tous les deux perdent quelque chose, même s'ils n'en sont pas conscients. Celui qui s'est engagé dans une nouvelle relation vit souvent sur un nuage et a l'impression d'être soulagé. Mais le soulagement qu'on peut éprouver à la fin d'une expérience fait aussi partie du deuil. On ne s'en aperçoit que plus tard, quand on reproduit dans la nouvelle relation des anciens comportements qui sont source des mêmes problèmes.

## PLEURER EST UNE PREUVE DE SANTE!

Il existe bien sûr différentes raisons de pleurer. Et, comme de bien entendu, toutes les larmes sont pas de même nature. Les larmes «irritantes» sont celles que vous produisez, par exemple, quand vous coupez des oignons, et leur raison d'être est singulière, mais connue: laver l'irritation de l'œil et le protéger d'une éventuelle infection. En revanche, les larmes «émotionnelles» sont restées longtemps un mystère et leur raison d'être, un objet de spéculation. Dans son livre «Crying: The Mystery of Tears» – Pleurer, le mystère des larmes –, le biochimiste William Frey a apporté quel-

ques preuves concluantes à la théorie selon laquelle le fait de pleurer serait un mécanisme propre à soulager le stress. Frey a analysé le contenu chimique des larmes irritantes et émotionnelles, et il a remarqué que ces dernières contenaient 24 % de protéines de plus que les premières. Il a découvert aussi que les larmes recélaient trois substances chimiques que le corps libérait pendant les périodes de stress. L'une d'entre elles, l'hormone appelée «prolactine», qui déclenche la lactation et qui se trouve ainsi en plus grande quantité chez les adultes du sexe féminin que chez les hommes – 60 % de plus

chez les femmes –, pourrait être l'explication au fait que celles-là pleurent beaucoup plus que ceux-ci – quatre fois plus, selon Frey. Alors que les garçons et les filles, qui pleurent aussi souvent les uns que les autres avant l'âge de la puberté, ont les mêmes quantités de prolactine. 85 % des femmes et 73 % des hommes affirment qu'ils se sentent mieux après avoir pleuré, ce qui signifie donc que nous nous sentirions moins bien si nous ne pleurions plus. Selon des études de psychiatrie, les personnes en bonne santé pleurent plus volontiers que celles qui souffrent des symptômes du stress.



PHOTO: ISOLDE OHLBAUM