

Une des grandes peurs de notre temps : la déprime

Autor(en): **Weid, Bernadette van der / Reverdin, Nicole**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses**

Band (Jahr): **63 (1975)**

Heft 5

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-274119>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

JOURNÉES DES FEMMES ROMANDES

Mme Jacqueline Berenstein-Wavre, membre du Comité exécutif du Congrès de Berne, et présidente de l'Alliance de sociétés féminines suisses, a dit lors de son allocution du 15 avril :

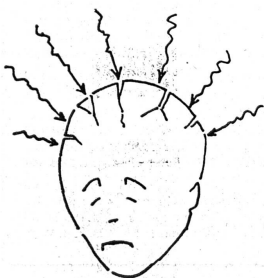
« Les journées de Balexert ne se termineront pas sur des résolutions, ce n'est pas leur but. Elles sont plus une foire, une fête, qu'un « mini-congrès ». J'espère que chaque femme, simple cliente ou participante active, a senti que du 15 au 19 avril, il s'est passé quelque chose à Balexert, que la femme n'y était pas considérée comme un objet, mais comme un sujet, une partenaire à part entière. »

En page 4, les comptes rendus des Journées romandes

femmes suisses

LE MOUVEMENT FÉMINISTE - JOURNAL MENSUEL FONDÉ EN 1912 PAR EMILIE GOURD

Une des grandes peurs de notre temps



LA DÉPRIME

Surmenage — usure — tensions psychiques — anxiété et troubles du sommeil — mots de tous les jours dans la presse, la publicité et les vitrines de pharmacies.

Médicalement parlant, il n'y a pas de dépressions ni de « breakdowns » nerveux, et pourtant des milliers de femmes souffrent de ce qu'elles nomment ainsi. De quoi s'agit-il exactement, et comment y remédier ?

La « déprime » prend des formes variées.

— certaines femmes présenteront une accumulation de petits symptômes, insomnie, inappétence, mélancolie et un sentiment de culpabilité qui peut les pousser jusqu'aux tentatives de suicide ;

— d'autres auront des désespoirs à grand spectacle, avec flots de larmes, lamentations, alternant avec de mornes journées au lit tous volets fermés ; — une femme expliquera à son médecin des maux variés, tels que maux de tête, douleurs variées, diarrhées, etc., mais s'effondrera en sanglots lorsqu'il lui dira qu'il n'y a rien de grave, et qu'il lui fera allusion à son état émotionnel ;

— d'autres enfin auront des angoisses, des moments de panique, ou une terreur à l'idée de sortir de chez elles — l'agoraphobie — ; ou bien elles deviendront agressives avec leurs proches, se répandant en d'amers reproches et les accusant d'être responsables de leur état.

Bref, la déprime prend autant de formes qu'il y a de femmes pour en souffrir, et c'est la raison pour laquelle le corps médical n'utilise pas cette étiquette.

En simplifiant beaucoup, on peut diviser les maladies mentales en deux groupes — psychoses et névroses.

Les psychoses, graves désordres qui affectent également les deux sexes, présentent des symptômes visibles souvent dès l'adolescence.

Les femmes dépressives tombent presque invariablement dans le second groupe — les névroses. Ce terme comprend toutes les conditions qui affectent émotionnellement, produisent des crises d'anxiété et d'instabilité d'humeur mais ne coupent pas le contact avec la réalité.

Une personne psychotique ne réalisera pas que son comportement est anormal, alors qu'une malade souffrant de névrose est bien consciente de son état. Cette conscience augmente encore l'anxiété de la malade, ainsi que la terreur, même actuellement, d'être étiquetée « malade mentale ».

Les formes les plus communes de névroses sont la dépression, les phobies, l'hypochondrie (terreur des maladies physiques), l'anxiété, etc.

Deux fois plus de femmes que d'hommes

Les statistiques nous l'apprennent, deux fois plus de femmes que d'hommes sont hospitalisées pour ces raisons. Pourquoi les femmes sont-elles plus vulnérables ? La question reste ouverte.

Une théorie : notre équilibre hormonal, lié au rythme mensuel, aux accouchements, à l'allaitement, etc., est plus étroitement lié aussi à notre affectivité et nos émotions.

Autre théorie : les femmes d'aujourd'hui souffrent plus fortement qu'autrefois, car elles sont exposées à des tensions que leurs arrière-grands-mères n'ont jamais connues. Ceci me paraît peu probable, car ces tensions affecteraient les deux sexes également.

Autre théorie encore, et la plus intéressante à mon avis : les femmes de 1975 attendent un plus haut degré de bien-être et de bonheur que l'histoire n'en a jamais connue. En 1900, une femme espérait un mariage heureux, un foyer, assez de nourriture, des enfants en bonne santé — elle les espérait, dis-je, mais elle ne les attendait pas comme son droit.

Actuellement, entre la presse, la TV, les hebdomadaires et la littérature, la femme contemple perpétuellement une image de santé et de satisfaction qui lui paraît la logique et la banalité même.

Comme elle s'attend à être heureuse, lorsqu'elle l'est réellement cela va de soi ; et lorsque tout ne tourne pas rond, la femme est troublée, effrayée et incapable de faire face. Résultat,

elle montre des signes d'anxiété ou de dépression.

Il est maintenant évident que le manque de bien-être matériel et d'aide jouent un rôle important dans la dépression : une étude menée par une équipe de sociologues londoniens montre que 42% de femmes au bas de l'échelle des salaires souffrent de maux dépressifs, alors que 16% seulement de femmes dans les échelons supérieurs se font soigner.

Autres causes de dépression : solitude, manque de relations affectives avec un autre être au moins — ou bien, avoir deux ou trois enfants d'âge pré-scolaire, et enfin, des conditions de logements inacceptables.

Remèdes

A toutes ces causes, il y a des remèdes bien différents. On peut tout d'abord agir pratiquement : améliorer les conditions de logement, trouver des crèches ou des aides familiales, etc.

Mais il n'y a pas de mot magique pour susciter des maris tous affectueux, des appartements tous ensoleillés, des revenus toujours assurés. De même, il n'y a pas de recette pour endurcir une femme trop vulnérable, ce qui revient à dire que faute de prévention il faut des remèdes.

Ils sont efficaces

Si il y a 10 ans, une femme dépressive devait être hospitalisée. Le traitement durait trois mois ou plus, et comprenait l'électro-choc et la psychothérapie. Maintenant, heureusement, la chimiothérapie (toutes les petites pilules de couleurs si gaies) a pris la relève.

Les tranquillisants comme leur nom l'indique, calment une agitation ou une anxiété, restaurent l'équilibre. Leur effet est rapide et constitue d'excellentes béquilles pour aider à surmonter une crise.

Le plus important

Si rien ne va plus, ne vous sentez surtout pas coupable ! Votre entourage aura peut-être tendance à suggérer : « Allons, allons, un peu de volonté ! », alors que c'est précisément cette volonté qui n'est malade. Ne pensez surtout pas non plus « je deviens folle, c'est affreux, on va probablement m'enfermer ! »

Personne n'aurait honte d'attraper une rougeole ou une scarlatine, et dites-vous bien que si votre psychisme épuisé souffre d'une « scarlatine de l'âme », vous n'êtes pas à blâmer, et que vous guérez après avoir consulté votre médecin et suivi ses prescriptions. Ayez le bon sens de vous confier à un médecin dès que vous commencez à souffrir d'anxiété et de dépression, il y a de bonnes pratiques de résoudre vos problèmes.

B. v. d. WEID
(conseillée par Nicole Reverdin, psychologue).

LE SCRUTIN DU 8 JUIN

Cinq questions conjoncturelles et financières

Le peuple suisse est appelé aux urnes le 8 juin. Cinq questions lui sont soumises. La première est d'ordre conjoncturel, les autres concernent les finances de la Confédération.

I. Arrêté fédéral sur la sauvegarde de la monnaie

En 1972, le peuple et les cantons ont accepté un arrêté propre à lutter contre l'afflux excessif de capitaux étrangers. L'instabilité monétaire et économique mondiale a engagé les Autorités à prévoir la prorogation de cette disposition jusqu'à mi-octobre 1977. En effet, l'afflux de fonds étrangers fait monter le cours du franc. Il provoque par conséquent le renchérissement des exportations et du tourisme helvétiques. Il s'agit donc, par cet arrêté, de stabiliser le cours de notre monnaie et de protéger notre économie. Cet instrument n'est pas de trop au moment où le dollar et les pétrodollars jouent des tours pendables à notre monnaie qu'il a fallu faire flotter pour enrayer la spéculation qui s'exerçait sur elle.

II. Arrêtés financiers

Nul besoin sans doute de rappeler la situation précaire des finances fédérales. Depuis quatre ans, les déficits de l'Etat vont croissant. En décembre dernier, Parlement et Gouvernement ont proposé une série de mesures d'assainissement qui ont été rejetées en votation. Mais le ménage fédéral continue à avoir besoin de nouvelles ressources. Les quatre mesures soumises à la votation du 8 juin représentent une partie des décisions prises par le Conseil fédéral et les Chambres ces derniers temps pour redresser la barre. A côté d'économies rigoureuses opérées sur les dépenses générales de la Confédération, des recettes supplémentaires s'imposent pour équilibrer les comptes. En période de haute conjoncture, des déficits budgétaires ne sont pas de mise. Certes, le ralentissement conjoncturel observé depuis quelque temps pourrait amener certains à se demander si une relance économique, par le biais d'une plus large mise à contribution de l'Etat, donc des déficits, ne devrait pas remplacer la politique d'austérité actuelle. La réponse est double : d'une part, les Autorités fédérales prévoient l'engagement d'une réserve conjoncturelle de 500 millions de francs dans le courant de l'été pour tempérer la tendance au chômage ; d'autre part, la récession en cours n'atteint pas un niveau tel qu'elle remette en question la nécessité d'équilibrer les comptes du ménage fédéral. Au surplus, la majoration des impôts et des droits de douane doit permettre à la Confédération d'accroître ses investissements, dans la construction notamment (secteur durement touché aujourd'hui), d'assurer la poursuite de la politique sociale et de donner une nouvelle impulsion à l'activité économique sans avoir à recourir au marché des capitaux dans une mesure excessive et inflationniste.

Quatre décisions doivent être prises par le peuple.

a) **Financement des routes nationales :** l'été dernier, le Conseil fédéral a porté de 20 à 30 centimes par litre la surtaxe sur les carburants qui couvre la part versée par la Confédération (85%) aux cantons pour la construction des routes nationales. Cette surtaxe est entièrement dévolue au compte routier. Mais cette hausse est combattue ; l'Alliance des Indépendants a lancé un

référéndum. Le peuple doit dire le 8 juin s'il entend que l'augmentation de la surtaxe reste en vigueur ou non, sachant que les sommes perçues (170 millions de plus en six mois) vont permettre aux cantons de maintenir un volume de construction, donc d'occupation, satisfaisant.

b) **Tarif général des douanes :** depuis 1920, une taxe de 30 centimes est perçue sur les huiles de chauffage. L'Assemblée fédérale propose de porter ces droits de douane à Fr. 1.10 pour les huiles industrielles et à Fr. 2.— pour les huiles domestiques. Là-aussi, divers milieux ont lancé le référendum (des locataires au premier plan), estimant injustifié de taxer davantage les huiles de chauffage domestique au moment où les loyers sont déjà très élevés. Pour les Autorités toutefois, l'augmentation de la charge n'est pas excessive ; elle est supportable. Au surplus, elle procure à la Caisse fédérale des recettes évaluées à 70 millions par semestre, montant non négligeable.

c) **Augmentation des recettes fiscales :** les taux de l'impôt indirect (impôt sur le chiffre d'affaires) et de l'impôt direct (impôt de défense nationale) sont majorés. Rappelons ici que l'ICHA ne frappe pas la plupart des biens de première nécessité (produits alimentaires, médicaments, etc.). Quant à la hausse de l'IDN, elle frappe exclusivement les revenus supérieurs à 243 000 francs l'an et les sociétés, alors que les petits revenus seront moins fortement touchés que jusqu'ici.

Les amateurs de chiffres sauront que le taux actuel de l'ICHA de 4.4% pour les livraisons de détail est porté à 5.6% contre 6% dans le projet rejeté au mois de décembre 1974.

d) **Frein aux dépenses :** au mois de décembre, le peuple et les cantons avaient plébiscité cette mesure visant à rendre plus difficile l'augmentation des dépenses par le Parlement. Toutefois, comme elle était liée aux autres mesures soumises le même jour à la votation, elle n'avait pu entrer en vigueur. Il s'agit donc de répéter l'exercice, sans que cette fois-ci les hausses d'impôts et le frein aux dépenses soient jumelés. La gauche politique et syndicale s'oppose à cette mesure qu'approuve tous les autres partis.

On le constate, rien n'est compliqué dans cette quintuple votation. On escompte donc une large participation du corps électoral, les femmes ne devant pas être en reste puisque directement concernées.

Michel MARGOT
Rédacteur politique à Berne de « Radio Suisse Romande »

SOMMAIRE

Votation fédérale du 8 juin. . .	1
Comptes rendus des Journées des Femmes romandes. . .	4-5
Notre dossier Stress et Dépression.	7

