

**Zeitschrift:** L'Émilie : magazine socio-culturelles  
**Herausgeber:** Association Femmes en Suisse et le Mouvement féministe  
**Band:** [89] (2001)  
**Heft:** 1456

**Artikel:** Entrevue : "Mieux vaut seules", ou l'art de se suffire à soi-même  
**Autor:** Campanile, Luisa / Castoldi, Ivana  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-282085>

#### 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>**

Entrevue

## «Mieux vaut seules», ou l'art de se suffire à soi-même

La psychologue et psychothérapeute italienne Ivana Castoldi publie un éloge de la solitude. Une invitation pour les femmes (et leur partenaire !) à reconstruire leur capacité d'autonomie, leur relation à l'intime et à la liberté. Ivana Castoldi témoigne et interprète la souffrance et le combat de nombreuses femmes rencontrées tout au long de sa pratique professionnelle. Rencontre.

PROPOS RECUEILLIS PAR LUISA CAMPANILE

**Luisa Campanile:** *Mieux vaut seules* est-il un ouvrage engagé ?

**Ivana Castoldi:** Mon orientation est plutôt pragmatique. Je n'ai jamais milité ni appartenu à des groupes institutionnels ni à des associations. Mon engagement «politique» se situe dans la vie quotidienne, dans les rapports sociaux, au travail. Après des années de travail avec des femmes en tant que psychothérapeute, celles-ci consultant davantage que les hommes, et en repensant aussi à mon expérience personnelle, l'envie m'a prise de parler du courage et de la valeur de nombreuses femmes qui ne renoncent pas à faire coexister rôle privé et rôle social nonobstant les obstacles. L'expérience m'a montré que les femmes, en général, ont une capacité tout à fait étonnante de changer et de restructurer leur vie. En parlant du parcours des femmes rencontrées, je ne voulais pas, cependant, un discours d'opposition idéologique.

**L. C.:** L'acquisition d'un espace personnel est un outil fondamental dans votre travail. Est-ce une forte préoccupation des Italiennes de ce début de millénaire ?

**I. C.:** Je crois qu'elles sont un peu fatiguées de l'idéologie, en particulier la génération des trente ans. Elles veulent trouver une dimension personnelle de bien-être et réaliser des objectifs concrets en s'appuyant sur leurs propres capacités et initiatives. Je crois qu'actuellement, les femmes sont moins sujettes à la culpabilité et à une logique sacrificielle. Ainsi, elles ont, par rapport aux générations précédentes, une attitude plus favorable à une évolution psychoaffective équilibrée.

**L. C.:** Cependant, cet équilibre semble théorique. Pour parler de l'actuelle condition féminine, vous n'hésitez pas à employer le terme de «schizophrénie».

**I. C.:** Je constate, en effet, que pour de nombreuses femmes les idéaux de vie ne correspondent pas à la pratique. Professer des idées et des convictions qu'il n'est pas possible de traduire en comportement et choix concrets dans le quotidien crée une dangereuse dissociation et des conflits intérieurs lacérants. Il y a beaucoup de femmes qui réclament, dans leur discours, leur indépendance, mais elles n'arrivent pas à concevoir leur vie sans un homme. Alors, elles acceptent souvent des compromis humiliants négligeant leurs profonds besoins. Mais, il y a aussi un nombre toujours plus croissant de femmes qui désirent approfondir le rapport avec soi-même et trouver de nouvelles voies pour exprimer leurs potentialités.

**L. C.:** *Mieux vaut seules* relate la crise d'autonomie de beaucoup de femmes. Comment peuvent-elles intégrer cette crise ?

**I. C.:** Les femmes doivent récupérer la conscience de leurs besoins, apprendre à délimiter ce qu'elles veulent et ce que les autres veulent, libérer leur créativité. Chaque changement personnel devient nécessaire au changement social, même s'il faut compter avec des temps plus longs. Je crois qu'aujourd'hui, plus que jamais, les femmes sont conscientes que les progrès de leur condition sociale dépendent de leur émancipation intérieure. La reconnaissance de l'égalité des chances a balayé nombre d'interdits institutionnels. Mais, pour que les femmes puissent en profiter complètement, elles doivent changer profondément leur relation à elles-mêmes et donc aux autres.

**L. C.:** Il faut donc cultiver son jardin ?

**I. C.:** Oui. Je vois plutôt la solitude comme une maison où l'on peut faire entrer l'autre dans son intimité, en faisant attention qu'il ne détruisse les parois, les fleurs de balcon. C'est un endroit nécessaire pour être dans la reconnaissance et le respect réciproque de l'identité de l'autre.

Ivana Castoldi, *Meglio sole, perché è importante bastare a se stesse*, Ed. Feltrinelli, mai 2001.



UNIVERSITÉ DE GENÈVE

La FACULTÉ DES SCIENCES ouvre une inscription pour un poste de

### MAITRE D'ENSEIGNEMENT ET DE RECHERCHE

au Département d'astronomie

**CHARGE :** il s'agit d'un poste à plein temps, comprenant 4 heures de cours et séminaires par semaine. Recherches dans le domaine de l'instrumentation astronomique, la recherche et l'étude des planètes extrasolaires.

**TITRE EXIGE :** doctorat ès sciences, ou titre jugé équivalent. Expérience de l'enseignement et de la direction de recherches.

**ENTREE EN FONCTION :** 1<sup>er</sup> février 2002 ou date à convenir.

Les dossiers de candidature doivent être adressés avant le 15 octobre 2001 au professeur M. MAYOR, Observatoire de Genève, 51, chemin des Maillettes, CH-1290 Sauverny, auprès duquel des renseignements complémentaires peuvent être obtenus sur le cahier des charges et les conditions.

Désirant associer tant les femmes que les hommes à l'enseignement et à la recherche, l'Université souhaite recevoir davantage de candidatures féminines.