

Zeitschrift: Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique
Herausgeber: Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique
Band: - (2006)
Heft: 70

Artikel: Guy Bodenmann, un homme pas stressé
Autor: Krill, Marie-Jeanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551987>

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: 11.02.2026

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



Guy Bodenmann, un homme pas stressé

PAR MARIE-JEANNE KRILL

PHOTOS YANN ANDRÉ / STRATES

Professeur associé en psychologie clinique et relationnelle à l'Université de Fribourg, ce spécialiste du stress au sein du couple a développé des programmes de gestion et de prévention qui sont reconnus dans le monde entier.

Chaleureux, détendu et d'une grande disponibilité, Guy Bodenmann semble avoir testé avec succès sur sa propre personne les programmes antistress qu'il a mis au point. «C'est vrai, grâce à mes recherches, j'ai aussi beaucoup appris sur mon propre fonctionnement et celui de mon couple. Et cela m'a souvent été utile», avoue-t-il en souriant.

Directeur depuis 2001 de l'Institut de recherche et de conseil dans le domaine de la famille de l'Université de Fribourg, professeur associé dans la même Alma mater depuis un an, après avoir été professeur boursier du Fonds national pendant plusieurs années, ce père de trois enfants de 10, 6 et 2 ans bénéficie aujourd'hui, dans le monde des psychologues, d'une réputation qui a largement dépassé nos frontières. Il reste pourtant d'une grande modestie. «J'ai eu la chance d'être l'un des premiers à m'intéresser au stress, non pas seulement sous l'angle individuel, mais également dans une relation duale, au sein du couple», explique-t-il.

Il souligne aussi n'avoir jamais planifié sa carrière, ni visé d'entrée un poste de professeur d'université. C'est d'ailleurs après quelques détours que Guy Bodenmann est venu à la psychologie. Né en 1962 à Berne, fils d'un père vaudois avec qui il a toujours parlé français et d'une mère zurichoise, il a effectué toute sa scolarité

dans la ville fédérale. Et c'est aussi à Berne qu'il a tout d'abord entamé des études d'histoire de l'art et de littérature allemande. «J'ai terminé le premier cycle. Mais je n'étais pas satisfait. L'aspect pratique et social, le fait de travailler avec des gens me manquait.» Il a alors changé d'orientation et a opté pour la pédagogie curative clinique à l'Université de Fribourg, seule haute école à proposer une formation de ce type en Suisse.

L'influence de sa femme

Une fois son diplôme en poche et après avoir commencé à travailler dans ce secteur, il a néanmoins décidé de poursuivre ses études, en psychologie cette fois. «L'influence de ma femme, elle aussi diplômée en pédagogie curative, a été décisive. Soucieuse de mieux comprendre le fonctionnement de l'être humain, c'est elle qui a choisi cette nouvelle discipline et je l'ai suivie dans cette voie. Je m'étais aussi rendu compte que la pratique seule ne me suffisait pas.»

Rapidement remarqué par le professeur Meinrad Perrez, psychologue du stress à l'Université de Fribourg, il est devenu sous-assistant après trois semestres d'études seulement, puis assistant. «J'ai eu trois mentors dans ma carrière, note-t-il. Le premier et le plus important a été le professeur Perrez, puis le professeur John Gottman de l'Université de

Washington aux Etats-Unis, spécialiste du couple de renommée internationale chez qui j'ai effectué un séjour d'un an pour la rédaction de ma thèse, et le professeur Kurt Hallweg, un autre spécialiste du couple en Allemagne.»

Le mariage de ces deux domaines de recherche, le stress et le couple, s'est révélé très fructueux. En 1990, Guy Bodenmann a

«Le stress est l'ennemi clandestin du couple. Il agit lentement et de façon invisible sur la relation conjugale, comme la rouille qui ronge la barre de fer.»

ainsi été le premier à tester les effets du stress sur des couples en situation réelle. Avec des résultats tout à fait intéressants et nouveaux à l'époque. «On a notamment constaté que la qualité de l'interaction baissait de 40 pour cent au sein des couples quand ils étaient stressés, une proportion impressionnante.»

Effet corrosif

Ces recherches ont également permis de prédire le divorce avec un taux de fiabilité de plus de 70 pour cent. Le stress a en effet des incidences négatives tout à fait quantifiables sur la stabilité des unions. «Il est l'ennemi clandestin du couple. Il agit lentement et de façon invisible sur la relation conjugale, avec un effet corrosif comme la rouille qui ronge la barre de fer», relève le psychologue. Ce stress peut être dû à des événements critiques, un décès ou une maladie grave, ou à une surcharge professionnelle. Dans la plupart des cas, c'est toutefois l'accumulation



«J'accorde beaucoup d'importance aux applications concrètes de mes recherches et à leur vulgarisation.»

des petites contrariétés et des tracas quotidiens qui mine le couple. A l'inverse apprendre à bien gérer son stress et à se soutenir mutuellement peut améliorer la solidarité au sein du couple et renforcer sa cohésion. C'est en tout cas le but des programmes antistress élaborés par Guy Bodenmann. Une manière d'allier théorie et pratique qui lui convient parfaitement puisqu'il est aujourd'hui à la fois chercheur, enseignant et thérapeute. «J'accorde beaucoup d'importance aux applications concrètes de mes recherches et à leur vulgarisation. Grâce aux couples qui ont été d'accord de participer à mes études, j'ai pu faire des découvertes intéressantes. Je trouve donc qu'il est normal de leur redonner quelque chose en leur apportant une aide concrète.»

Des programmes efficaces, puisque l'on constate, dans la très grande majorité des cas, une amélioration de la communication entre les partenaires, une plus grande solidarité et une sexualité plus

harmonieuse. Seul bémol, ils se déroulent sur un seul week-end très intensif. «Pour avoir un impact sur la durée, ils devraient être répétés, de manière à soumettre le mariage à une sorte de service régulier», estime Guy Bodenmann qui travaille maintenant à la mise en place d'un système encore plus performant.

Reste que ces programmes ont déjà acquis une excellente réputation internationale. «Dans le cadre d'une évaluation effectuée par l'administration américaine, ils ont même été considérés comme figurant parmi les meilleurs du monde», précise-t-il.

La place essentielle de sa famille

Reconnu à l'étranger, créateur d'un réseau international de chercheurs sur le stress et sa gestion, le psychologue n'envisage pourtant pas de quitter la Suisse. C'est surtout sa famille qui l'y retient, une famille qui occupe une place essentielle dans sa vie et qu'il n'entend en aucun cas négliger. «J'ai la chance d'avoir une femme dont je suis très proche, qui me soutient beaucoup, également dans mes recherches. Actuellement, elle a mis sa propre carrière scientifique entre parenthèses pour se consacrer à nos enfants. Mais je tiens aussi à être présent aussi souvent que possible auprès d'eux», fait-il valoir. ■

En Suisse, la prise en charge des petits enfants, des handicapés et des aînés est encore réglée de manière très traditionnelle. Des expériences innovantes qui répondent notamment à la volonté d'émancipation des personnes dépendantes y sont toutefois aussi menées.

PAR MARIE-JEANNE KRILL
PHOTO HANSPETER BÄRTSCHI

Selon quelles modalités les soins aux petits enfants, aux handicapés et aux personnes âgées sont-ils dispensés en Suisse et quels choix de société ces modalités révèlent-elles? C'est ce qu'ont cherché à mettre en lumière des scientifiques lausannois et genevois, sous la direction du professeur Dietmar Braun de l'Institut d'études politiques et internationales de l'Université de Lausanne. Menée dans le cadre du Programme national de recherche 52 «L'enfance, la jeunesse et les relations entre générations dans une société en mutation», leur étude montre que la reconnaissance sociale et la valorisation de la prise en charge de la dépendance restent faibles dans notre pays. Les réseaux de soins et les pratiques locales sont en revanche variés et souvent innovants.

L'affaire des femmes

«En comparaison internationale, la Suisse a toujours privilégié un Etat social discret, informel, dans lequel les femmes sont considérées comme des aidantes naturelles, souligne la politologue genevoise Barbara Lucas. Conséquence: au niveau national, la dimension sociale du soin aux personnes dépendantes peine à être reconnue.»

Afin de mieux cerner cette réalité ainsi que la diversité des expériences locales, les chercheurs ont analysé les débats et les enjeux autour de cette problématique dans l'arène fédérale au cours des trente dernières années. Parallèlement, ils ont, au moyen de plus de 600 questionnaires, comparé les réseaux d'acteurs dans six villes suisses: Bâle, Frauenfeld, Fribourg, Genève, Lugano et Sierre. Ils ont ensuite



Personnes dépendantes en quête d'indépendance

procédé à des études de cas à Lugano, Frauenfeld et Genève, villes représentatives de la diversité helvétique. Ceci sur la base, dans chaque localité, d'entretiens qualitatifs avec une vingtaine d'acteurs politiques, administratifs, associatifs et professionnels.

«A l'échelle fédérale, la question de la dépendance due au handicap et à l'âge a été réglée dans le cadre de l'AI et de l'AVS et abordée de façon assez classique et médicalisée, par le biais notamment du financement de homes, de foyers, puis d'aides à domicile», rappelle Barbara Lucas. La prise en charge de la petite enfance n'est en revanche thématisée que depuis quelques années et reste fortement liée à la problématique de l'intégration des mères sur le marché du travail. «On en est encore à débattre de la légitimité de l'implication de l'Etat dans ce domaine», précise-t-elle.

Si l'étude montre que la Suisse est relativement à la traîne dans le contexte international, elle dévoile, au niveau local, une très forte diversité d'expériences se déclinant essentiellement selon trois modèles qui ont des implications très différentes en termes d'égalité d'accès aux différentes prestations ou de parcours de vie des aidants et des aidés. Au modèle de la réflexivité, inspiré de Genève, Bâle

et Fribourg, s'opposent ainsi un modèle de l'assistance (Lugano, Sierre) et un modèle de la responsabilisation (Frauenfeld). Dans le premier, l'Etat favorise les expérimentations, respecte la pluralité de la société et encourage les initiatives des associations. A titre d'exemple, on peut citer les expériences de «désinstitutionnalisation» qui sont menées à Genève avec des handicapés susceptibles de vivre en appartement individuel. Le deuxième combine un modèle traditionnel de prise en charge (familles notamment) avec des mesures publiques souvent stigmatisantes, comme l'accueil en institutions fermées pour des cas jugés trop différents (handicap mental notamment). Quant au dernier, il délègue ces tâches avant tout au secteur privé, familial et marchand.

Autonomie et liberté de choix

La recherche a par ailleurs permis de mettre en évidence de nouvelles revendications, notamment dans le monde très dynamique du handicap. «On constate une volonté d'émancipation chez les personnes dépendantes, note Barbara Lucas. Dans tous les domaines, la relation d'aide est en train d'évoluer. L'activité, la socialité, l'autonomie, la liberté de choix sont des valeurs contemporaines montantes avec des enjeux concrets: l'offre peut en effet

s'orienter dans ce sens ou non.» A cela s'ajoutent une exigence de participation à la définition des besoins, aussi bien du côté des aidés que des aidants, et, chez les proches et les soignants, une demande de reconnaissance pour le travail accompli.

Quel est le modèle qui répond le mieux à ces nouvelles revendications? Pour la politologue, c'est clairement le modèle réflexif. Mais une offre élevée et variée de prestations ne suffit pas. Il faut encore que leur accès soit garanti à tous, indépendamment du revenu ou du niveau de formation.

Selon la chercheuse, il importe de repenser les synergies entre public et privé, monde associatif et Etat, personnes proches, associations et communes. Il faut surtout favoriser les échanges de bonnes pratiques entre cantons et entre différents domaines du soin, à l'image des activités intergénérationnelles mêlant petits enfants et aînés qui sont développées à Lugano et qui mériteraient d'être étendues ailleurs en Suisse. Pour elle, c'est à la Confédération qu'il incombe d'encourager ces échanges afin que la prise en charge de la dépendance soit enfin reconnue comme un enjeu national et que son contenu fasse l'objet d'un véritable débat. Première amorce de débat, un colloque scientifique autour des résultats de l'étude aura lieu au printemps prochain à Lausanne. ■