



## Psychologie

### Gestion des traumatismes : et si on faisait fausse route ?

**C**omment conserver un certain équilibre malgré les traumatismes que la vie nous inflige ? Comment échapper au mal-être malgré les malheurs, la poisse, les coups bas et autres retours de bâton ? On pense généralement qu'il faut suivre une psychothérapie, effectuer un « travail » sur son passé. Groupes de soutien et services d'écoute téléphonique fleurissent.

Un psychologue américain, George Bonanno, maître de conférences au Teachers College de l'université Columbia et psychothérapeute réputé, développe une toute autre thèse, laquelle bouleverse la doctrine en vigueur depuis Freud et menace la très lucrative « industrie du traumatisme ».

Sa thèse, étayée par plusieurs études, est audacieuse : « *Taire, oublier, refouler. Faire en avant, réprimer plutôt que déprimer* ». Pourtant, depuis des décennies, les psychologues affirment que « *la souffrance vécue doit être extériorisée, ressassée, pétrie, analysée, archivée* ». Mais si ce n'était pas complètement vrai, pas vrai forcément dans tous les cas ? Ainsi, pour George Bonanno – et maintenant quelques autres chercheurs –, ceux qui dissimulent leur souffrance, les « refouleurs », sont ceux qui, à long terme, souffrent le moins et se réadaptent le plus vite au rythme de la vie.

Cependant, même avec des preuves scientifiques à l'appui, le milieu des thérapeutes ignore superbement les travaux de George Bonanno : « *Ses collègues (...) ricanent et le huent lors des congrès et des conférences. Et les ouvrages de psychologie ne consacrent pas la moindre ligne à l'étude qu'il a réalisée avec Ketzer* »... Dacher Ketzer enseigne à l'université de Californie à Berkeley. Tous les deux ont étudié comment quatre-vingt-cinq personnes d'âge moyen ont surmonté le décès de leur conjoint. Les résultats seraient « *stupéfiants* » et bien sûr, « *en contradiction avec la doctrine en vigueur* ». Mais « *qu'est-ce qu'une petite étude isolée représente comparée à un siècle de sagesse ?* »

*« C'est donc une démarche particulièrement originale, allant à l'encontre des préceptes de Freud que promeuvent George Bonanno et quelques autres. Est-ce le remède miracle aux malheurs de tous les déprimés ? Peut-être pas. Il subsistera certainement toujours des personnes chez lesquelles le refoulement sera plus destructeur qu'une analyse dans la plus pure tradition.*

*Toutefois, ne minimisons pas la thèse et les études de M. Bonanno. Elle pourrait être salutaire à l'heure où les pysys sont de plus en plus nombreux. Car s'est peu à peu insinuée l'idée, dans nos sociétés occidentales, que les soucis ne peuvent être évacués qu'en passant sur le divan. Dérive particulièrement irresponsable, et même dangereuse, car se lancer dans une analyse ou une thérapie n'est pas sans risque. Ce n'est pas une entreprise à prendre à la légère.*

*Certaines personnes ont véritablement besoin d'un psy. D'autres non. Il est illusoire de croire qu'un psy est la réponse à tous les problèmes du quotidien. Ce sont les personnes qui le croient et qui se repaissent de leurs malheurs qui devraient tirer les leçons des théories de George Bonanno. Car ce n'est pas en rabâchant en permanence ses propres malheurs qu'on avance dans la vie ».*

Source : <http://www.hemisphair.levillage.org/journal/>

Source : « Réprimer plutôt que déprimer – Vous souffrez ? N'en parlez surtout pas à un psy », *Courrier international* n° 669 du 28 août 2003 (pp. 40 et 41).



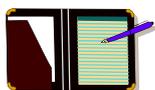
# Les bénéficiaires de prestations sociales (CAF de la Mayenne, au 31 décembre 2002)

La *Lettre du CEAS* n° 182 de septembre 2003 présente la situation et les évolutions en Mayenne au regard des minima sociaux. Le tableau ci-dessous utilise la même source (une publication de la Caisse nationale d'allocations familiales), mais présente les données départementales concernant l'ensemble des prestations sociales versées par la Caisse d'allocations familiales. Les chiffres de la deuxième colonne peuvent être mis en perspective avec la part de la population mayennaise dans la population des Pays de la Loire (8,9 % au recensement de 1999).

	Bénéficiaires en Mayenne au 31 décembre 2002	Part dans les Pays de la Loire	Évolution des effectifs sur un an
<b>Allocataires CAF</b>	42 698	7,7 %	+ 1,1 %
<b>Allocations familiales</b>	20 270	8,6 %	/
<b>Complément familial</b>	4 592	9,1 %	/
<b>Allocation pour jeune enfant</b>	6 527	9,1 %	/
<b>Allocation parentale d'éducation</b>	3 019	8,6 %	/
<b>Allocation de garde d'enfant à domicile</b>	154	6,6 %	/
<b>Aide à la famille pour l'emploi d'une assistante maternelle</b>	6 155	9,7 %	/
<b>Allocation d'adoption</b>	10	7,7 %	/
<b>Allocation de parent isolé</b>	353	5,2 %	+ 1,1 %
<b>Allocation de soutien familial</b>	1 656	6,8 %	/
<b>Allocation de rentrée scolaire</b>	12 248	8,1 %	/
<b>Aide personnalisée au logement</b>	11 924	7,8 %	- 1,3 %
<b>Allocation logement familiale</b>	3 438	7,5 %	+ 0,2 %
<b>Allocation logement sociale</b>	6 921	6,0 %	+ 2,3 %
<b>Allocation adultes handicapés</b>	566	9,8 %	+ 1,2 %
<b>Allocation d'éducation spéciale</b>	559	10,5 %	/
<b>Allocation de présence parentale</b>	12	9,4 %	/
<b>Revenu minimum d'insertion</b>	1 786	4,9 %	+ 9,9 %

Pour les définitions des différentes prestations, voir « [www.caf.fr](http://www.caf.fr) » (rubrique « Toutes les prestations »), ou bien l'encart rédactionnel « Vos prestations 2003 », diffusé en supplément du magazine de la CAF, *Vies de famille* de mars 2003 (consultable au CEAS).

Source : Caisse nationale d'allocations familiales – Direction des statistiques, des études et de la recherche, *Prestations légales – Aides au logement – Revenu minimum d'insertion au 31 décembre 2002*, mai 2003 (199 p.).



## À vos agendas

### Ecole, éducation et développement en Afrique

Le samedi 18 octobre, de 9 h 30 à 17 h 30, au FJT Pierre-de-Coubertin à Laval, la Coordination d'associations de solidarité internationale de la Mayenne (CASI) organise une journée de formation sur : « Ecole, éducation et développement en Afrique ».

À 10 h 15, intervention de M. Gautron, vice-président d'UNICEF-Comité français et responsable de l'antenne de Lorient, pour un état des lieux en matière de scolarisation et de formation, tel que l'UNICEF est

amenée à l'observer au niveau mondial. À 15 h, intervention de Mme Gapenne, responsable du secteur « International » à la Ligue de l'Enseignement, portant sur la situation de l'éducation dans l'Afrique de l'Ouest, les aides internationales et leurs effets.

Participation financière de 15 euros (gratuité pour chômeurs, lycéens et étudiants). Renseignements et inscriptions : CASI 53, les 3 Mondes, 10 rue de Strasbourg, 53000 Laval. Tél. 06 86 37 45 07.