



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.

C haleureux, 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. ■