

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 51

**Artikel:** "Les hommes en thérapie sont très touchants"  
**Autor:** Farigoux-Guidet, Frédérique / Benier, Martine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831839>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

# «Les hommes en thérapie sont très touchants»

Psychologue bien connue des téléspectateurs suisses et français, Frédérique Farigoux-Guidet s'allonge sur le divan pour *Génération Plus*. Confessions.

**E**n quelques années, la psychologue Frédérique Farigoux-Guidet est devenue une personnalité bien connue des téléspectateurs suisses et français. Ses participations régulières aux émissions de Jean-Luc Delarue puis à *Toute une histoire* l'ont rendue populaire pour la pertinence de ses interventions et l'empathie dont elle fait preuve à l'égard des invités. Si l'émission aborde des thèmes multiples, Frédérique Farigoux-Guidet intervient le plus souvent lorsque sont abordés les problèmes de couple. Et fait face, dans son cabinet de Digne-les-Bains (France), à un phénomène marquant: de plus en plus de couples de retraités la consultent.

**Vous êtes aujourd'hui considérée comme une spécialiste du couple. Pourquoi ce domaine en particulier?**

Parce que le couple et les relations amoureuses ont une grande importance dans mon parcours personnel. Nous ne faisons pas le choix de notre ou de nos partenaires par hasard. J'ai voulu comprendre les raisons qui nous y poussaient. Il est clair que je suis la première à avoir profité de ce que j'ai appris. Pour donner ce que j'ai reçu, j'ai choisi ce métier. J'aime notamment beaucoup mon travail en cabinet. Je crois à la thérapie de couple, à la transmission des outils permettant d'apprendre la communication, à la manière de «nettoyer les vieux dossiers».

**Vous avez une relation très empathique, impliquée, avec les personnes que vous rencontrez dans le cadre de l'émission *Toute une histoire*...**

Je me suis formée au Canada, et mon approche s'inspire des travaux de Carl Rogers qui prônait une relation de qualité, humaniste, entre l'aïdant et l'aïdé. C'est pourquoi je me suis si facilement fait un carnet de patients. L'idée de neutralité bienveillante limite à mes yeux la relation thérapeutique. Je préfère instaurer une relation chaleureuse, impliquée.

**Qu'est-ce qui vous a amenée à faire de la télévision?**

J'avais fait une spécialisation en thérapie de couple, et j'avais conçu un site internet sur ce sujet. Un jour, j'ai été contactée par l'équipe de Jean-Luc Delarue et par sa productrice pour collaborer à l'émission *Jour après jour*. Ils ont choisi une dizaine de personnes, j'ai été interviewée puis retenue... même si le fait que je n'habite pas à Paris a été un petit désavantage à la base. J'aime la télévision. Je fais totalement abstraction des caméras dès que je commence à é c o u - t e r les témoignages d e s invités.

**Mais pourquoi tant de couples se portent-ils mal?**

Le plus souvent parce qu'il y a trop d'attentes par rapport à l'autre. On attend de notre partenaire qu'il nous guérisse de toutes nos blessures. L'amour n'est pas seulement narcissique, mais doit être un partage. Les couples – et ils sont nombreux – qui sont dans une lutte de pouvoir, dans le «je veux avoir raison!» doivent sortir de ce schéma. Il faut accepter que l'autre soit différent, ne fonctionne pas comme nous.



Frédérique Farigoux-Guidet

**Vous assistez à une véritable révolution dans votre cabinet. Alors que l'on peut penser que ce sont des couples jeunes qui vous rendent visite, la tendance a changé?**

Complètement. Je reçois de plus en plus de couples de retraités qui ont vécu toute leur vie ensemble et qui ne sont plus vraiment heureux. Autrefois, ils se seraient résignés, mais désormais, ils se disent qu'ils ont droit au bonheur, quel que soit leur âge. Nous sommes la première génération à vivre cela: avoir plusieurs partenaires, plusieurs unions au cours d'une vie. Nous pouvons aujourd'hui nous autoriser à ne plus souffrir. Le fait que les femmes travaillent et sont devenues autonomes leur permet de prendre leur vie en main. L'arrivée des couples plus âgés dans mon cabinet est une tendance lourde. Ils viennent le plus souvent quand ils «tourment en rond», qu'ils ne se sentent plus entendus par l'autre, qu'ils entretiennent un dialogue de sourds. Certains témoignent de leur expérience dans *Toute une histoire*, ce qui aurait été inconcevable autrefois.

**Votre approche avec eux n'est donc pas la même qu'avec des couples plus jeunes?**

Avec les plus jeunes, je fais de l'éducation. Le non-respect entre conjoints est très fréquent, les écarts de

langage qui peuvent tourner à la violence, les problèmes liés à une sexualité plus hard chez des jeunes qui ont été habitués à la pornographie... Avec les couples plus âgés, la démarche est totalement différente. Les hommes qui tiennent beaucoup à leur conjointe font aujourd'hui le pas de s'adresser à un ou une psychologue. Ils ont peur de voir leur couple exploser. Je suis très touchée par les hommes en thérapie. Quand ils se mettent à s'exprimer, l'impact est important... Beaucoup de femmes se plaignent de leur silence, mais, souvent, elles n'ont pas conscience qu'elles ne les laissent pas s'exprimer, en les accablant de reproches.

**Et arrivez-vous à les aider?**

Pas toujours... L'homme réagit souvent trop tard, quand la femme n'en peut déjà plus. Il arrive que la thérapie de couple permette de constater que les conjoints se sont trop éloignés pour pouvoir espérer une amélioration.

**Vous le dites souvent dans le cadre de *Toute une histoire*: vous n'aimez ni les coups de foudre, ni les compromis. Pourquoi?**

Le coup de foudre peut faire des dégâts terribles. Il peut pousser quelqu'un à tout quitter pour partir dans l'illusion que ce nouveau partenaire va pallier tous ses manques, ce qui est impossible. C'est un fantasme. J'ai beaucoup

plus confiance dans l'amour qui se construit, où l'on apprend à bien connaître l'autre. Pour moi, la vraie relation commence quand on va se différencier et que «l'autre va respecter ma différence».

Quant aux compromis... il ne faut pas en faire. Qui dit compromis dit: nous sommes dans une lutte de pouvoir et l'un des deux doit céder. Ce n'est pas une solution. Il faut arriver à prendre des décisions avec lesquelles les deux membres du couple sont d'accord.

**Quels conseils donneriez-vous pour améliorer les relations dans un couple confronté à la lassitude ou à la mésentente?**

Il faut qu'il se nourrisse du quotidien en étant très attentionné l'un envers l'autre. Il faut valoriser son partenaire, se décentrer de soi, être respectueux des besoins de l'autre. Si l'un d'eux se comporte en enfant tyrannique assoiffé d'affection, la dépendance affective s'installe et c'est nocif. Si quelque chose ne va pas, il faut le dire, proposer une discussion à un moment propice. Ne pas parler de lui ou d'elle, mais de soi en mettant en avant son propre ressenti: «Je souffre de ceci ou de cela», et non pas «Tu me fais souffrir en faisant ou disant cela». Il faut lui dire que vous souhaitez que cela aille mieux et rester sur quelque chose de positif.

Martine Bernier

PUB

**ASSISTANCE À DOMICILE**  
pour la ville et la campagne



**Nous prenons volontiers du temps pour vous!**

[www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)

**Dans toute la Suisse - près de chez vous**

**Soins, Accompagnement et Aide au ménage**

Jour et nuit, 7/7, ainsi que le week-end;  
Personnel qualifié avec expérience;  
flexible et fiable; tarifs fixes;  
reconnu par toutes les caisses maladie

**Genève: 022 340 40 95**

**Vaud: 021 311 19 11**

**Neuchâtel: 032 721 14 50**

**Fribourg: 026 322 21 21**

**Je suis intéressé(e) par**

Informations générales sur les offres de soins

Informations générales sur les offres d'assistance et d'aide au ménage

Veuillez me contacter svp.

Nom/Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

Tel/e-mail .....

Date de naissance .....

**Bulletin à retourner**

Assistance à domicile pour la ville et la campagne, Case postale 476, 3000 Berne