

INTERVIEW BOUTIQUE BIEN-ETRE

Boutique bien-être

En tant que psychothérapeute, quels sont pour vous les principaux maux d'aujourd'hui ? On dit par exemple que le stress serait le mal du siècle... y'a-t-il des soucis psychologiques qui sont rencontrés plus fréquemment que d'autres ? ... Si oui, pourquoi ?

Françoise Zannier

J'ai un point de vue essentiellement psychanalytique sur ces questions. Les principaux maux d'aujourd'hui sont ceux de toujours, c'est à dire ceux de la nature humaine, en général... il y a l'Amour (Eros), il y a la Mort (Thanatos) autour de nous comme en nous... Si le monde n'est pas meilleur qu'il est, c'est parce que l'Homme n'est pas meilleur qu'il est... Le stress n'est qu'un des effets pervers parmi d'autres, résultant de cette problématique.... Les inégalités sociales, la coexistence des sexes et des cultures présentent elles-mêmes nombre de difficultés... comme autant de souffrances psychologiques... il ne faut pas se voiler la face si l'on veut espérer trouver des solutions qui ne soient pas seulement des velléités ou des faux-semblants...

Boutique bien-être

On lie de plus en plus souvent la vie professionnelle au développement personnel, surtout en coaching. Pourtant, bien des gens exercent des métiers qui ne leur plaisent pas, ou dans lesquels ils ne parviennent pas à s'épanouir. Comment résoudre un tel paradoxe ?

Françoise Zannier

Qu'on ne se trompe pas... les interventions psychologiques sont bénéfiques dans des quantités de cas, mais elles ne résolvent pas tout... On peut libérer les personnes des prisons sans barreaux dans lesquelles elles se trouvent ... on ne peut pas refaire leurs vies, ni la totalité de leurs conditionnements...

Boutique bien-être

En suivant un cheminement similaire... comment s'épanouir dans sa vie professionnelle face aux difficultés de la vie ? (logement, transports stressants, vie chère, pollution...)

Françoise Zannier

Il y aurait urgence à faire en sorte que chacun à son niveau s'interroge, fasse les prises de conscience nécessaires, réfléchisse aux valeurs prioritaires, s'implique de manière responsable dans tous les domaines de la vie

(personnelle, sociale, professionnelle...), cesse de vouloir « donner des leçons aux autres au nom de ses propres aveuglements »...fasse preuve de modestie et d'esprit de concertation...

Boutique bien-être

Quel est selon vous ce qui manque le plus à l'humain pour s'épanouir et se sentir bien ?

Françoise Zannier

Mes réponses aux questions précédentes, contiennent la réponse à cette question...

Boutique bien-être

Concrètement, en quoi consiste une séance de psychothérapie ?

Françoise Zannier

C'est un travail d'analyse et de recherche de solutions...une co-construction de sens...

Boutique bien-être

Si l'on va mal mais qu'on ne sait pas pour quelle raison... comment faire ?

Françoise Zannier

L'un des objectifs d'une psychothérapie est de rechercher les raisons des problèmes, pour définir une stratégie, un « plan d'action »...Le bon vieil adage s'applique parfaitement : « un problème bien défini est à moitié résolu », c'est pourquoi il ne s'agit pas de se tromper de définition... ce qui arrive d'autant plus facilement qu'il y a toujours plusieurs lectures, plusieurs interprétations possibles...c'est une des raisons pour lesquelles dans de nombreux cas, il est utile de consulter...

Boutique bien-être

Que pensez-vous de la gestion du stress et des maux de la vie moderne (nervosité, insomnie, irritabilité) par les médicaments ? Sont-ils tous néfastes, ou peut-on en utiliser certains, et à certaines doses ?

Françoise Zannier

Il existe des quantités de produits ayant des effets psychotropes... Certaines vitamines et minéraux, par exemple, ont des effets sur le mental... les médecines naturelles (médecine ortho-moléculaire, homéopathie, phytothérapie,...) offrent aujourd'hui des produits favorisant le bien-être psychique ...La médecine allopathique elle-même propose des spécialités efficaces sur les symptômes.. Chacun(e) trouve à se soigner en fonction de ses valeurs et de ses convictions...

Boutique bien-être

Sur quelles bases repose une bonne psychothérapie ?

Françoise Zannier

Une bonne psychothérapie repose sur les compétences (savoirs, savoir-faire et savoir-être) du psychothérapeute et sur la qualité de la relation patient-thérapeute...

Boutique bien-être

Peut-on selon vous guérir de maux physiques par la psychothérapie ?

Françoise Zannier

Oui, c'est certain...depuis Charcot, Freud et tant d'autres...c'est aussi l'objet d'étude privilégié de la psychosomatique...il faut lire les auteurs...

Boutique bien-être

Votre pratique est-elle contraignante ou vous apporte-t-elle du bien-être ?
Comment parvenir à rester étanche face à toutes les expériences qui vous sont contées ?

Françoise Zannier

Tout travail est à la fois source de contraintes et de bien-être... La neutralité et/ou l'étanchéité du thérapeute sont des mythes...je préfère les notions d'implication et de bonne distance...Il s'agit de s'impliquer professionnellement sans être impliqué personnellement dans la vie des personnes ...