

RELATIONS AMOUREUSES

Les ruptures font affreusement mal.

22

**DIGESTION**

Les meilleurs remèdes pour remettre d'aplomb les estomacs barbouillés.

47



L'essentiel en bref

Question d'équilibre
Place au jeûne?
Ça passe par la peau**Cure de printemps**

25

**BROCHURE**

Petit et compact: notre guide bourré de conseils pour les cures de printemps.

LA FORME SANS LE STRESS

Les huit effets bénéfiques d'un bon entraînement.

26



10

**SOMMAIRE**

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 10 LE COMBAT DES ÉLECTRONS ET DES MOLÉCULES
Les antioxydants: l'arme absolue contre les maladies et le vieillissement.
- 13 INTEMPOREL
L'aspirine a marché sur la Lune.
- 16 AGENDA SANTÉ
- 18 LE SAVIEZ-VOUS?
Comment agir vite et bien cas de plaies et de bobos.
- 22 LE DRAME DE LA SÉPARATION
Chaque rupture est douloureuse.
- 25 PETIT ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ
Une brochure détachable, bourrée de conseils utiles pour entamer une cure de printemps.
- 26 LA FORME SANS LE STRESS
Huit bonnes raisons de bouger à votre rythme.
- 31 CURE DE PRINTEMPS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT
Pour vous sentir mieux et plus léger.
- 34 DES STIMULANTS NATURELS
Il n'y a pas que la caféine pour lutter contre la fatigue.
- 36 POISONS: ENFANTS EN DANGER!
- 38 PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 39 MISTER SUISSE À CŒUR OUVERT
Tout n'est pas rose au printemps.
- 41 MOTS FLÉCHÉS
- 42 AFFAIRES DE FEMMES
- 44 ACCRO AUX COSMÉTIQUES?
L'homme n'a jamais pu résister aux soins corporels.
- 47 SE RÉGALER SANS REGRETS
Comment soulager rapidement les troubles digestifs.
- 50 PHYTOHORMONES: UNE AIDE DOUCE ET NATURELLE
Des remèdes naturels contre les troubles de la ménopause.
- 52 MONTREZ VOS PETONS!
Des soins sur mesure pour embellir vos pieds!
- 54 À VENIR
La Tribune du droguiste d'avril 2009

ANTIOXYDANTS

L'arme absolue pour conserver la santé .

RELATIONS DE COUPLE

Le drame de la séparation

«Quand on décide de vivre ensemble, c'est souvent une décision prise d'un commun accord», déclare le thérapeute de couple bernois Klaus Heer. Avant d'ajouter: «En revanche, c'est rarement le cas quand on se sépare.»

Klaus Heer, vous travaillez dans le domaine de la thérapie de couple depuis 35 ans. Vous avez déjà accompagné de nombreux couples qui se séparaient. S'agit-il obligatoirement d'un processus douloureux? Ou bien existe-t-il des couples qui se séparent en toute sérénité?

Non, je n'en connais aucun! Chaque séparation constitue la fin dramatique d'une histoire d'amour. Les sentiments qui l'accompagnent ne sont pas anodins: douleur, colère, honte, peur et culpabilité se mélangent. Les adieux sont toujours douloureux.

Mais on entend souvent dire que, de nos jours, on se sépare plus facilement qu'il y a 50 ans. Est-ce vraiment le cas?

KLAUS HEER

Le thérapeute de couple et auteur est né le 9 décembre 1943 dans une famille de paysans de 12 enfants dont il est le cadet. Après le gymnase, il étudie la psychologie à Hambourg et à Berne jusqu'en 1973. Depuis 35 ans, il gère un cabinet indépendant et se consacre à la thérapie de couple. Klaus Heer est marié et père de deux filles adultes. klausheer.com



PHOTO: ALEXANDER EGGER

Non, c'est faux. Ce qui a changé à l'époque actuelle, c'est la facilité avec laquelle on construit une relation: les nouveaux partenaires se succèdent plus facilement, mais chaque nouvelle liaison entraîne aussi une séparation. Et personne ne peut s'habituer à la douleur provoquée par la rupture. Car chaque fois que l'on tombe amoureux, on y croit à 100 %...

... et on est d'autant plus déçu quand l'histoire finit mal.

Exactement. La déception est d'autant plus difficile à supporter qu'elle souligne l'erreur commise par les deux partenaires. On n'a pas été à la hauteur, en quelque sorte. De quoi être à la fois vexé et blessé.

De votre point de vue, inutile donc de chercher à se séparer dans la bonne entente?

C'est presque toujours un vœu pieux – et naïf. La plupart du temps, l'un des partenaires veut se séparer d'un commun accord, souvent parce qu'il a un sentiment de culpabilité; mais l'autre balaie cet espoir, par exemple parce que cette décision le prend au dépourvu, qu'il se sent trompé ou abandonné. Je crois qu'on peut vivre ensemble d'un commun accord, mais pas se séparer.

Peut-on considérer la tristesse, la colère, la blessure d'amour-propre qu'entraînent la rupture comme un processus d'apprentissage qui aide à avancer dans la vie?

Bien entendu, chaque séparation représente une véritable leçon de vie. Probablement une manière de nous faire comprendre que tout est éphémère. Les relations amoureuses peuvent vaciller et se briser comme tous les êtres vivants sur terre – même si nous nous efforçons

d'agir «comme il faut». Les adieux font partie intégrante de la vie, c'est comme ça.

Peut-on se préparer à ce genre d'adieux? Peut-on s'entraîner à lâcher prise? En se préparant par exemple au moment où les enfants quitteront le cocon familial?

On peut certainement s'efforcer de ne pas tomber dans la dépendance, que ce soit par rapport aux êtres humains ou aux objets – ce qui peut arriver sans même que l'on en ait conscience. Cette liberté est un bien inestimable qui ne se préserve que par des efforts constants. Mais en vérité, je pense que la prévention n'apporte pas grand-chose. Comment serait-il humainement possible de se préparer à une éventuelle rupture avec une personne que l'on aime? C'est quelque chose d'inimaginable. Car l'amour réclame sa part d'éternité.

Est-il quand même possible de s'exercer à des adieux à un niveau plus modeste? Je veux dire par là en se débarrassant par exemple de son manteau préféré mais élimé – ou de sa vieille vespa polluante. Est-ce là une manière de s'entraîner à la séparation?

Bien sûr, ne pas s'attacher aux objets, c'est une attitude louable – et conseillée. Car la vie est faite d'une longue série de pertes et d'abandons de ce genre. Cela dit, la perte d'un être humain n'a rien à voir avec celle d'une chose, c'est une coupure bien plus radicale. Sauf si vous tenez davantage à votre petite vespa adorée qu'à votre partenaire...

Quelles seraient donc les trois règles d'or pour que les couples se séparent avec le moins de dégâts possibles?

Les dégâts sont inévitables lors d'une

