

«La psychanalyse est philosophique»

Etudiante en philosophie le jour, DJ techno la nuit. Employée marketing dans un casino puis thérapeute spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire, Sara Stevan s'est construite sur des paradoxes. Et sur des fragilités. **Patricia Michaud**

«Maman, est-ce que tu es heureuse?», «Mais Sara, le bonheur, c'est quoi?»: d'aussi loin qu'elle se souvienne, Sara Stevan s'est posé – et a posé aux autres – des questions existentielles. En 1997, lorsqu'elle obtient son bac au collège de Lugano, l'adolescente ne sait pas trop quoi faire de sa vie. Elle choisit de se donner une année pour réfléchir et met le cap sur l'Espagne. «Mon professeur d'espagnol nous a parlé de la philosophie, qu'il avait étudiée. J'ai compris instantanément que c'était ma voie.»

Lorsqu'elle évoque ce déclic survenu il y a près de trente ans, quelque chose passe furtivement dans le regard bleu de la philosophe, analyste et hypnothérapeute. Est-ce un nuage ou un rayon de soleil? Elle ajuste une mèche de ses cheveux blonds cendrés au brushing impeccable. «Quelques mois plus tard, je me suis installée à Fribourg et j'ai attaqué mes études de philo et de sciences des religions à l'Université.»

Double vie

Trois décennies plus tard, Sara Stevan vit toujours à Fribourg en compagnie de son époux et de leurs deux enfants. Son cabinet spécialisé dans le traitement des troubles du comportement alimentaire (TCA) est également installé dans la cité des Zaehringen. Quant au français – qu'elle parle en chantant légèrement –, elle le maîtrise désormais tellement bien qu'elle a choisi d'écrire dans cette langue son tout premier livre, publié en mai 2026 et consacré aux TCA.

C'est peu de temps après la sortie de l'ouvrage qu'elle nous reçoit sur son lieu de travail. Davantage que l'imposante pile de livres fraîchement arrivés de l'imprimerie, une étagère recouverte de figurines multicolores – animaux, superhéroïnes, moyens de transports, etc. – attire l'œil. «Elles permettent de pratiquer le «jeu de sable» inspiré par la psychologie analytique de Carl Gustav Jung», explique la thérapeute.

Installée bien droite sur le sofa qui sert d'habitude à ses consultations, elle poursuit son récit. «Dans mon souvenir, mes années universitaires ressemblent à une espèce de tourbillon.» Il faut dire qu'à l'époque, elle mène une «double vie» (selon son propre terme): étudiante la journée, DJ techno la nuit. «J'étais tout le temps active et j'adorais cela!» Le choc est d'autant plus grand lorsque, son master et un diplôme d'enseignement secondaire supérieur en poche, la jeune femme ne parvient pas à trouver un emploi correspondant à ses qualifications. «Je ne m'attendais pas à ce que le cliché «philosophie = chômage» se vérifie», avoue-t-elle. Pas question néanmoins de rester inactive. «L'opportunité de travailler au service marketing d'un casino s'est présentée.» Elle ajoute, avec cet humour teinté de gravité qui accompagne la plupart de ses propos: «Je me rends bien compte du paradoxe: une spécialiste de la dépendance alimentaire qui commence son parcours professionnel dans une maison de jeux...»

Un divan miraculeux

La voie du marketing et de la communication, Sara Stevan la suivra durant une quinzaine d'années, au travers de divers postes et formations. Le point de rupture dans cette carrière qui semble ronronner? «La psychanalyse», lâche-t-elle sans détour. Une expérience qu'elle décrit comme «le bonheur de ma vie». Car depuis l'adolescence, la Fribourgeoise d'adoption est confrontée à des démons. Autant de parasites bruyants qu'aucune thérapie n'est, jusque-là, parvenue à faire taire.

«Je suis Diana. Je suis Lola. (...) Julie. Enzo. Nina. Comme elles, comme eux, j'ai moi aussi fait tout ce qu'un être humain peut raisonnablement entreprendre pour aller mieux.» Ainsi commence le livre de Sara Stevan. Dans son cas, il a donc fallu attendre de découvrir l'outil de la psychanalyse, à 30 ans, avant de «partir enfin à la

rencontre de moi-même». Elle rappelle en souriant la célèbre phrase de Socrate: «Connais-toi toi-même.»

C'est justement au travers de son propre cheminement thérapeutique que l'autrice a renoué avec la philosophie. «J'ai réalisé que la psychanalyse était une pratique philosophique: elle ne s'intéresse pas aux comportements dysfonctionnels mais agit sur l'inconscient et le sens des symptômes, sur les souffrances existentielles qui les sous-tendent. D'ailleurs, dans l'Antiquité, elle était utilisée comme art du bien vivre.»

Lorsqu'elle ressort du divan de son analyste après cinq ans, Sara Stevan est apaisée... et déterminée: «Il était clair pour moi que j'allais me réorienter vers l'accompagnement thérapeutique basé sur la philosophie.» Cap sur Milan, où elle se forme à l'analyse biographique d'orientation philosophique. Parallèlement, elle ouvre en 2018 son cabinet Nutriam, axé en priorité sur le traitement des TCA.

Arrosoir et hits nineties

Prendre soin des autres, de ces Diana, Lola, Julie, Enzo ou Nina, est devenu le (gagne-) pain quotidien de Sara Stevan. Et d'elle-même, comment prend-elle soin? Avec des boules à facettes dans les yeux, elle répond: «Mon petit plaisir, c'est d'acheter des vinyles des années 1990. En ce moment, No Limit du groupe 2 Unlimited passe en boucle sur mes platines.»

Pourtant, lorsqu'on lui demande de choisir une figurine sur l'étagère de son cabinet, ce n'est pas une DJ qu'elle pointe du doigt, mais une femme avec un tablier et un arrosoir. «Pour moi, elle est une métaphore de la thérapie et de l'existence. Elle ne nourrit pas dans l'urgence. Elle ne contrôle pas et ne force rien à pousser. Elle arrose simplement.»

Patricia Michaud est journaliste indépendante.



Sara Stevan est née en 1977 à Lugano. Après avoir fait des études de philosophie et de sciences des religions à l'Unifr, puis avoir obtenu un diplôme d'enseignement secondaire supérieur, elle s'est réorientée vers le domaine du marketing et de la communication. En 2023, elle a obtenu un diplôme postgrade d'analyse biographique d'orientation philosophique (ABOF, Milan), complété en 2026 par un diplôme en hypnose ericksonienne. Son premier livre, *Troubles alimentaires – 10 histoires de combat, de thérapie et de guérison*, est sorti en mai 2026 aux Editions Favre.