

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 78 (1990)

Heft: 12

Artikel: Mieux-être et épanouissement : journée neuchâteloise des femmes

Autor: ib

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-279540>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.04.2026

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

Mieux-être et épanouissement

Journée neuchâteloise des femmes

(ib) – Répondant à l'appel du Centre de liaison, les Neuchâteloises des diverses sociétés et associations se réunissent traditionnellement une fois l'an. Le



Etre bien dans sa peau... (Photo de Marcel Imsand, tirée du calendrier du CSP 1987)

10 novembre dernier, elles portaient leur réflexion sur le mieux-être, visant à «S'épanouir au lieu de s'épuiser». Pour les guider sur ce chemin, un exposé de Mme Rosette Polletti, infirmière, pédagogue et psychothérapeute, et nombre d'ateliers divers: forte participation sur tous les plans.

Même si les associations militantes ont pu croire que les Neuchâteloises se réveillaient d'une léthargie et prenaient en mains féministes leur avenir, il ne faut pas se leurrer. C'est d'abord la quête du mieux-être qui a attiré les participantes – on comptait aussi quelques hommes –, doublement motivées par la présence de Mme Rosette Polletti. Elle s'est faite attendre mais comme Zorro, une fois arrivée, ce fut le salut.

Du moins, l'espérance du salut par son exposé retraçant les étapes inévitables à franchir pour atteindre à l'épanouissement personnel. Sur les bas-côtés de ce cheminement à effectuer tout au long d'une vie, l'abandon des idées reçues, inculquées et du personnage né du regard des autres. Sept

étapes dans ce qui devient une reconquête de soi: l'enracinement nécessaire tout d'abord, la conscience de ses émotions et oser les vivre ensuite pour atteindre l'intelligence de faire sens aux choses, aux séparations, aux pertes; ce sera dès lors le temps de prendre conscience de soi-même et de ne plus blâmer les autres pour ce que l'on est – ou que l'on n'est pas –; le passage à vide est une étape à accepter aussi pour permettre une reconstruction et analyser objectivement ses propres qualités, les mettre au service des autres. Tout cela assumé et conquis, il ne sera pas difficile de s'attacher positivement, d'entrer en intimité et d'accepter d'être vulnérable. Nul doute que le mieux-être est à portée de mains quand la machine se mettra en route, ultime étape, pour passer aux choses concrètes et faire fructifier ses propres richesses.

Le propos a porté, les auditrices – et les quelques auditeurs – étant dans l'ensemble ravis et enthousiastes. Une bonne atmosphère qui a enrichi les ateliers de l'après-midi et dans ceux appropriés au thème, les sept étapes sont revenues.

Mais la proposition du Centre de liaison était multiple et riche, passant de facettes théoriques, philosophiques et autres comme la gestion du temps, l'épuisement professionnel, l'orientation personnelle, l'épanouissement par la politique aux questions pratiques de contraception douce, d'esthétique, de tai-chi, de danse, etc. Plus de cent participantes – et toujours quelques papas – ont pris une part active à ces diverses activités.

Invitées pour un jumelage prometteur, des représentantes de l'Union féminine civique de Besançon ont participé à la journée et présenté leur riche activité.

Rarement les Neuchâteloises de tous bords ont été si nombreuses à se réunir et les associations militantes ont rêvé un peu de les voir devenir plus conscientes et combattives dans ce canton où il reste tant à faire. Espoir, la déléguée à l'égalité et à la famille est entrée en fonction le 1^{er} octobre dernier.

Agenda

Se préparer pour être efficace

Tel est le titre du nouveau cours mis sur pied par le Centre de liaison des associations féminines vaudoises dans le cadre de son programme de formation à la vie politique. Il s'adresse à toutes les personnes désireuses de connaître la vie politique et éventuellement de s'y engager.

Ce cours aura lieu du **10 janvier au 7 février 1991**, chaque jeudi, de 20 h à 22 h, à la **Maison de la Femme**, av. Eglantine 6, **1006 Lausanne**. Finance d'inscription: 20 francs, coût du cours 160 francs pour les membres du CLAF, 200 francs pour les non-membres. Renseignements et inscriptions (jusqu'au 15 décembre): (021) 20 04 04 les lundi, mardi et vendredi après-midi de 14 h à 17 h.

Atelier d'écriture

Mary-Anna Barbey organise un cours hebdomadaire, le lundi soir de 19 h 15 à 22 h, **dès janvier 1991, à Lausanne**, pour les personnes désireuses d'explorer les liens entre écriture et trajectoire personnelle; le cours vise notamment à dénouer les blocages devant l'expression écrite. Prix: 230 francs les trois séances. S'inscrire auprès de Mary-Anna Barbey, Belles-Roches 3, 1004 Lausanne, tél. (021) 38 47 35.

Sensibilisation à la rencontre de l'autre

Rencontrer l'autre fait partie de notre quotidien. C'est pourtant une expérience complexe. Le **Centre du Louverain** propose un stage, animé par **Francine Schneider**, qui vise à aider les participant-e-s à clarifier leurs réactions et leurs comportements face à autrui. Dates: les **19 et 20 janvier 1991**. Prix: 80 francs tout compris (logement en petits dortoirs ou en chambre individuelle avec supplément). Adresse: Le Louverain, 2206 Les Geneveys-sur-Coffrane, tél. (038) 57 16 66.

Le GIFLE pour réagir

ADF du littoral neuchâtelois

(ib) – A Neuchâtel, GIFLE change de genre; dans la volonté de bouger, les membres de l'ADF, section du littoral neuchâtelois, s'activent à mettre en place une nouvelle structure, le «Groupe d'Intervention des Femmes du Littoral et Environs»; c'est dans ce cadre que ces militantes veulent réagir aux faits sexistes qui sont portés à leur connaissance, dans les médias, vie politique ou autre sphère publique.

Leur rapport d'activité est d'ailleurs émaillé de leurs réactions à des faits choquants et de soutien à des actions pour l'égalité ou à des interventions au Grand Conseil

par exemple. Les militantes ont été très actives d'une part pour divulguer l'information et faire connaître l'ADF, d'autre part pour s'informer et se former elles-mêmes.

La section a une représentante au Conseil de l'Egalité et de la Famille et comme toutes les membres ADF, pose ses espoirs sur les épaules de la nouvelle déléguée Catherine Laubscher Paratte; elle est même qualifiée de perle dans le rapport. Les projets sont nombreux et comportent entre autres, l'organisation de l'Assemblée des déléguées de l'ADF Suisse qui se déroulera à Neuchâtel le 25 mai 1991.