

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 5: Spécial Sion

Artikel: Rosette Poletti : comment mieux vivre?
Autor: Probst, Jean-Robert / Poletti, Rosette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828940>

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: 16.01.2026

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

ROSETTE POLETTI

Comment mieux vivre?

Parce que la profession d'infirmière lui ouvrait des horizons illimités, Rosette Poletti a beaucoup voyagé et beaucoup appris. C'est donc tout naturellement aux Etats-Unis qu'elle a étudié l'analyse transactionnelle, la psychothérapie et les soins palliatifs. Docteur en science de l'éducation de l'Université de Columbia, elle transmet aujourd'hui son savoir. Aux jeunes infirmières, mais également à toute personne qui expose ses problèmes. Rencontre passionnante avec une personnalité attachante.

Depuis qu'elle tient régulièrement sa rubrique dans «Le Matin», Rosette Poletti bénéficie d'une grande considération dans notre pays. Quels que soient les problèmes rencontrés chez les jeunes, les gens d'âge mûr ou les retraités, elle apporte une réponse convaincante et empreinte de bon sens. Toujours positive.

Dans son bureau, situé dans l'ancienne Maison de Vennes au-dessus de Lausanne, règne une atmosphère sereine, propice à la réflexion et à la méditation. Au mur, une icône représente une curieuse vierge à l'enfant (le Christ est lové dans le ventre de sa mère). Des plantes vertes confèrent au lieu un petit air de jardin botanique. Il émane de Rosette Poletti une force tranquille, une douceur équilibrante, un bonheur rayonnant qui mettent du soleil dans la grisaille du temps et de l'époque.

– Tout au long de votre vie, vous vous êtes donné pour mission

d'aider les gens à mieux vivre. D'où vous vient cette vocation?

– Je ne sais pas si c'était une vocation, mais c'est quelque chose que l'on m'a beaucoup transmis dans ma famille. Mes parents étaient extrêmement tournés vers les autres et concevaient leur vie comme un service. Je pense que c'est contagieux. – **Cela veut dire que, toute jeune, vous n'avez jamais imaginé faire autre chose que le métier d'infirmière?**

– Le métier d'infirmière était une sorte de véhicule. Mais j'avais toujours pensé être missionnaire, ou travailler avec des enfants handicapés mentaux. J'avais différents projets et ça s'est cristallisé dans cette voie. – **Vous n'avez pas toujours été très bien acceptée par le corps médical. Comment l'expliquez-vous?**

– La formation des médecins les a préparé à rencontrer des infirmières qui seraient comme disent certains textes, leur «bras droit». Mais en leur laissant à eux le processus de pensée. Quand j'ai commencé à diriger l'Ecole du Bon-Secours à Genève, ou à préparer des infirmières qui désiraient prendre certaines responsabilités dans cette profession, il est vrai que cela représentait un changement. Comme tout changement, ce n'est pas simple. Plus tard, lorsque je me suis particulièrement intéressée à ce que l'on appelle les «approches complémentaires», soit tous les soins en relation avec le champ énergétique du corps ou les massages, qui étaient très nouveaux, cela pouvait être mal compris. Surtout par les médecins à la formation uniquement scientifique.

– Est-ce que cette situation évolue?

– Oui, notamment depuis que le Fonds national a été chargé d'une série de recherches sur les approches complémentaires, c'est aujourd'hui entré dans les mœurs.

– Quelle est alors l'importance de ces approches complémentaires dans la guérison d'un malade?

– A mes yeux, elles sont extrême-

ment importantes dans la promotion de la santé et de la prévention. Parce que, quand la maladie s'installe chez une personne, elle a déjà passé plusieurs barrières. Elle a en général déjà troublé la personne sur le plan de son humeur, de sa psychologie, etc. Les approches complémentaires sont à mon sens des moyens de rester en forme, de prévenir la maladie. Bien sûr, elle peuvent être utilisées dans les soins aux malades. Mais d'autant mieux s'il y a une forme d'harmonie de travail entre les différentes approches.

– Dans ces approches, on trouve notamment les couleurs et la musique. Comment peuvent-elles influencer notre bien-être?

– A l'heure actuelle on est de plus en

plus certains que tout est molécules en mouvement. Notre corps aussi est affecté par les vibrations des couleurs qui nous entourent, par la musique. Les antroposophes utilisent la notion des couleurs dans les soins des malades ou des enfants handicapés mentaux, parce qu'on sait que chaque couleur a une vibration différente. Les bleus sont plutôt calmants, le rouge est plus stimulant. Il y a toute sorte de lois que les personnes qui étudient les couleurs connaissent.

– Ces lois sont les mêmes pour tout le monde ou les couleurs sont-elles plutôt personnalisées?

– Il y a des goûts personnalisés. Mais si l'on étudie l'effet de la couleur sur le corps, indépendamment

du goût de la personne, on peut se rendre compte que si elle est entourée de rouge, elle risque d'avoir une tension ou une pulsation légèrement supérieure parce qu'elle est stimulée par cette couleur.

– Parlons alors de la musique. Est-ce que, par exemple, une musique classique est plus bénéfique qu'une musique moderne, techno, rap ou un peu agressive?

– Les gens qui ont beaucoup étudié les effets de la musique disent qu'il n'y a pas de règle absolument générale. Seulement on sait que des musiques comme celle de Mozart, qui sont extrêmement harmonieuses, permettent à la personne de se sentir bien. Maintenant, quand on est très jeune et qu'on aime le rap, si on y entre de tout cœur, peut-être qu'on peut se faire du bien et se stimuler. Le seul problème, c'est le nombre excessif de décibels, dangereux pour l'ouïe.

«La bêtise et l'injustice me révoltent!»

– Dans les années soixante, vous avez étudié la théologie. De quelle manière l'utilisez-vous dans le cadre de votre travail?

– Ce qui m'est resté de tout cela, c'est un intérêt pour la dimension spirituelle. Après avoir terminé ma formation théologique, je me disais: avec mon diplôme d'infirmière, je suis prête à aller en mission. Et puis, lors d'un remplacement de quelques mois dans une mission en pays arabe, je me suis rendu compte que ce n'était pas du tout ma voie. Les gens avaient leur dieu et leur religion. De quelle droit aurais-je du leur en imposer un autre? A partir de là, j'ai beaucoup réfléchi à cette notion de spiritualité, du sens de la vie, mais surtout à quelque chose qui ne nous amène pas à une étroitesse d'esprit ou à un intégrisme, qui sont à l'origine de beaucoup de souffrances chez les gens.

– Aujourd'hui, est-ce que vous êtes croyante ou pratiquante?

– Je suis tout à fait croyante. Je suis aussi pratiquante à ma manière, c'est-à-dire pas forcément rattachée à une paroisse. Mais je vais régulièrement dans une église ou dans une autre. Et puis j'ai ma pratique personnelle.

– Qu'est-ce qui vous révolte le plus, lorsque vous prenez connaissance de la misère du monde, au quotidien?

– Je crois que c'est la bêtise et l'injustice. Et puis peut-être, l'égoïsme des autres. J'étais récemment en Inde, où la misère est palpable. De retour en Suisse, on voit des préoccupations de certaines personnes, qui sont incroyablement matérielles, temporaires, pas essentielles. Quelquefois, ça me trouble.

– Dans vos chroniques, vous tentez de lutter contre le mal-être. Pensez-vous qu'il existe une solution à tous nos problèmes?

– Non, il n'y a pas de panacée à tous nos problèmes. Mais il existe la possibilité de trouver un sens à sa vie et puis la capacité de développer en soi l'amour inconditionnel.

– Vous aimez les gens, vous prônez l'harmonie, vous aidez les couples à vivre en osmose, pourtant vous ne vous êtes pas mariée et vous n'avez pas eu d'enfant. Comment vivez-vous cette situation?

– Extrêmement bien, parce que c'est une situation que j'ai toujours imaginée comme ça. Je n'aurais pas pu effectuer tout ce que j'ai fait en étant mariée et en ayant eu des enfants. Pour moi, c'est une forme de choix. Si j'avais été catholique, peut-être que je serais devenue religieuse.

– Dans vos chroniques, vous avez notamment abordé les relations entre les jeunes et les vieux. Quels conseils donneriez-vous aux personnes âgées pour aider ce rapprochement?

– C'est de savoir lâcher prise de ce qu'on a vécu pour être ouvert à ce que les jeunes vivent maintenant. Je fréquente beaucoup de jeunes



Sur le pas de la porte, un souvenir ramené des Indes

adultes. Ce qui les intéresse c'est d'être dans le «ici et maintenant». Dans ce qui se fait et ce qui va se faire. La tendance qu'on a, c'est de se dire, il y a 20, 30 ou 40 ans, c'était chouette. Il y avait des choses intéressantes. Mais ce n'est pas le monde des jeunes d'aujourd'hui. En étant plus âgée, je suis sensée avoir plus de sagesse et plus de détachement. C'est donc à moi et à la génération des gens plus anciens de travailler à être «ici et maintenant» avec les jeunes. Je me souviens du proverbe qui dit: «L'expérience est un objet de luxe. Parce que quand vous en avez besoin, vous ne l'avez pas et quand vous l'avez, cela ne vous sert à plus rien!»

«La capacité d'aller vers les autres...»

– Est-ce qu'il existe une ou plusieurs recettes pour apprendre à bien vieillir?

– Il n'y a pas de recettes, mais de grands principes. La vie n'est pas ce qui était ou ce qui sera, mais surtout ce qui est aujourd'hui. Il s'agit d'être capable de dialoguer avec les gens. Les personnes très âgées que j'ai connues étaient justement capables de s'intéresser à «ici et maintenant», même si elles avaient 92 ans. Quelquefois on dit chez nous, mais pourquoi apprendre à cet âge-là, ça ne sert plus à rien. Et bien justement, ça sert à devenir quelqu'un qui a une vision toujours plus large des choses. Un autre aspect: je dirais qu'il faut faire preuve d'une immense indulgence.

– Les personnes âgées sont souvent dramatiquement seules. Comment peuvent-elles échapper à ce piège?

– Je dirais que c'est une préparation de toute la vie. C'est la capacité d'aller vers les autres. Ce n'est pas toujours facile, mais l'expérience nous montre que l'on est sans cesse



Rosette Poletti chez elle, parmi ses livres et ses «trésors»

appelés à élargir le cercle de nos amis. Je pense à une vieille dame solitaire, qui se demande comment elle pourrait se rapprocher des autres.

– Avec Barbara Dobbs, vous avez écrit un guide pour surmonter ou gérer un deuil. Comment est née l'idée de créer cet ouvrage?

– La notion du deuil est une préoccupation que j'ai eue depuis très longtemps, pour des raisons personnelles et professionnelles. Je me suis beaucoup occupée de malades cancéreux dans les hôpitaux aux Etats-Unis. Je me suis spécialisée en cancérologie. Ce qui m'a frappé, c'est que souvent, on me disait: «Vous savez, mon cancer s'est déclaré deux ans après le décès de ma femme, un an après que j'ai perdu ma fille...» Je me suis dit, mais c'est incroyable; les gens voient une relation entre les deux. N'y aurait-il pas quelque chose à faire pour aider avant que le corps soit malade et que la personne somatise, mette dans son corps le mal qu'elle a. On a fait toute une re-

cherche, à l'Université de Genève, avec des gens endeuillés. Puis j'ai commencé à faire des sessions, des sortes d'ateliers pour des gens qui ont perdu un proche. Cela a finalement donné naissance à ce livre.

– Aider les gens à vieillir et à mourir dignement, la recherche en soins palliatifs, représente une grande partie de votre carrière?

– Pendant une vingtaine d'années, j'ai eu l'occasion d'étudier avec la doctresse Kubler-Ross aux Etats-Unis. A mon retour, j'ai beaucoup travaillé à promouvoir les soins palliatifs. Ensuite, c'est parti très fort. Il y a eu des gens comme Paul Beck à Villeneuve, le Dr Rabin à Genève et tant d'autres, qui ont réussi à mettre des choses en place. J'ai continué à préparer des soignants, sur l'accompagnement des personnes en fin de vie. Aujourd'hui, on a bien situé ce qui était nécessaire pour accompagner les gens qui étaient en fin de vie, mais en fait, il restait toute la dimension des survi-

vants, du deuil de ceux qui restent après.

– **Mais est-ce que ce n'est pas terriblement éprouvant, psychologiquement et physiquement, de vous impliquer dans ce sujet?**

– Oui, quand par exemple on passe trois jours et trois soirées avec un groupe de personnes endeuillées, dans un sens, il y a beaucoup d'histoires extrêmement tristes, difficiles à partager. Mais ce qui fait balance à ça, c'est l'authenticité des gens, quand ils vivent les émotions de leur deuil. On est dans quelque chose qui est complètement réel, ce n'est pas de la théorie. On trouve au fond des gens des ressources absolument incroyables.

*«J'appréhende
mon départ
sans angoisse.»*

– **Vous avez aidé de nombreuses personnes à effectuer ce que vous nommez «le grand voyage» Vous arrive-t-il parfois, d'envisager votre propre départ?**

– Oui, tout à fait. Sans angoisse, par-

ce que pour moi, il y a quelque chose qui continue. Sous quelle forme exacte, cela m'est assez égal, mais j'ai la conviction que cela ne s'arrête pas là. Et puis, je crois aussi qu'à l'heure actuelle, l'accompagnement sur le plan des douleurs est de très bonne qualité. J'ai vu mourir un certain nombre de gens. Je m'y prépare en vivant le plus complètement possible le temps présent. Car les gens qui vivent le plus mal la mort sont ceux qui regrettent plein de choses. Si on arrive à dire, comme Edith Piaf, «je ne regrette rien», alors, on est beaucoup plus prêt. J'essaie de vivre en me disant: voilà, je ne regretterai pas...

– **Durant votre vie, est-ce qu'il vous arrive de penser à vous, de vous laisser du temps pour une passion, pour un passe-temps, pour un hobby?**

– C'est très limité dans le temps, durant mes vacances. En général, je m'en vais et je fais d'autres choses. Je devore beaucoup de livres. Et puis, c'est un peu spécial, j'aime la broderie. Ma mère faisait des broderies superbes, alors je suis, dans ces moments-là un tout petit peu en communion avec elle. Sinon, j'aime



Une passion pour les icônes

la musique en général et les concerts.

– **Dans vos chroniques, vous aidez souvent les gens à envisager leur retraite. Je sais bien que ce n'est pas encore l'heure, mais comment voyez-vous la vôtre?**

– C'est dans trois ans quand même... Je la vois très bien. J'arrêterai mon travail dans l'enseignement et la gestion et puis je vais me donner un peu de temps. Ensuite, j'envisage de faire de la psychothérapie. Et puis ce serait bien si j'allais, deux mois par an, durant l'hiver, donner un coup de main pour enseigner la santé, la couture, l'artisanat ou l'anglais à des jeunes dans un bidonville de Bombay. Il y a plein de possibilités... On va voir ça...

– **Avez-vous le sentiment d'avoir réalisé tous vos vœux. Sinon, lesquels aimeriez-vous exaucer?**

– Un certain nombre de choses auxquelles je tenais beaucoup se sont réalisées. Je pense qu'il y a encore énormément de choses à faire. Lorsque j'aurai plus de temps, je réfléchirai à ce que l'on peut faire sur le plan du développement de la personne et de la promotion de la santé mentale des gens...

Interview: Jean-Robert Probst

Photos Yves Debraine

Mes préférences

Une couleur:	Le rouge me stimule.
Une fleur:	La rose blanche.
Un parfum:	Le jasmin est magnifique.
Une recette:	Des tomates à la crème et aux oignons.
Un pays:	Les Etats-Unis... et les Indes.
Un écrivain:	J'aime tout ce qu'a écrit Tolstoï.
Un peintre:	Van Gogh et les peintres d'icônes.
Une musique:	Jean-Sébastien Bach.
Un réalisateur:	Les films qui m'élèvent comme «Ghandi».
Une personnalité:	Mgr Gaillot, qui va au bout de lui-même.
Une qualité:	La bonté.
Un son:	Le chant des oiseaux.
Une gourmandise:	La tourte forêt-noire.

A lire: «Vivre son Deuil et croître», Rosette Poletti et Barbara Dobbs, Editions Jouvence et «Mes Conseils Santé pour mieux vivre», Rosette Poletti, édité par Le Matin.