

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Rosette Poletti : "L'essentiel est de s'occuper de sa spiritualité"  
**Autor:** Pidoux, Bernadette / Poletti, Rosette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827536>

### **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:** 16.02.2026

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



■ Infirmière de formation, elle s'est occupée des corps, puis des âmes, en étudiant la théologie. Rosette Poletti est devenue la référence chez nous en matière de développement personnel. Il émane de sa personne une sorte de bienveillance et de bon sens plein d'humour qui force le respect. Rencontre autour de son dernier livre.

# Rosette Poletti

## « L'essentiel est de s'occuper de sa spiritualité »

– Rosette Poletti, vous donnez des cours, vous écrivez des livres et des articles dans *Le Matin*, où trouvez-vous toute cette énergie ?

– J'avoue que j'aime bien toutes ces activités, qui me paraissent utiles. En plus, je suis dotée naturellement d'une bonne énergie.

– Pensez-vous qu'on naît avec une certaine énergie ou qu'on se la fabrique au cours de la vie ?

– C'est une question sur laquelle beaucoup de gens ont travaillé. Le fondateur de l'analyse transactionnelle avait posé comme hypothèse que chacun dispose à la naissance d'un capital différent d'énergie et que, ensuite, chacun est responsable de la manière de l'utiliser. Si je suis bien en conscience et en cohérence avec mes valeurs, que je suis dans quelque chose que j'aime, que je me sens en harmonie, il n'y a pas d'écoulement d'énergie inutile. C'est ce que je ressens, lorsque je peux me centrer sur des choses essentielles.

– N'avez-vous jamais des moments de fatigue ?

– Si, mais assez peu. Je me repose facilement, je dors bien et comme infirmière, j'ai eu l'habitude de faire des veilles, donc d'avoir un sommeil souvent entrecoupé. J'arrive à m'endormir partout et très vite, c'est une chance !

– Vous venez de publier avec Barbara Dobbs un livre intitulé *Donner un Sens à sa Vie*. Est-ce vous qui en avez eu l'initiative ?

– Oui, c'est moi qui l'ai proposé à l'éditeur. Dans mon esprit, c'est une suite logique à ce que j'avais déjà publié chez Jouvence. Mon premier bouquin avait pour thème le lâcher-prise. Pour mieux lâcher prise, il est nécessaire d'avoir une bonne estime de soi, j'ai donc rédigé un livre sur l'estime de soi, toujours avec ma collègue Barbara Dobbs. Après ça, nous avons sorti deux ouvrages sur le deuil. A propos du deuil, je me suis rendu compte qu'on n'était pas tous égaux dans

notre capacité à réagir. Il y a des gens qui arrivent mieux à rebondir que d'autres, c'est le phénomène de

la résilience. Or, la résilience est liée au sens que l'on donne à sa vie, ce dernier livre est bien une suite logique.

– Quelle suite imaginez-vous à ce volume ?

– Le prochain sujet, sans doute à paraître pour l'automne, sera la compassion. Je pense que les gens les plus capables de donner un sens à leur vie sont ceux qui sont aussi le plus susceptibles de compassion. J'aime l'idée de cheminement pour mes livres, cela se passe aussi dans la pratique. Je m'aperçois que j'écris tout autant mes livres en réfléchissant au volant de ma voiture, qu'en feuilletant des

publications ou en discutant avec des amis. Je réunis peu à peu toute une documentation. Le livre se construit ainsi jusqu'à ce qu'il soit « mûr ». Lorsque j'ai un ou deux mois devant moi, je me mets à la rédaction.

– Comment travaillez-vous avec Barbara Dobbs ?

– Nous discutons beaucoup ensemble, elle fait énormément de recherches sur internet et me fournit des pistes. Comme elle n'est pas de langue maternelle française, c'est moi qui écris. En anglais, par contre, c'est elle qui rédige.

– N'avez-vous pas éprouvé un certain vertige à écrire un livre intitulé *Donner un Sens à sa Vie* ?

– Oui, bien sûr ! J'ai lu toutes sortes de choses qui ont été écrites sur ce thème. En fait, je pense qu'écrire un livre, c'est être capable, une fois encore, de lâcher prise, c'est-à-dire d'accepter qu'on ne peut pas tout dire, que ce ne sera qu'une contribution sur le sujet. Je l'ai bien appris avec les articles que j'écris pour *Le Matin*. Au début, je me disais que j'aurais dû ajouter quelque chose, si j'avais eu plus de temps ou de place, mais je ne l'ai pas et tout ça doit partir à l'imprimerie. OK, c'est comme ça, je fais ce que je peux faire !

– Quel public visez-vous avec votre livre ?

– Dans ma trajectoire professionnelle, j'ai rencontré beaucoup de jeunes, à l'université et dans la formation des jeunes soignants, et j'ai

«Ecrire un livre, c'est être capable de lâcher prise.»



«Je ne me vois pas cultiver  
mon jardin, j'aime par-dessus tout  
le contact...»

constaté qu'ils se posaient beaucoup de questions sur le sens à donner à leur vie. Beaucoup n'étaient pas sûrs de ce qu'ils voulaient faire, ou s'interrogeaient sur les raisons de certains choix. J'ai pensé à ces jeunes-là, mais aussi aux personnes en deuil ou en fin de vie, qui se demandent s'ils ont bien agi, fait les bons choix. Certaines personnes me disaient: «Je ne suis pas très content de ce que j'ai vécu et je me demande si cela avait un sens.» J'ai toujours trouvé spécialement triste, quand on est en fin de vie, de se demander quel sens on a donné à son existence. Bien sûr que nous avons tous des doutes, mais je crois que le plus important, c'est d'avoir opté pour quelque chose, de juste, ou peut-être de faux, mais au moins d'avoir opté pour quelque chose.

Dans ce merveilleux film qui s'appelle *Broken Silence*, une jeune Noire questionne un religieux blanc, cistercien, et le provoque en lui disant: «S'il n'y a pas de Dieu, toute votre vie dans un couvent n'a servi à rien.» Le religieux répond: «J'ai fait un choix et s'il est faux, ça ne fait rien.» J'aime cette réponse, il est essentiel de miser sur quelque chose, plutôt que de rester assis et de laisser passer son existence.





# Portrait

– Vous utilisez une écriture simple et directe. Dans quelle intention ?

– Quelqu'un m'a demandé pourquoi je n'écrivais pas mes chroniques dans le journal *Le Temps*, j'ai répondu que les lecteurs du *Temps* n'ont pas besoin de moi. Ils sont intellectuellement capables de lire Boris Cyrulnik ou Luc Ferry, ou d'autres auteurs qui sont complexes. Les lecteurs de mes livres sont un peu ceux qui me lisent dans *Le Matin*. Ce sont des gens qui abandonnent un livre, s'ils trouvent trop de mots compliqués. Je donne souvent des cours à des bénévoles ou à ceux que l'on appelle à tort le petit personnel de la santé. Pour ces femmes, qui gagnent 3000 francs par mois, un livre qui coûte 9 francs, pour 96 pages, c'est parfait.

– Notre société est-elle tellement dés-emparee qu'on doive lui fournir des clés pour mieux vivre ?

– La perte des repères est flagrante dans le monde actuel. Les gens de ma génération et au-dessus avaient des repères religieux : on sortait sa Bible, on trouvait des pistes. Pour les jeunes, cette attitude est l'exception. Nous ne vivons plus dans une époque aussi claire que Mai 68, les combats politiques sont devenus flous, les enjeux ne concernent plus tout le monde.

– Un marché du développement personnel est en train de s'installer. Ne craignez-vous pas un certain charlatanisme ?

## Cinq tâches pour donner du sens à sa vie

1) **Faire sens du passé** ; affirmer une identité ; développer l'estime de soi.

2) **S'intégrer socialement**, créer un réseau ; se relier à l'univers ; prendre soin des autres.

3) **Prendre soin de soi** ; maintenir sa santé ; s'adapter positivement ; faire face au stress, au changement.

4) **Construire des projets** ; s'ouvrir au futur ; espérer.

5) **Développer sa dimension spirituelle.**

Extrait de *Donner un Sens à sa Vie*, de Rosette Poletti et Barbara Dobbs, Editions Jouvence.



Photos Jean-Claude Curchod

*« Si j'avais été catholique, je serais devenue religieuse. »*

– Cela m'inquiète bien sûr. Une dame m'a demandé récemment si l'hypnose était une technique dangereuse. Je lui ai répondu que cela dépendait de qui la pratiquait ! Je lui ai donné des références qui pourraient lui fournir de bonnes adresses. Dans tous les domaines, ce problème est présent. Il faut connaître la formation des praticiens, pour savoir à qui l'on a à faire. Je reçois beaucoup de demandes de personnes souhaitant obtenir des noms de psychothérapeutes. Je me réfère à des listes officielles d'associations de Gestalt, ou de psychothérapie qui offrent des garanties.

– N'allez-vous pas devenir, pour certains, une sorte de gourou ?

– Je me vois plutôt comme quelqu'un qui a développé des réserves d'informations et veut en faire bénéficier les autres. Et je vis cela tous les jours ! Au rayon alimentation d'un magasin l'autre jour, une dame qui a perdu sa fille vient me demander si elle peut rencontrer quelqu'un pour en parler. J'ai sorti mon agenda et je lui ai donné l'adresse d'une permanence téléphonique. Je ne peux pas tout prendre en charge, mais je redistribue les informations, c'est ce dont les gens ont besoin. J'ai remarqué qu'ils font plus confiance à une personne qui les conseille qu'à une liste de numéros de téléphone, publiée dans un journal.

– Dans la mouvance du développement personnel, il y a beaucoup de références à d'autres religions que le christianisme. N'y a-t-il pas risque de perdre notre culture ?

– Je reste assez positive à ce sujet. Je pense que l'essentiel est de s'occuper de sa spiritualité. Souvent les jeunes font un détour par le bouddhisme et puis ils reviennent à leurs origines. Ils rejettent ce que leur avaient dit

papa et maman, ils ont fait leurs propres recherches ailleurs et puis ils sont revenus, parce qu'ils ont compris qu'il y a beaucoup de correspondance entre les religions. Ce que nous professons, nous, les chrétiens, n'est pas si mal !

– Avez-vous vous-même été tentée par le bouddhisme ?

– Je l'ai étudié en faculté de théologie. J'ai voyagé dans différents pays, emmené des groupes travailler sur la compassion dans le bouddhisme. Je n'aime pas ce que la religion chrétienne est devenue sous la houlette de certains fondamentalistes, mais je trouve que le message original de Jésus est assez génial.

– Vous vous sentez donc toujours protestante ?

– Je dirais « chrétienne au sens large ». Je travaille souvent avec des jésuites à Fribourg,



pour des retraites de méditation, cinq week-ends par année. J'aime leur processus de pensée. Je suis bien dans le protestantisme, quand il n'est pas trop étroit. Ma famille était protestante, c'est là-dedans que j'ai grandi. Mais je me sens bien aussi avec des catholiques qui ont des vues larges, je n'aime pas quand on fait de l'épicerie !

– Dans quelle famille avez-vous grandi ?

– Une famille chouette, des parents très ouverts, tournés vers les autres. Ils étaient issus de milieux pauvres et marqués religieusement, mais je crois que leur éthique les a protégés et qu'ils nous l'ont transmise. C'étaient des Vaudois caractéristiques, les émotions n'étaient pas leur fort. Mon père était directeur des services industriels à Yverdon. Je me suis toujours très bien entendue avec ma sœur, infirmière elle aussi, et mon frère.

– Petite, comment vous imaginiez-vous adulte ?

– Si j'avais été catholique, je serais devenue religieuse. Je rêvais de devenir missionnaire en Inde, un pays qui me fascinait. Après ma formation d'infirmière et mes études en théologie protestante, je suis partie en Algérie, en Kabylie. J'ai réalisé qu'ils avaient là-bas un autre Dieu et je me suis demandé de quel droit j'allais leur imposer le mien ! Cette prise de conscience m'a fait me diriger vers une autre forme de mission ! J'ai travaillé à Marseille dans les quartiers pauvres. Mais une méchante fièvre typhoïde m'a fait rentrer. Je me suis alors tournée vers la psychiatrie, parce qu'au service d'urgence où je travaillais, il y avait beaucoup de tentatives de suicide et que je me demandais ce qu'on pouvait faire pour aider ces gens-là. C'est là que je me suis intéressée à la psychologie, et au problème du sens de l'existence, en explorant le développement personnel, notamment aux Etats-Unis où j'ai vécu plusieurs années.

– Imaginez-vous prendre un jour une retraite ?

– D'ici cinq ans, mais je ne me vois pas cultiver mon jardin, j'aime par-dessus tout le contact...

– Avez-vous des maîtres à penser, des références fortes ?

– Je suis une grande lectrice d'Anthony de Mello, le Jésuite, auteur entre autres de *Quand la Conscience s'éveille*. Mais je suis aussi marquée par Carl Rogers, Eric Berne et

l'Ecole de l'analyse transactionnelle. J'apprécie beaucoup l'écriture de Christiane Singer.

– Pensez-vous que ce mouvement vers le développement personnel ait un impact sur notre société ?

– Je reste optimiste à ce sujet. Mais je pense que c'est d'abord l'individu qui doit changer, et que cela fera changer la société. Il faut que quelques individus soient clairvoyants pour que parfois les données changent sur le plan politique. Gandhi en est un exemple.

– N'êtes-vous pas effrayée par le matérialisme ambiant et le culte de la consommation ?

– J'estime que nous avons comme devoir d'apprendre aux enfants le partage. Mais il faut le montrer par l'exemple concret et pas par des mots d'ordre. L'un de mes petits-neveux a six ans et je lui ai parlé du parrainage d'enfants indiens handicapés auquel je suis associée. J'ai proposé à sa maman de le faire participer à cette action. Il a une petite bouteille où il peut glisser des pièces de monnaie pour un petit enfant, dont il connaît le nom et

l'âge. Ce n'est pas toujours facile de lui faire comprendre que c'est à lui et pas aux adultes de remplir sa

petite bouteille. Mais je sais que les jeunes, enfants, adolescents, s'investissent beaucoup dès qu'ils se sentent concernés. C'est aux parents et aux grands-parents de leur montrer leurs valeurs par leur exemple personnel. Je crois à la transmission par la passion et le plaisir.

sir, lorsque les adultes sont passionnés, cela motive énormément les jeunes.

– On entend souvent des personnes âgées se plaindre d'être isolées. Qu'aimeriez-vous leur dire ?

– Les personnes âgées valides doivent comprendre que si elles se plaignent tout le temps et si elles ne vont pas elles-mêmes, comme des adultes responsables, au-devant des autres, elles seront seules. Si elles font l'effort de s'intéresser aux autres, elles se retrouveront entourées de tout un monde et notamment de jeunes !

– Que pensez-vous du diktat de la mode et de l'éternelle jeunesse imposée aux femmes ?

– Je crois que ce désir de ne pas vieillir est basé sur la peur, le manque de confiance en soi. Cela ne fait pas partie de mes valeurs que de vouloir garder une image éternellement jeune. Je fais attention à ma santé, à mon alimentation, je sais que je devrais suivre un régime de plus près, mais je suis aussi liée à mon patrimoine génétique, qui conditionne ma corpulence. Se préoccuper de sa santé, c'est une question de respect de soi-même.

– Qu'aimez-vous faire pour vous ressourcer ?

– Je me balade dans la nature, au bord du lac, j'écoute de la musique, je fais de la méditation. Ou alors, je vois des amis. Les enfants aussi me donnent beaucoup de joie de vivre. Je vais voir les enfants de ma nièce et c'est toujours un grand bonheur que de discuter de la vie avec eux.

Propos recueillis par  
Bernadette Pidoux

«Je crois à la transmission  
par la passion et le plaisir.»

## Mes préférences

Une couleur	Le rouge
Une fleur	La rose
Une odeur	La forêt après la pluie
Une recette	La moussaka
Un livre	<i>Quand la Conscience s'éveille</i> , d'Anthony de Mello
Un film	<i>Gandhi</i>
Un réalisateur	Ersan Arsever, de la TSR
Un musicien	Bach
Un pays	L'Inde
Une qualité humaine	La générosité
Un animal	Le chat
Une gourmandise	Les truffes de Guignard à Orbe

