

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 36 (2006)  
**Heft:** 5

**Buchbesprechung:** Accepter ce qui est [Rosette Poletti, Barbara Dobbs]

**Autor:** Pidoux, Bernadette / Poletti, Rosette

#### **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**

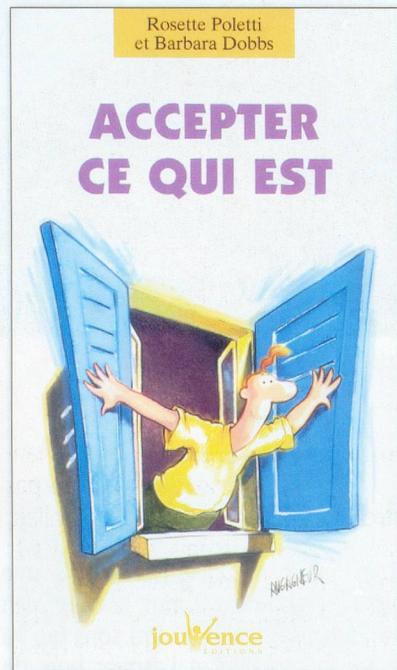
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

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

# ACCEPTER LA RÉALITÉ

Rosette Poletti propose dans son dernier livre d'ouvrir les yeux sur la réalité, plutôt que de se bercer d'illusions. «Reconnaître ce qui est» ne signifie pas se résigner, bien au contraire, puisqu'il s'agit ensuite d'affronter lucidement sa propre situation.



Rosette Poletti répond à un abondant courrier de lecteurs qu'elle commente chaque semaine dans *Le Matin Dimanche*. C'est en lisant ces messages qu'un trait commun lui est apparu: le déni de la réalité. L'idée d'*Accepter ce qui est*, son dernier ouvrage paru aux Editions Jouvence, s'est imposée à partir de ce constat.

La thérapeute parle par exemple d'une jeune femme de 37 ans désespérée, parce qu'elle n'a toujours pas trouvé l'homme idéal, qui la rendra heureuse et lui fera des enfants. «Cette femme vit dans l'illusion qu'une personne extérieure va lui apporter le bonheur sur un plateau. Ce mythe du prince charmant, comme celui du traite-

ment esthétique qui rendra beau, du billet de loterie qui changera notre quotidien, nous pourrit la vie et nous maintient dans une attente vaine d'un lendemain meilleur.»

### LES CONDITIONNEMENTS

Qu'est-ce qui nous empêche de voir l'existence avec plus de lucidité et d'esprit positif? Rosette Poletti débusque une série de conditionnements que nous recevons tout petits et que nous transmettons inconsciemment. Ces programmations mentales agissent comme des verres déformants. La première de ces croyances erronées: il est nécessaire de plaire aux autres. Les femmes sont très sujettes à cet impératif. Elles oublient leurs propres besoins pour se fondre dans ceux des autres, dont elles pensent ainsi gagner l'amour. Elles finissent par ressentir de l'amertume devant le peu de reconnaissance d'autrui, et entrent dans le jeu de la victimisation. Elles n'ont pas eu la vie qu'elles souhaitaient...

Deuxième croyance: il faut être parfait. Difficile alors d'accepter et de reconnaître ses propres erreurs, ses propres faiblesses, et même de tolérer celles des autres. Accepter ce qui est, c'est accepter d'être un humain, faillible. La troisième croyance est très proche: il faut être fort. Au nom de ce diktat, il est très difficile de demander de l'aide. Pourtant, reconnaître qu'on a besoin de soutien, c'est justement être dans la réalité. «En rentrant des Etats-Unis, il y a des années, raconte Rosette Poletti, j'ai créé un groupe d'entraide autour du deuil et des personnes en fin de vie. J'avais vu combien ce système de groupe de parole marchait

bien en Amérique et j'avais hâte de mettre cela en pratique en Suisse. Parallèlement, j'avais mis sur pied des cours d'information sur l'accompagnement des personnes en fin de vie. J'étais stupéfaite de constater que les gens se pressaient au cours, mais boudaient le groupe d'entraide. Jusqu'à ce que je comprenne qu'ici, l'idée de solliciter de l'aide était synonyme de faiblesse. Notre culture protestante veut qu'on aide autrui, mais pas qu'on se fasse aider!»

La quatrième croyance veut qu'on doive tout faire vite. A ce rythme, on est très rapidement débordé et amené à tricher avec soi-même, au détriment de nos besoins. La cinquième croyance enfin nous impose de nous obstiner dans la voie qu'on a choisie. Malgré de mauvaises affaires, certaines personnes poursuivent une activité en dépit du bon sens, au mépris de leur santé et du bien-être de leur entourage, alors qu'il y aurait d'autres solutions à trouver pour améliorer leur situation. Cet entêtement jusqu'au-boutiste fait fi de la réalité.

### CONTRE LA RÉSIGNATION

Non, accepter ce qui est n'est pas synonyme de résignation! Il n'est pas question ici de demeurer dans l'immobilisme ni d'aimer forcément ce qui est. L'acceptation n'empêche ni l'action, ni la colère! Rosette Poletti cite l'exemple de deux femmes qui ont vu à cinquante ans passés leurs maris les quitter pour une femme plus jeune. L'une d'elles ne cesse des années plus tard de chercher les causes de cet abandon si cruel et passe en revue tous les projets qu'elle avait avec cet homme, pour les regretter amèrement. La seconde a vécu elle aussi de longs mois de révolte, puis a accepté cette réalité si différente de ses attentes. Cet état de fait ne lui plaît pas, mais elle a commencé à se reconstruire, à retrouver des motivations dans sa vie, à s'investir auprès des autres et à reprendre goût à faire des projets personnels. «Accepter ce qui est constitue une étape du lâcher-prise», note Rosette Poletti, qui a consacré un livre à ce thème.



La thérapeute cite quelques phrases du penseur québécois Placide Gaboury qui résume bien le dilemme dans lequel nous nous confinons souvent: «Nous voulons toujours autre chose que ce qui est. Nous persistons à croire que le sens de la vie, comme le bonheur, est ailleurs, dans quelque chose qu'on cherche aveuglément. A cause de cela, tout apparaît un non-sens... Le sens se trouve dans la situation actuelle, qu'on rejette, refuse et fuit.»

Bernadette Pidoux

»» A lire: *Accepter ce qui est*, Rosette Poletti et Barbara Dobbs, Editions Jouvence.

Jean-Claude Curchod

## FAIRE PREUVE DE LUCIDITÉ

En complément de son livre, Rosette Poletti nous donne ici quelques éclairages sur le thème de l'acceptation de la réalité.

– Le déni de la réalité prend diverses formes dans notre société. Dans quel domaine les repérez-vous ?

– Nous repoussons par exemple l'idée même du vieillissement. Il faudrait vieillir jeune, beau, en bonne santé, bronzé... Aux informations télévisées, j'ai vu récemment un reportage sur un monsieur de 70 ans qui cherchait à battre le record du plus grand nombre de descentes à ski. On le voyait s'épuiser par mauvais temps. Mais à quoi cela rime-t-il d'entretenir cette compétition ? Combien de personnes ne se montrent-elles pas ra-

vies lorsqu'on leur dit qu'elles ne font pas leur âge ! Où est la réalité du temps qui passe dans tout cela ?

– Ne sommes-nous pas souvent frappés d'aveuglement dans nos propres vies ?

– C'est vrai. Nous manquons de recul et préférons une situation même inconfortable à un changement qui nous plonge dans l'inconnu. J'entends des parents justifier un comportement alarmant de leur enfant par un simple « C'est normal, il est adolescent, il est en crise. » Il est parfois du devoir de l'entourage de suggérer une autre approche du problème. Peut-être ce jeune homme a-t-il besoin d'aide ?

– Accepter la réalité, lorsqu'on vit un drame, peut

être très douloureux. Comment y parvient-on ?

– J'ai eu un entretien l'autre jour avec une famille frappée par un deuil terrible. Le fils venait de se suicider à 17 ans. Les parents étaient effondrés et se sentaient coupables de ne pas avoir repéré l'ampleur du mal-être de leur enfant. Le travail de deuil implique d'accepter que cela s'est passé, mais ce processus nécessaire va évidemment prendre du temps. Je précise qu'il existe des groupes d'entraide pour ce type de situation.

– Il y a beaucoup de personnes qui se plaignent et qui ressassent leurs regrets. Ont-elles aussi de la peine à accepter ce qui est ?

– Oui, le choix de se sentir victime est un bon moyen de ne pas être responsable de sa propre

réalité. « Je n'ai pas eu de chance, mes parents ne m'ont pas apporté ce qu'il me fallait, etc. », la litanie est toujours la même. Les psychologues qui travaillent sur la notion de résilience ont mis en lumière que le fait d'accepter sa réalité d'enfant maltraité est le premier pas pour rebondir. Mon passé est douloureux, mais qu'en ai-je fait ? Quels talents ai-je développés ? J'ai trouvé magnifique le témoignage d'une personne qui me disait : « Je ne veux rien laisser comme souffrances ici-bas que mes descendants doivent porter pour moi. » La paix est un cadeau magnifique à donner à ceux qui suivront. Combien de gens portent un fardeau dont ils ont hérité et qui ne leur appartient pas ?

Propos recueillis par B. P.