

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 89

**Rubrik:** Chronique : prendre soin de soi

### **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:** 05.07.2025

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



## A cœur ouvert

par **ROSETTE POLETTI**

# Prendre soin de soi

Ces dernières décennies, on a beaucoup insisté sur la nécessité de prendre soin de soi... pour pouvoir bien prendre soin des autres. C'est essentiel pour éviter l'épuisement, lorsqu'on est un proche aidant appelé à accompagner un conjoint malade, un parent dépendant ou un enfant handicapé.

Prendre soin de soi, c'est avoir l'humilité de demander de l'aide, de l'accepter lorsqu'elle est proposée.

Cependant, prendre soin de soi ne suffit pas à être heureux. Il existe un proverbe américain qui dit : « Celui qui est tout enveloppé en lui-même est un bien petit paquet. » Des recherches récentes démontrent ce que certains ont su depuis toujours : ce qui rend heureux, c'est prendre soin des autres, à travers les mille petits détails du quotidien.

Le pionnier en psychologie positive, Mihály Csíkszentmihályi, a pu mettre en évidence qu'une des sources du bonheur, c'est la capacité de donner toute son attention à une activité, d'être totalement impliqué, au point d'oublier ses problèmes personnels, le temps qui passe.

En fait, prendre soin de soi, ce n'est pas se « perdre en soi », c'est créer, pour soi, les conditions nécessaires au repos et, ainsi, d'un ressourcement.

Je me souviens d'une conversation avec un médecin du Midi de la France qui soignait deux sortes de patients : les habitants d'une bourgade dominant la mer, qui vivaient chichement et habitaient souvent proches de leur famille et les retraités nantis qui demeuraient dans une résidence pour seniors au bord de la mer. Ces derniers avaient tout ce qu'il fallait pour prendre soin d'eux-mêmes, mais beaucoup d'entre eux se sentaient seuls et parfois inutiles. Leur santé les préoccupait beaucoup, alors que les villageois n'avaient pas besoin d'autant d'antidépresseurs et de somnifères, car ils gardaient leur petits-enfants ou arrière-petits-enfants ou participaient aux travaux de la vigne. Ils se savaient utiles.

Prendre soin de soi n'est pas un but, c'est une démarche en vue de prendre soin des autres ou de donner son attention à la vie sous toutes ses formes, d'aimer et de partager.

## AU LADAKH, SUR LES TRACES DE JONATHAN

**DU 2 AU 16 SEPTEMBRE 2017**  
[15 JOURS]

- Nelly Rieuf, en guide culturelle francophone et Cosey en accompagnateur inédit.
- La traversée des paysages himalayens : vallées de l'Indus, de la Shyok et de la Nubra.
- Hauts lieux d'art bouddhique : monastères d'Alchi, de Mangyu, de Likir et de Lamayuru.
- Des balades accessibles à tous (optionnelles).

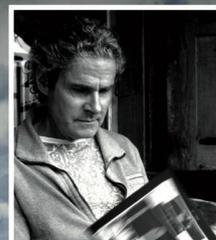
Prix par personne : CHF 6'700.-  
En petit groupe de 8 à 12 participants.



**AU TIGRE VANILLÉ**  
CREATION DE VOYAGES

### VOYAGE ÉVÈNEMENT

## Avec Cosey



Créateur du personnage « Jonathan », il reçoit en 2017 le Grand Prix du Festival d'Angoulême.

#### Autres voyages

**Grand tour du Ladakh en 4x4.**  
12 au 27 août, 2 au 17 sept. 2017  
CHF 5'700.- par pers.

**Circuit trekking avec option alpinisme.**  
5 au 20 août, 2 au 17 sept. 2017  
CHF 6'600.- par pers.

Contact | Céline Beuchat - 022 817 37 31 - celine@autigrevanille.ch  
Au Tigre Vanillé - Rue de Rive 8 - 1204 Genève

[www.autigrevanille.ch](http://www.autigrevanille.ch)