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: 69 (1981)

Heft: [3]

Artikel: A l'AMCF : le chemin du bien-être

Autor: C.C.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-284315

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: 13.07.2025

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

Le chemin du bien-être

Mme Rosette Poletti, ancienne directrice du Bon Secours, parlait le 12 février à Genève devant l'Association des mères-chefs de famille sur un sujet « qui aujourd'hui se vend bien : le bien-être. »

Le bien-être qui se vend bien, précise Rosette Poletti, est celui qui répond à la définition du Larousse, soit « la sensation agréable que produit la pleine satisfaction des besoins physiques. » Toutefois, dans un sens plus large, ce bien-être comprend une harmonie de tous les aspects de l'être humain : biologique, psychologique, social et culturel, philosophique et spirituel, en interaction les uns avec les autres, et tous ensemble avec l'environnement. « Etre bien dans le monde, avec soi-même, avec les autres, et avec Dieu ou ce qui pour nous en tient lieu », telle est sa définition pour laquelle elle imagine quelques « recettes »...

Bien dans sa peau

Le bien-être physique est celui dont on se préoccupe le plus aujourd'hui : magasins de diététique, jogging, meubles tout confort le prônent comme **la** vertu de ces dernières décennies.

Mais en tenant compte des dernières découvertes scientifiques, on sait aussi que la santé dépend très étroitement de l'esprit ; qu'il peut arriver que l'on « tombe » malade parce que la situation dans laquelle on se trouve n'offre guère d'autre issue pour y échapper. « La prévention de la maladie, en déduit Mme Poletti, ne suppose donc pas seulement une alimentation saine et des exercices physiques, mais aussi, et peut-être surtout, la constitution de ce que les psychologues nomment « un système de support » : soit un certain nombre de personnes qui nous sont proches, auxquelles nous pouvons nous adresser en toutes circonstances »... Ceux à qui l'on peut téléphoner à deux heures du matin quand plus rien ne va et qu'on a besoin de le dire, « besoin d'être écouté, soutenu, reconnu comme existant. »

Unique amalgame...

L'harmonie avec soi-même importe aussi sur le plan psychologique : pour Rosette Poletti, elle dépend étroitement de l'idée que l'on se fait de soi. Première chose à faire : « Rejeter cette dévalorisation de soi que dans certains milieux l'on a trop longtemps confondue avec l'humilité ! » Prendre conscience de sa valeur, semble-t-il, a beaucoup à voir avec la conscience d'autre chose : celle de son unicité (« cet amalgame de gènes que l'on ne rencontrera jamais plus ! ») qu'il s'agit de vivre pleinement. La conscience aussi que l'on traîne dans son passé des phrases que l'on a entendues, que l'on croit avoir oubliées, mais qui nous marquent encore, davantage qu'on ne pourrait le croire.

« Il s'agit alors de les détecter et de les réexaminer par rapport à la réalité d'aujourd'hui, se poser les questions suivantes à leur propos : « Qui m'a dit cela ? Est-ce encore vrai aujourd'hui ? » « Si chacune de nous, ajoute Mme Poletti, dressait la liste de ses échecs, et en face celle de ses réussites, elle verrait combien les secondes sont plus nombreuses que les premiers. » Fâcheuse — et courante — habitude que celle de laisser sa mémoire ne retenir que les mauvais souvenirs, les défaites, le négatif !

Et les autres

Conscience de son unicité : d'accord. Mais le problème est que si moi, je suis unique, mon voisin l'est aussi, donc différent de moi, mais aussi imprévisible et changeant. Que faire alors, puisque mon bien-être repose aussi sur les autres ?

Pour commencer, quelques lois de « savoir-vivre » qu'il n'est pas inutile de rappeler. « L'autre ne m'appartient pas. Je ne suis pas responsable de sa vie, ni de ce qu'il ressent. Je ne peux qu'offrir les conditions les meilleures pour qu'il **devienne** ce qu'il doit devenir. » Qui d'entre nous en effet ne s'est jamais sentie **excessivement** responsable (coupable) d'une autre personne qui a pourtant une vie indépendante de nous ?

L'harmonie avec les autres, c'est aussi sa propre liberté. Reprenant les thèses d'une spécialiste de la thérapie de famille, Virginia Satir, Rosette Poletti nous cite cinq aspects de cette liberté : Voir ce qui **est** (et non ce qui devrait être, était, ou sera) ; dire ce que l'on ressent, et **ressentir** ce que l'on ressent, plutôt que de se faire croire que l'on éprouve les sentiments que l'on **devrait** éprouver ; demander ce que l'on veut plutôt que d'attendre toujours qu'on vous l'offre ; prendre enfin des risques, en son nom, au lieu de choisir toujours la sécurité. « Prendre ces cinq libertés, concluera Rosette Poletti, est en soi-même un risque : cela s'oppose souvent à tous les messages contraignants de notre éducation. »

Conçu dans ces termes, le bien-être implique évidemment d'autres efforts que celui de se lever tôt le matin pour courir une demi-heure. Mais sans doute est-ce cela que Rosette Poletti voulait nous dire : le bien-être, c'est d'abord nous qui en décidons. Une fois ces efforts accomplis vers « un équilibre que l'on doit modifier, reconstruire à chaque changement important dans sa vie », le troisième volet de son bien-être vient peut-être plus facilement : « la nécessité fondamentale pour l'être humain de trouver un sens à son existence, et sa place dans cet ordre — ou désordre — de l'histoire de l'univers. » Ça, c'est encore une autre histoire pour laquelle il n'y a pas, semble-t-il, de recette...

C. C.