

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 60

**Artikel:** "Norte seule réalité c'est le présent"  
**Autor:** Poletti, Rosette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831326>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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

# «Notre seule réalité c'es

A 76 ans, Rosette Poletti poursuit sa vocation: être à l'écoute des autres. Rencontre, en

**V**oilà vingt-sept ans que Rosette Poletti tient rubrique dans *Le Matin Dimanche*. C'est effectivement depuis 1987 que l'infirmière en soins généraux et psychiatrie et docteur en sciences de l'éducation distille ses bons conseils dans les colonnes de l'hebdomadaire romand. Directrice à l'époque de l'École supérieure d'enseignement infirmier à Lausanne, elle remplace Colette d'Hollosy, d'abord dans un style pratique, puis suit l'évolution en abordant les médecines complémentaires, la psychologie et finalement des conseils empreints de bon sens. Le secret de sa longévité? Sans aucun doute sa bienveillance et son empathie, alliées à un vocabulaire accessible à tous.

**Vous êtes la marraine de ces II<sup>es</sup> Journées Connect Seniors. Quelles sont les raisons qui vous ont poussé à accepter ce rôle d'ambassadrice?**

Chaque fois que quelque chose est organisé pour les seniors, je suis d'accord! C'est vrai que notre société favorise le jeunisme et puis je travaille souvent à l'étranger, et c'est aussi sympa de faire quelque chose ici, en Suisse romande.

**Vous donnerez une conférence sur le thème *Apprendre à vivre ici et maintenant*. Quels sont les axes principaux que vous y aborderez?**

Je rappellerai que notre seule réalité, c'est le présent. Malheureusement, au cours des années passées, j'ai vu beaucoup de gens qui étaient dans le passé, qui ressassaient de vieilles rancœurs ou alors qui craignaient inutilement l'avenir. J'insisterai donc sur l'instant: apprendre à pardonner et à faire confiance. Plus j'avance en âge, plus je me dis que les grandes choses sont simples. Le plus compliqué, c'est de les mettre en action!



**La retraite, c'est la liberté, celle de mettre mon énergie là où j'ai envie»**

Rosette Poletti

**Le retraité type a changé de visage au fil des quatre dernières générations. Quels sont les principaux changements?**

J'ai eu la chance de connaître mes arrière-grands-parents et mon arrière-grand-maman était née en 1860. Il y avait beaucoup de soucis liés aux questions matérielles: comment allait-on vivre? Dans mon entourage, l'entrée en vigueur de l'AVS a été vécue comme quelque chose de magnifique!

**Et quel autre phénomène vous semble important?**

Le domaine de la santé s'est aussi amélioré. Autrefois, on entendait souvent: «Aller chez le médecin? Mais pour quoi faire? Je ne suis pas malade!» alors que la personne souffrait peut-être et sans le savoir d'énormes problèmes d'hypertension! Aujourd'hui, on se fait ausculter même à titre préventif, ce qui permet de réduire – me semble-t-il – de grosses casses. Avec l'âge, les sens s'émoussent. Mais aujourd'hui, la technologie pallie les problèmes de vue et d'ouïe, ce qui permet aux personnes âgées d'avoir une vie plus participative qu'autrefois et donc, d'être davantage respectées.

**Sur le plan de l'apparence physique, pensez-vous qu'il est plus facile de vieillir qu'autrefois?**

Non, c'est plus difficile. Dans notre société, on a le droit de vieillir, mais tout en restant jeune! J'ai eu la chance de pouvoir enseigner en Inde. Là-bas, plus on est vieux et plus on vous respecte. Pour en revenir à l'apparence, tout dépend de l'importance qu'on y accorde. Personnellement, cela ne m'a jamais posé de problème.

**Et sur le plan psychique?**

Probablement qu'il y a aujourd'hui un peu plus de solitude et une baisse du sens de la vie. Par exemple, ma mère préparait les repas pour sa belle-fille et gardait ses enfants. Elle se sentait utile... On peut vite se sentir de trop si personne n'a besoin de nous. Bien sûr, on peut faire du bénévolat, mais il y a aussi la crainte que cet engagement prenne trop de notre temps... Tout ce qui se fait actuellement en faveur des personnes âgées, c'est magnifique. D'autre part, j'ai le sentiment que cela arrive un peu tout cuit et que, sur le plan psychique, il y a un risque que cela tue l'initiative.

**Recevez-vous beaucoup de courrier de lecteurs de personnes âgées?**

# t le présent»

préambule aux Journées Connect Seniors à Morges, où elle donnera une conférence.

Oui, l'âge de mon public se situe surtout entre 40 et 90 ans. Ils me connaissent depuis longtemps et ont vieilli avec moi. Je le distingue à ceci: les plus âgés m'envoient des lettres manuscrites et ceux qui le font par courriel n'ont pas souvent plus de 60 ans. Il y a aussi quelques jeunes...

## Quelles sont leurs attentes?

C'est extrêmement variable... Souvent, ce sont des événements anciens qu'ils évoquent. Ainsi, une dame, dont j'estime l'âge à 80 ans environ, m'expliquait qu'elle avait dû avorter et qu'elle n'en avait jamais parlé. Autrefois, les demandes étaient

plus clairement psychologiques. Aujourd'hui, elles concernent aussi la dimension psycho-spirituelle. D'ailleurs, *Le Matin* a changé le titre de ma chronique: *Psychologie* est devenu *Sagesse*.

## Avez-vous quelques astuces à donner à nos lecteurs pour qu'ils abordent et vivent mieux leur retraite?

Rester actif! Pas forcément pratiquer un sport à outrance, mais continuer à être au service des autres, depuis chez soi ou à l'extérieur. Être utile aux autres est la seule chose qui me semble réconfortante. Les gens que je vois bien vieillir ont cette envie-là.



Corinne Clendet

Le secret pour bien vivre sa retraite? Tout simple, selon l'ancienne infirmière: rester actif!

**La retraite est-elle vécue différemment par les hommes et par les femmes?**

Oui. D'une part et même si c'est en train de changer doucement, les femmes ont toujours un certain nombre de tâches ménagères à accomplir, qu'elles travaillent ou qu'elles soient retraitées. D'autre part, l'homme a souvent un seul réseau, à la fois professionnel et privé. Ce qui rend la retraite plus difficile. Mais on commence à voir des difficultés identiques chez les femmes qui ont tout investi dans leur travail et leur famille. A la retraite comme dans le veuvage, certains hommes le vivent plus difficilement. Il me semble que les femmes vont plus volontiers voir une amie, dans ce genre de situations. Auparavant, elles dépendaient de leur mari pour tout, même pour conduire. Ce n'est plus le cas aujourd'hui.

**On imagine que la famille joue un rôle important à cette période...**

Bien sûr. Il y a le plaisir d'être avec ses petits-enfants, de sentir que l'on est dans cette continuité, avoir quelqu'un que l'on aide, à qui l'on pense. Mais peut-être faudrait-il élargir la famille à un cercle plus large. Bien sûr, on est très attaché aux siens,

mais la vie offre plein d'opportunités. Je n'ai pas d'enfant, mais j'ai largement bénéficié de ceux des autres. J'ai plein de fils et de filles de cœur, grâce à mon métier dans lequel j'étais entourée de jeunes. Je suis dans le même bonheur lorsque je fais un cadeau à mes voisins tibétains qui, de leur côté, me rendent la même qualité d'affection. En même temps, on doit apprendre à aimer sans retour. Je travaille beaucoup ce point.

**Et vous, la retraite, ça se passe comment?**

La retraite, c'est la liberté, celle de mettre mon énergie là où j'en ai envie! C'est la chance de pouvoir choisir ce que l'on peut faire, de prendre du temps pour les gens que j'aime bien. C'est une possibilité d'ouverture, celle de réaliser ce que l'on n'a pas eu le temps de faire auparavant.

Propos recueillis par Sandrine Fattebert Karrab

Journées Connect Seniors, conférence *Apprendre à vivre ici et maintenant* par Rosette Poletti, 5 septembre à 16 h, Morges, Halle CFF, entrée gratuite, programme complet sur [www.journeesconnectseniors.ch](http://www.journeesconnectseniors.ch)

Journées **Connect Seniors**: notre sélection

**Le speed-meeting, vous connaissez?**

Parmi plus de 60 animations proposées du 5 au 7 septembre prochain à Morges, les Journées Connect Seniors innoveront avec le Speed-meeting Bénévolat. Organisé en partenariat avec Bénévolat-Vaud, le concept est inspiré du speed-dating, sauf qu'il ne s'agit pas de trouver l'âme sœur mais l'activité bénévole qui vous permettra de vous épanouir.

Toutes les sept minutes, vous rencontrez l'une des 21 associations présentes et recueillez les informations nécessaires pour faire votre choix.

5 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30, nombre de places limité.

**Généralions Plus** aussi présent!

Votre magazine sera doublement présent à Morges, du 5 au 7 septembre. Tout d'abord au Livre sur les Quais, l'autre événement fort du week-end, lors d'une conférence, animée par le rédacteur en chef et directeur Blaise Willa. Intitulée «*Mûrir*», *disent-elles*, elle réunira Isabelle Desesquelles et Amélie Plume à la Fondation Bolle, le 6 septembre à 15 h.

Le lendemain, c'est aux II<sup>es</sup> Journées Connect Seniors que Blaise Willa animera une table ronde sur le thème *Comment naissent nos personnages*, entouré des romancières Valérie Cohen et Marie-José d'Astrée, ainsi que de la comédienne et écrivain **Charlotte Valandrey**. Rejoignez-nous!

7 septembre à 14 h, halle CFF

Acheter son billet CFF en ligne, **ça s'apprend...**

...et c'est si utile pour éviter les files d'attente! Les CFF – qui seront l'un des 45 exposants des II<sup>es</sup> Journées Connect Seniors – vous initieront aux astuces informatiques pour y parvenir. Mieux: ils organiseront aussi des ateliers destinés à familiariser les nouveaux usagers avec l'achat de billets aux automates CFF.

7 septembre, à 15 h 15, conférence Achat de billets CFF en ligne; ateliers d'achat de billets aux automates CFF, gare de Morges (max. 8 pers.), 5 septembre à 18 h 30, 6 septembre à 13 h et 16 h, 7 septembre à 13 h et 15 h 45.



Marianne Rosenstiehl