Zeitschrift: Générations

Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif

Band: - (2018)

Heft: 97

Rubrik: Chronique : oser être vulnérable

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**

Oser être vulnérable

Etre vulnérable, ce n'est pas positif à première vue, mais plutôt perçu comme une faiblesse, comme quelque chose qu'il faut éviter. Il y a, en effet, des populations vulnérables, des personnes vulnérables à cause de difficultés comme le chômage, la précarité, une forme ou l'autre d'exclusion. C'est aussi souvent à la suite de ruptures qu'une personne devient vulnérable.

Pourtant, aujourd'hui, grâce aux recherches sur la psychologie positive, on parle aussi de la vulnérabilité comme d'une force. Oser se montrer vulnérable dans la relation avec l'autre, c'est oser être qui l'on est, c'est avoir le courage d'être imparfait. Tant de gens ont honte d'être qui ils sont, honte à l'idée d'être découverts dans leur imperfection. Ils ont l'impression de ne pas en faire assez, de ne pas « être assez ». Alors, pour se protéger du regard des autres, ils se coupent des autres, ils s'isolent, jugent et blâment ceux qui les entourent. Le résultat, c'est la solitude et souvent la déprime.

Le seul remède, c'est d'apprendre à s'accepter, à prendre le risque de la vulnérabilité relationnelle, psychologique. Oser être qui l'on est, oser vivre sans muraille de protection, oser aimer, oser exprimer sa gratitude, c'est ce qui permet d'entrer en contact avec les autres et de vivre pleinement.

Lorsqu'on n'est plus centré sur la nécessité de se protéger, on peut vraiment donner son attention aux autres. La vulnérabilité acceptée apporte une incroyable liberté, d'être authentique.

C'est douloureux à la longue de penser qu'on n'est «pas assez», qu'on n'est pas «suffisant», pas «acceptable» comme on est!

Le moment de la retraite peut être le temps d'un changement, le temps de s'accepter, imparfait et magnifique tout à la fois. C'est la voie de la relation positive avec les autres, c'est le chemin d'une vieillesse entourée d'amis. Pourquoi ne pas faire de 2018 l'année de la vulnérabilité assumée?