

Chronique : oser être vulnérable

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 97

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



A cœur ouvert

par **ROSETTE POLETTI**

Oser être vulnérable

Être 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?

UNIQUE DATE EN SUISSE ROMANDE

NANA MOUSKOURI

Forever Young Tour

10 MARS 2018 20H
AUDITORIUM STRAVINSKI + 2M2C
MONTREUX

LOC. WWW.LASAIISON.CH
+41 (0) 21 962 21 19
WWW.FNAC.CH
L'agenda complet des spectacles sur www.lasaison.ch.
Retrouvez-nous aussi sur [f](https://www.facebook.com) et [t](https://www.twitter.com)

Transports publics gratuits sur la Riviera (zones 70-77 Mobills). Voir conditions sur www.lasaison.ch/infos-pratiques

23.01-09.02.2018
DÉFAUT DE FABRICATION
JÉRÔME RICHER / YVAN RIHS
la comédie^{GE}

BD DES PHILOSOPHES 6, 1205 GENÈVE
T. +41 22 320 50 01 / COMEDIE.CH