



# LE JOURNAL

DEPUIS 1863

# DU JURA

Samedi 4 février 2023  
ajour.ch

No 29 CHF 3.80  
J.A. - CH-2501 Bienne 1

Retrouvez  
Le Journal du Jura sur



9771424962007 60005

## L'édito

Pierre-Alain Brenzikofer



## Les loups entre eux et entre nous...

Finale, tout dépend de la tranche dans laquelle on se terre. Oui, même dans leurs rêves les plus fous, quels naturalistes authentiques auraient misé sur une reconquête aussi fulgurante du territoire suisse par Maître Ysengrin, alias le loup? Même remarque pour les milieux ruraux, à condition de remplacer rêve par cauchemar absolu, on l'aura compris. Quelque 200 canidés pour une vingtaine de meutes – synonyme ici péjoratif de familles –, les chiffres parlent d'eux-mêmes, qui ont pris de court amis comme ennemis du prédateur.

Une chose est sûre, le loup fait désormais partie des futaies helvétiques et il faudra bien s'en accommoder, comme l'ont fait avec bonheur les Italiens et les Espagnols, voire les Français. Une attitude à la fois positive et défensive de la part de nos voisins, qui présuppose le concours de chiens, d'ânes et de bergers, mais surtout de mesures de protection dignes de ce nom.

La révision de la loi sur la chasse, plus contraignante pour le carnassier, sera combattue par référendum. Curieusement, Pro Natura, WWF Suisse, BirdLife Suisse et le Groupe Loup Suisse ont renoncé à s'opposer à ladite révision, contrairement à d'autres organisations de défense du carnassier moins emblématiques. Faut-il s'étonner de ce que d'aucuns qualifieront de capitulation? Pas forcément. Dans ces milieux, on a peut-être compris que pour faire accepter le loup, il fallait à tout prix éviter de le sacraliser, d'en faire un animal intouchable.

Corollaire, il faudra bien passer par une régulation intelligente et modérée, sans rapport avec une éradication que l'opinion ne serait en aucun cas prête à accepter dans un pays signataire de la convention de... Berne. Celle qui fait bénéficier le loup d'un très haut degré de protection en Europe. Comme quoi, en réduisant intelligemment et légalement son taux d'impunité, on empêchera peut-être le retour en force des procédés barbares de jadis, style piège à loups, strychnine et Cie, susceptibles de tuer d'autres espèces, sans même parler d'un braconnage débridé, décomplexé et, hélas, généralement impuni.

Alors, si, à défaut d'une sacralisation démesurée de l'animal, on admettait cependant que ce revenant fragile et exigeant prouve à sa façon que la biodiversité a encore de beaux jours devant elle dans ce pays, contrairement à ce que prétendent tant de prophètes de l'Apocalypse? A ce niveau, le loup joue un rôle essentiel de régulateur de la faune sauvage. Une action profitable à tous les bipèdes vraiment soucieux d'un futur écologique hors des zones 30km/h...

# Huit étages de plus derrière la gare pour le centre Medin

**Bienne** Le centre hospitalier Medin devient locataire de la Silver Tower, derrière la gare. Dès 2024, la tour de

huit étages abritera un service d'oncologie ainsi qu'une unité de dialyse. Mais ce n'est pas tout.

D'ici à 2028, d'autres services y déménageront afin d'accroître leurs capacités d'accueil. page 5

# Prendre soin de soi pour aider l'autre



Matthias Käser

**Bienne** En conférence jeudi à la Bibliothèque municipale, Rosette Polett a attiré une vaste foule intéressée par sa thèse: pour servir son prochain, il faut commencer par s'occuper de soi-même. A bientôt 85 ans, cette infirmière, autrice et formatrice – pour ne citer que quelques casquettes de sa longue biographie – s'est livrée au JdJ. page 3



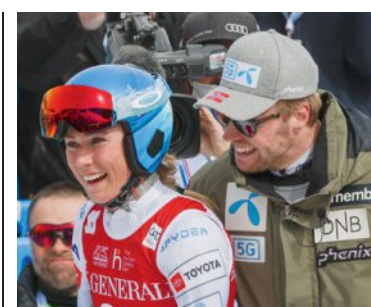
## Moutier Redorer le blason des métiers techniques

Dans son nouvel atelier de formation, le Centre d'apprentissage de l'Arc jurassien espère donner une image positive de la branche. page 2

Stéphane Gerber

## Parc Chasseral Pour que l'essor de la vente directe continue

Le Parc Chasseral a défini les grandes lignes de ses objectifs annuels. Il entend, notamment, donner davantage de visibilité aux producteurs. page 7



## Ski alpin Shiffrin et Kilde, l'amour au grand jour

Couple moderne, Mikaela Shiffrin et Aleksander Aamodt Kilde ont trouvé la recette pour se porter vers les sommets. page 15

Keystone

# Aider sans y laisser sa santé

**BIEN-ÊTRE** La Bibliothèque de la ville de Bienne a fait carton plein en invitant Rosette Poletti jeudi. Pour celle qui a consacré sa vie aux autres, prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres. Et inversement.

PAR NICOLE HAGER

Un public dense, remplissant une salle et débordant dans le couloir. Beaucoup de retraités, mais aussi tout une jeune génération venue écouter Rosette Poletti, jeudi soir. Elle était invitée par la Bibliothèque de la ville de Bienne dans le cadre d'un cycle de conférences (voir encadré) intitulé «Prendre soin».

A bientôt 85 ans, l'Yverdonnoise à la biographie qui donne le tournis est toujours très active. Infirmière, professeure en soins infirmiers, docteure en science de l'éducation, titulaire d'une maîtrise en théologie, auteure de nombreux ouvrages sur le développement personnel, l'acceptation de soi ou le deuil, Rosette Poletti continue d'écrire.

Elle assume également la responsabilité pédagogique de la formation de doulas, ou accompagnatrices de fin de vie et donne encore régulièrement des conférences avec une éloquence à toute épreuve et un humour bonhomme. Juste avant de s'exprimer en public sur le thème «Prendre soin de soi pour prendre soin des autres», elle a répondu aux questions du Journal du Jura.

## Rosette Poletti, qu'est-ce que ça signifie, prendre soin de soi?

Ce qui nous a été demandé depuis deux millénaires, c'est d'aimer son prochain comme soi-même. Nous avons longtemps ignoré la deuxième partie de la phrase. Pourtant, elle fait tellement sens. Si on ne prend pas soin de soi, ce qu'on peut offrir n'est pas d'une qualité optimale. Il faut donc vraiment pouvoir se prendre en compte. Je dis souvent qu'il faut reconnaître et honorer ses propres limites, ressentir quand on peut être là dans le soin de l'autre et identifier les moments où il faut qu'on prenne du recul pour recharger ses batteries et pour avancer.



«**Quand on ne reconnaît pas ses limites, on se fait du mal.**»

ROSETTE POLETTI  
CONFÉRENCIÈRE

## Concrètement, prendre soin de soi, c'est faire quoi?

Il y a toutes sortes de choses que j'appelle les petits soins de soi, comme écouter le chant d'un oiseau, prendre un moment pour aller marcher, apprécier un café, s'acheter des fleurs, serrer un proche dans ses bras, prendre un bain relaxant... Toutes ces ac-



Même si elle a dépassé depuis longtemps l'âge de la retraite, Rosette Poletti continue de mener de front plusieurs activités et elle est toujours autant appréciée. A Bienne, le public s'est déplacé en masse pour l'écouter. MATTHIAS KÄSER

tivités sont nécessaires et très aidantes, mais il y a tout un fond psychologique qui est encore plus important. On pourra prendre tous les bains moussants qu'on veut, si on n'est jamais certain d'en faire assez, jamais certain que ce qu'on fait a de la valeur et qu'on s'empêche, par sa dynamique personnelle, de demander du soutien ou de dire «je n'en peux plus», on ne prend pas soin de soi. Par conséquent, on ne peut pas prendre sainement soin des autres.

## Dans ce cas-là, que se passe-t-il?

J'ai bientôt 60 ans de vécu avec des soignants et 30 avec des proches aidants. Je me rends compte qu'on se fait du mal lorsqu'on n'a pas du tout ces dispositions intérieures pour reconnaître les limites de ses ressources. Et lorsqu'on a une sorte de gêne d'être qui on est ou de reconnaître qu'on n'en peut plus, on s'épuise et on tombe malade. Quand on ne prend pas soin de soi, on arrive à des situations où on en veut presque aux autres de devoir prendre soin d'eux. Et c'est souvent là que commence, je ne dirais pas forcément des maltraitances, mais l'absence de bientraitance.

## Pourquoi est-ce si difficile pour certaines personnes de prendre soin d'elles?

Peu de gens peuvent s'accepter complètement parce que nous avons été en quelque sorte stimulés à aller toujours plus loin, à être performants et à réussir. Nous vivons avec cette espèce de «transe de la déconsidération», comme la nomme la psychologue Tara Brach. J'ai rencontré tellement de gens qui pensent qu'ils ne sont pas adéquats, qu'ils n'en font pas assez et ils voudraient en faire plus. C'est un réel problème. Nous ne sommes pas tous pareils, nous ne nous ressourçons pas tous aussi rapidement et nous n'avons pas tous les mêmes charges et la même résistance. Surtout, il faut accepter l'idée que nous n'avons pas toutes les compétences, que nous ne pouvons pas être parfaits et qu'il est possible de chercher de l'aide ailleurs.

## Prendre soin de l'autre sans s'occuper de soi, c'est donc une illusion?

A l'heure actuelle, des maladies auparavant fatales, notamment en oncologie, sont devenues des maladies chroniques. La personne à aider va vivre plus longtemps et aura besoin d'un accompagnement tout aussi long. Au lieu de se

lancer seul dans cette démarche, il faut se demander comment mettre en place une aide qui permette de donner, mais en même temps de ne pas se mettre en danger. Prendre soin de soi pour éviter l'épuisement lorsqu'on est un proche aidant appelé à accompagner un conjoint malade, un parent dépendant ou un enfant handicapé est essentiel.

## Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre, c'est finalement aussi prendre soin de nous. Il y a aussi un lien à soigner.

Bien sûr, et plus on est en forme, plus on peut vivre ce lien positivement. Si, par exemple, on est extrêmement fatigué, on va être très vite irrité et on va maltraiter ce lien. Au contraire, si on est bien avec soi-même, en s'organisant pour pouvoir prendre soin de soi, on cultive ce lien et on peut vivre les choses du mieux possible.

## Peut-on parler de différence générationnelle? On a appris aux aînés à se dévouer tandis que les jeunes sont moins complexés à prendre soin d'eux?

C'est vrai! Les jeunes ont plus de capacités à dire où ils en sont, à parler de leurs émotions et, en fonction de leur ressenti, à refuser un coup de

main avec une franchise désarmante. Je pense que c'est bien jusqu'à un certain point. Prendre soin de soi ne suffit pas à être heureux. Des recherches montrent que prendre soin des autres rend heureux. J'ai animé beaucoup de cafés de deuil. Des gens, parfois des jeunes, y racontent comment, dans la fin de vie de quelqu'un, ils ont été temporairement là pour l'autre et ils en gardent des souvenirs très positifs. Donc l'idée, c'est de dire aux jeunes qu'ils ont le droit de dire non, qu'ils ont le droit de dire ce qu'ils ressentent, et en même temps de les inviter à faire l'expérience de choisir de prendre soin et ils verront que c'est génial.

## Vous prenez soin des autres depuis plus de 60 ans, comment prenez-vous soin de vous?

J'ai eu la chance de ne jamais connaître de burn-out. Mais c'est vrai que, au début de ma carrière, je me serais facilement mise en danger. J'ai eu la chance de faire plein de formations. A travers toutes sortes d'expériences de développement personnel, j'ai eu l'occasion de prendre conscience de ce risque. Il ne nous est pas demandé de nous épuiser auprès de l'autre. Pour prendre soin de l'autre, il faut tenir compte de nos ressources et de nos limites et surtout avoir l'humilité de demander de l'aide autour de nous.



«**Il ne nous est pas demandé de nous épuiser auprès de l'autre.**»

ROSETTE POLETTI  
À PROPOS DU DÉVOUEMENT

## Aujourd'hui, comment vous ressentez-vous?

Je médite beaucoup, j'ai une vie spirituelle ouverte, je lis des quantités de beaux textes et j'écris beaucoup. Je tiens un cahier de gratitude que je remplis quotidiennement. Cela participe à mon bonheur. Et je côtoie des gens qui ont cette capacité de se ressourcer tout en donnant. J'ai écrit différents articles sur les réfugiés tibétains (réd: Rosette Poletti vit en colocation avec une famille tibétaine). Ils sont très croyants et, malgré tout ce qu'ils vivent et ont vécu, ils arrivent à travers leurs méditations et leurs prières à avoir de la compassion même pour des gens qui ne sont pas agréables avec eux. Tous les jours je me dis aussi que nous avons tellement de chance de vivre dans un pays où tout va bien. Peut-être faut-il augmenter notre gratitude. J'y crois énormément. Les recherches montrent que plus on est dans la gratitude, moins on ira dans la déprime. Pour moi, la gratitude est une magnifique manière de se ressourcer.

## Prendre soin de soi, des arbres et de la planète: la suite

Le cycle thématique «Prendre soin», dans lequel s'est inscrite la conférence de Rosette Poletti, se poursuit à la Bibliothèque de la ville de Bienne. Pour les francophones, le prochain rendez-vous est fixé au 1er mars à 18h30 avec l'ingénieur-forestier et professeur Ernst Zürcher. Cet ami et défenseur des arbres s'exprimera en français et en allemand sur les sentiers du savoir et l'harmonie avec le vivant. Le cycle de conférences se terminera le 20 avril avec une discussion sur la transition, ou comment passer d'un monde qui détruit la vie à un monde qui en prend soin.

Infos: [bibliobiel.ch](http://bibliobiel.ch)