

ROSETTE POLETTI  
PRÉFACE DE PIERRE PRADERVAND

# ACCEPTER CE QUI EST

---

*... et vivre debout*

## **De la même autrice aux Éditions Jouvence**

*La Résilience*

*Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie*

*Petit Cahier d'exercices : Le lâcher-prise*

*Mon Cahier poche : J'atteins la sagesse*

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

### **ÉDITIONS JOUVENCE**

*France*: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse*: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

*Site Internet*: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail*: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2005

© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-365-7

*Dessin de couverture*: Aurélie de La Pontais

*Maquette de couverture*: Antartik

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Mise en pages*: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

Préface . . . . .	6
Introduction . . . . .	15
<b>1. Pourquoi les humains n'acceptent-ils pas la réalité, ce qui est? . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>2. Les croyances erronées par lesquelles nous vivons et qui empêchent d'accepter ce qui est. . . . .</b>	<b>28</b>
<b>3. D'autres obstacles à la capacité d'accepter ce qui est . . . . .</b>	<b>44</b>
<i>Les comparaisons. . . . .</i>	<i>45</i>
<i>L'envie . . . . .</i>	<i>50</i>
<i>La jalousie . . . . .</i>	<i>51</i>
<i>La compétition . . . . .</i>	<i>55</i>
<i>L'égoïsme . . . . .</i>	<i>57</i>
<i>Le ressentiment . . . . .</i>	<i>58</i>
<i>La culpabilité . . . . .</i>	<i>62</i>

<b>4.</b> Accepter ce qui est favorise le progrès. . . . .	66
<b>5.</b> Accepter ce qui est par rapport au passé. . . . .	72
<b>6.</b> Accepter ce qui est par rapport au présent, ici et maintenant . . . . .	83
<b>7.</b> Accepter ce qui vient. . . . .	92
<b>8.</b> Accepter ce qui est dans la relation aux autres . . . . .	96
<b>9.</b> Des moyens. . . . .	110
Conclusion . . . . .	118
Bibliographie. . . . .	120

*« Chacun de nous crée sa propre réalité  
par sa façon de regarder et d'interpréter  
les événements, les personnes  
et les circonstances de sa vie.  
Chacun peut choisir de ne pas être victime,  
d'assumer l'entière responsabilité  
de son existence, quelles que soient  
les circonstances de cette dernière. »*

Pierre PRADERVAND

Il y a bien des années, j'avais acheté un appareil d'exercice qui permettait de faire chez soi les mouvements du ski de fond (similaire aux vélos d'appartement). Je me suis lancé avec un enthousiasme total dans ce nouvel exercice. Sans doute ai-je forcé la dose, car au bout d'une quinzaine de jours, j'ai commencé à sentir de fortes douleurs dans la région cardiaque et fus saisi d'un épuisement total. Même me lever d'une chaise me coûtait un effort ! Je me suis traîné dans l'appartement comme cela pendant trois jours.

Puis, un jour, à midi, une impulsion provenant du plus profond de mon être me propulsa debout et, les bras écartés, face à la vue superbe que nous avons depuis une grande baie vitrée, j'ai dit « OUI, OUI, OUI... », vigoureusement et à haute voix, *à tout ce qui entrait dans ma vie.*

Non seulement la fatigue et les douleurs disparurent instantanément, mais je découvris la

force incroyable du OUI face à la vie. Souvent, il m'arrive en marchant dans la rue de dire « OUI, OUI, OUI... » à chaque deuxième pas – mais pas à haute voix ! Cette expérience est devenue l'apprentissage le plus important de toute mon existence.

Dans ce livre précieux, Rosette Poletti, la grande dame du développement personnel en Suisse Romande, nous invite à vivre dans le « oui » face à la vie, plutôt que dans le non, la révolte et le refus. Cette attitude positive a déjà transformé des milliers de vies !

Dans son livre phare, *Le pouvoir du moment présent*, Eckhart Tolle fait l'affirmation étonnante : « Quoi que le moment présent contienne, *acceptez-le comme si vous l'aviez choisi* » (passage que nous soulignons). Et dans son dernier livre qui vient de paraître en anglais, *Une nouvelle terre*, il fait même l'affirmation stupéfiante suivante :

« Nous sommes certains d'une chose : la vie vous fournira l'expérience même qui est la plus utile pour l'évolution de votre conscience. Et comment savez-vous que c'est l'expérience dont

vous avez besoin ? Parce que c'est l'expérience que vous vivez en ce moment. »

Un des choix les plus fondamentaux de la vie est la décision de se considérer comme totalement responsable de sa vie – ou victime des événements. Rosette Poletti souligne clairement que la victime, parce qu'elle reste dans la plainte, l'apitoiement sur soi, la révolte, est incapable d'accepter ce qui est. Or, comme il a été souvent dit, on n'est adulte que le jour où l'on a totalement accepté la responsabilité de sa vie... et pardonné à ses parents.

La personne responsable, la personne qui accepte ce qui est, choisit de voir la coupe à moitié pleine. La personne victime choisit de voir la coupe à moitié vide.

C'est un choix, chère lectrice, cher lecteur, que vous pouvez opérer consciemment, et ce sera peut-être le choix le plus fondamental de votre vie : vivre dans le positif ou le négatif, le grand OUI cosmique face à la vie ou le non, dans l'acceptation ou le refus.

Une de mes très chères amies vécut un des mariages les plus difficiles que je n'en ai jamais connus, qui se termina finalement par le divorce. Elle et son mari avaient retapé une vieille ferme en France. Légalement, elle avait droit à un tiers de la valeur de la maison, mais son mari refusait de lui donner quoi que ce soit, ou même de lui en laisser la jouissance. Elle était italienne, lui anglais. Ils résidaient à l'époque dans le Jura... le scénario idéal pour un imbroglio juridique parfait! Elle décida de lâcher prise, *d'accepter ce qui était*. Elle retourna les clés à son ex, avec un très gentil mot lui souhaitant beaucoup de bonheur et le bénissant dans cette demeure où elle avait investi les meilleures énergies de sa jeunesse pendant tant d'années.

Quelques jours plus tard, elle recevait d'un homme qu'elle venait de rencontrer dans le cadre d'une organisation humanitaire dans laquelle les deux étaient volontaires... les clés de son chalet dans un des plus beaux sites des Alpes bernoises et celle de son appartement surplombant un lac superbe avec une vue garantie sur des montagnes. Lui ignorait, bien sûr, tout ce qui concernait la vieille ferme. Elle avait *de*

*bonne grâce* lâché une demeure, la vie lui en redonnait deux !

Parfois, les gens pensent qu'accepter ce qui est constitue une attitude passive, presque fataliste, alors que c'est l'exact contraire qui est le cas. Comme Rosette Poletti le souligne si clairement dans ses récits, il faut infiniment plus de force intérieure pour vraiment accepter ce qui est que pour se révolter ou sombrer dans la passivité et la déprime.

L'exemple le plus étonnant d'acceptation de ce qui est nous est donné par ce condamné à mort noir du Texas, Roger McGowen, cité par l'auteur, avec lequel nous correspondons depuis huit ans. Il affirme :

« Nous sommes responsables de tout ce qui entre dans notre vie, car les choses même que nous acceptons dans nos vies, forment nos vies. *C'est nous qui choisissons* si ces choses proviennent de l'enfer ou du ciel. »

En février 2001, Roger nous écrivait que la Providence avait un plan *parfait* pour sa vie. Dans une autre lettre, il ajoutait que le ciel l'avait mis à l'endroit qu'il fallait pour remplir ce qui était sa tâche sur terre ! Et personnellement, nous connaissons peu d'endroits sur cette terre plus proches de l'enfer que le couloir de la mort du Alan Polunsky Unit à Livingston, Texas. Or, en 2003, apparaissait son livre qui est en train de bouleverser des centaines de vies à travers la planète. Il est devenu un maître de vie pour d'innombrables personnes, à commencer pour moi-même.

Soyons clairs. Roger ne dit pas OUI au couloir de la mort, cela va de soi. Mais il dit OUI à la prise de conscience que la vie va lui apprendre exactement la leçon qu'il a besoin d'apprendre, s'il accepte ce qui est. De même qu'un chômeur ne va pas dire oui au chômage, mais oui à l'*apprentissage* important que la vie lui réserve à travers cette expérience.

À mon humble avis, ce grand OUI cosmique face à la vie, cette acceptation de ce qui est reposent sur le fait qu'il doit exister un

principe d'harmonie fondamental qui, en fin de compte, tire les ficelles dans cet univers extraordinaire où nous vivons. Je dis souvent que je n'ai pas assez de foi pour être athée. Car croire que cet univers étonnant, peuplé de dizaines de milliards de galaxies – chacune contenant des milliards d'étoiles – ou simplement que notre corps, avec ses milliards de cellules collaborant si harmonieusement, est le résultat du hasard, dépasse l'imagination – en tout cas la nôtre!

Un pèlerin part de très bon matin sur la route. Le temps semble très incertain. Il croise un berger et lui demande quel temps il fera. « Il va faire exactement le temps que j'aime », répond ce dernier au pèlerin médusé. « Comment pouvez-vous dire qu'il va faire exactement le temps que vous aimez, alors que le temps semble très incertain ? » demande ce dernier. « En trente ans, comme berger, j'ai appris à aimer exactement le temps qu'il fera. »

Merci à Rosette Poletti de nous accompagner sur notre route et de nous aider à accepter exactement le temps qu'il fera. C'est exactement

le temps qu'il nous faut pour progresser vers la  
prochaine étape.

Merci, la Vie!

Pour croître, j'ai besoin de pluie autant que  
de soleil!

Pierre PRADERVAND

Auteur de *Apprendre à s'aimer*,

*Le Grand oui à la vie !*,

*Le Bonheur, ça s'apprend* et *Plus Jamais victime*,

tous parus aux Éditions Jouvence.