



Rosette Poletti  
Marguerite Lalèyê

*Petit carnet  
de pensées*

*De l'estime de soi  
à l'épanouissement*

ASSA

*Petit carnet de pensées*

Éditions ASSA

180, Grand'Rue - CH-1454 L'Auberson

[info@editions-assa.ch](mailto:info@editions-assa.ch) - [www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

site des auteures :

[www.rosette-poletti.ch](http://www.rosette-poletti.ch) - [www.margueritelaleye.ch](http://www.margueritelaleye.ch)

Dessins : Marguerite Lalèye

Préface : Agbantou

Mise en pages : Christian Piaget

Correction : Paulette Berguerand

Imprimé dans l'Union européenne

Tous droits réservés pour tous pays.

Toute reproduction de ce livre, même partielle, par tous procédés, y compris la photocopie, est interdite.

© Éditions ASSA, septembre 2019

ISBN : 978-2-88922-041-0

Rosette Poletti  
Marguerite Lalèyê

*Petit carnet  
de pensées*

---

*De l'estime de soi  
à l'épanouissement*



Editions ASSA

# *Messages d'accueil*

## S'accepter pour s'épanouir

Ces dernières années, on a beaucoup écrit sur le thème de l'estime de soi. Aujourd'hui, grâce à de nombreuses recherches, il est apparu clairement que tout commence avec l'acceptation de soi, comme on est, sans conditions !

C'est tellement contraire à tout ce que nous avons entendu, à tout ce que nous avons intégré de notre éducation, et tant de personnes, aujourd'hui, ont l'impression qu'elles ne sont pas acceptables, qu'il leur manque quelque chose.

Pourtant, elles sont des êtres humains précieux et uniques, en chemin !

Cette acceptation de soi permet d'aller vers l'acceptation des autres et de tout ce qui est dans l'instant présent.

C'est là la source de l'épanouissement et de la sérénité.

Les pensées qui suivent ne sont que des petits lumignons éclairants, nous l'espérons, le long et magnifique chemin de l'acceptation.

Bonne route à chacun !

Rosette Poletti

## Regard philosophique de l'estime de soi à l'épanouissement

C'est comme une « elle » ou un « il » que nous frappons à la porte de l'humanité ! Mais le chemin est encore long pour qu'elle nous ouvre et surtout pour qu'une fois entrés (es) nous y trouvions une place à notre mesure et que nous y fassions quelque chose d'utile et bénéfique à nous-mêmes ainsi qu'aux autres.

C'est alors qu'un premier cercle d'affection nous tutoie et, nous prenant par la main de l'âme, se propose de nous conduire au « je »,



c'est-à-dire à nous-même encore mais en passant par les autres ; oui, toujours eux... Et c'est alors que le sur-moi entre en scène ; car sans le sur-moi, pas de moi. Et commence alors la grande œuvre de bourrage et bosselage puis rebosselage. Intentionnels ou pas, les coups et les blessures ne se comptent plus !

Et pourtant, toute cette trituration n'est pas destinée à nous supprimer ou nous tuer ; au contraire, « on » veut faire de nous une femme ou un homme digne de ce nom. Alors, chacun y va de son mieux. « On » s'occupe de nous et tout y passe.

Au sortir de cette « humanisation » le moi se retrouve comme emmailloté et bâillonné. Pour être, il lui faut d'abord se reconquérir et comme reconstruire et parfois de fond en comble, ce qui nécessite des énergies colossales et un travail appelé parfois à durer toute une vie.

C'est sur l'arrière-fond de ces évidences désormais rendues banales par la psychologie dite des profondeurs et la psychanalyse qu'il faut accueillir ce livre de Rosette et Marguerite. Chacune des quarante pensées qu'elles nous offrent est l'équivalent de tout un livre ; un véritable condensé de sagesse et de science de l'homme qu'il ne faut pas lire d'un trait et ranger soigneusement. Ces pensées sont au contraire à méditer en silence et lentement pour leur permettre de se hisser à la racine et comme aux origines de l'être afin de le nourrir, certes, mais surtout pour le réveiller et le réarmer pour qu'il s'engage consciemment dans une vie heureuse et féconde.

A chacune des semences de sagesse évoquées par l'une, l'autre emmanche une résolution pratique appelée à la faire germer et fructifier. Les dessins choisis pour accompagner ces pensées sont autant d'invitations à la vue mais aussi à l'âme pour qu'elle s'accepte et consente à voguer de joie en joie !

Merci donc à Rosette et Marguerite de nous offrir cette promenade de chacune et de chacun de nous en nous-mêmes pour des retrouvailles du « je » et du « moi » !

Adébayo Agbantou

## S'estimer pour s'épanouir

S'épanouir, savourer cet état de conscience : cette évidence de ne faire qu'un avec le Tout.

S'épanouir, expérimenter cette indescriptible sensation d'éclorre telle une fleur libre sous un ciel d'été.

Comment pouvons-nous ressentir l'harmonie, l'équilibre, la paix ?  
Comment pouvons-nous créer, manifester ce flot de vie qui pétille dans chacune des cellules de notre être ?

Chacun son chemin, chacun ses croyances, chacun sa recette...

La vie semble nous inviter à A-cueillir les expériences de l'existence qui jalonnent notre route telle une opportunité de rejoindre, d'être l'essentiel, l'unité! ?

Ce petit carnet de pensées, fruit de deux regards, de deux sensibilités, vous propose, au gré de vos envies, de faire une halte, d'ouvrir une porte, de rejoindre la magie.

Telle une palette de couleurs qui s'offre à vous afin de créer l'œuvre d'art qui correspond à votre cheminement : prendre conscience, accepter, s'épanouir... vivre.

Beau voyage créateur !

Marguerite Lalèye



*Petit carnet de pensées*



*Marguerite Lalaye* 

*De l'estime de soi à l'épanouissement*



1

*Le mot « accepter »  
veut dire simplement :  
recevoir, accueillir,  
accepter ce qui est.*

*Rosette*

*Petit carnet de pensées*



*Marguerite Laloy* 

*De l'estime de soi à l'épanouissement*

2

*J'accepte avec gratitude  
toutes les expériences qui  
fleurissent sur ma route.*

*Marguerite*



*Petit carnet de pensées*



*Marguerite Laloy* 

*De l'estime de soi à l'épanouissement*



---

Achat en ligne, [commande du livre](#)



---

Editions ASSA

La Frêtaz 2

Es à la Ligne

1453 Bullet – Suisse

Téléphone : +41 (0) 24 454 47 07

Télécopie : +41 (0) 24 454 47 77

Courriel : [info@editions-assa.ch](mailto:info@editions-assa.ch)

Web : [www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

---

*Petit carnet de pensées*



*Anguerite Laloy* 

*De l'estime de soi à l'épanouissement*