Le regard : donner encore et encore plus de vie à la Vie

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 21

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

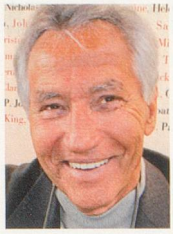
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



LE REGARD
de Jacques Salomé

Donner encore et encore **plus de vie à la Vie**

Notre existence (combien de fois ne l'ai-je répété depuis quelques années!) n'est qu'une succession de naissances. Naissances faites de rencontres et de séparations. Tout se passe comme si nous passions l'essentiel de notre vie, à créer de la Vie en nous et autour de nous, à nous mettre au monde au travers de rencontres magiques, stimulantes et bienveillantes ou au contraire à nous épuiser dans des contacts et des échanges stériles et éprouvants. Nous affrontons aussi, tout au long de notre parcours de vie, des séparations nécessaires, imposées ou choisies, qui vont créer des désarrois, susciter des souffrances ou réveiller de vieilles blessures. Nous subissons des pertes qui nous ébranlent, surtout quand il s'agit d'êtres proches ou chers, nous sommes confrontés à des ruptures, à des séparations qui vont nous déstabiliser et nous obliger le plus souvent à réinventer une autre façon de vivre notre quotidien, nous pousser à nous engager différemment, à maintenir ou non des relations qui jusqu'alors nous paraissaient indispensables ou vitales.

Veiller à rester fidèle à soi-même, à ses choix de vie, à ses valeurs, à ses engagements ou à ses croyances, **si elles correspondent toujours à la femme ou à l'homme que nous sommes.**

Nous sommes en permanence entre errance et besoin de nous poser, entre interrogations ou doutes et accueil de l'imprévisible, entre passivité ou lassitude et créativité ou dépassement de soi.

Avec l'âge, nous constatons souvent que nous n'avons pas toujours été fidèle à notre propre Vie, je veux dire par là que nous pressentons, plus ou moins confusément, que nous aurions pu la respecter avec plus d'attention, lui accorder plus de soins et peut-être lui offrir plus de bienveillance et peut-être plus d'amour!

Aussi n'est-il jamais trop tard pour, comme disait ma grand-mère, non pas ajouter des années à la vie, mais donner plus de vie aux années qui nous restent à vivre. Et cela est possible à l'aide de quelques repères simples.

Découvrir qu'il est possible de s'aimer, d'un amour de bienveillance, de tolérance et de respect non seulement envers son corps, mais aussi dans nos pensées, en renonçant à entretenir ressentiments, ruminations ou rancœurs, dans notre imaginaire, en ne nourrissant pas une ITPI (illusion de la toute-puissance infantile qui nous laisse croire que le monde et les autres seraient au service de nos désirs), qui serait dévastatrice et frustrante.

Accepter de se responsabiliser vis-à-vis de tout ce qui nous arrive. Car ce n'est pas tant sur les épreuves ou les difficultés que nous traversons qu'il convient de se focaliser ou de se désespérer, mais sur ce que nous allons faire avec.

Veiller à rester fidèle à soi-même, à ses choix de vie, à ses valeurs, à ses engagements ou à ses croyances, si elles correspondent toujours à la femme ou à l'homme que nous sommes.

Avoir le courage de ne pas garder en soi l'un ou l'autre des messages négatifs ou toxiques que nous recevons parfois de notre environnement, mettre en pratique la restitution symbolique, des messages qui ne sont pas bons pour nous.

Je crois, qu'au travers de toutes ces démarches, se confirme qu'une de nos missions sur Terre, et peut être l'ultime but de toute existence serait de laisser, après notre passage, plus de vie à la Vie.

Jacques Salomé est l'auteur d'*Aimer c'est plus que vivre*, Ed. Trédaniel.