

**Zeitschrift:** L'ami du patois : trimestriel romand  
**Band:** 44 (2017)  
**Heft:** 168

**Artikel:** S'écouter vivre  
**Autor:** Zermatten, Charly  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1045184>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## S'ÉCOUTER VIVRE

trad. Charly Zermatten, patois de St-Martin (VS)

Avec l'aimable autorisation de Steve Gaspoz, rédacteur en chef de Migros Magazine, traduction en patois de l'éditorial du 2 août 2017

### *Chèraukta véivrè*

*Yë faudrèke ke té fajiésse cho ê pou-tésrè chin aoué, ma pa cho ni chin lé. Din nousra via dè toui lè zo, lè jordrè pê mounton ê mi iin da toui lè jan. Ma chin kë yè nové, yè pa dréi lè famëlie ke tè chofle chin kë fau férè, ma to lè maundo voulo chin nokaupa.*

*Kan lè fëna lè dëte, faurè poutésrè biin dè férè oun pou dè (gym). Chin you dërè tè vein gro, fau tè preindrè in man. Adon no peinchè kë la pou-tésrè rëijon.*

*Ma kan yè tote lè sossiéité kë lè dëte ? Fé pa cho, fé pa chin. Mëinze cho ê pa chin. Peinchè kaumè cho, ma pa kaumè chin. Nousra via lè kanalëjiè. Ché pa mi yo, dèivo férè kaumè lè dëte lè kolèktivité. È chë chin kë yo féjo va kossa darzin ê chin yè porta pê la kolèktivité, adon lè kolélktivité la lo drouê dê më dërê chin kë yé a férè. Po lo mauman, chin chaun kë dè propojëchion, ma y in da kë chonzo dala mi louin.*

### **S'écouter vivre**

Il faudrait que tu fasses ça et peut-être cela aussi, mais pas ceci ni cela. Dans notre vie quotidienne, les injonctions sont nombreuses, et se multiplient avec les années. Mais ce qu'il y a de nouveau, c'est que ce n'est plus seulement notre entourage qui en a l'exclusivité, car la société tout entière y participe.

Quand votre conjoint vous dit que ce serait peut-être bien de prendre du temps pour soi et faire un peu d'exercice. Sous-entendu : tu as grossi, il faudrait peut-être réagir. On se dit que peut-être et qu'il n'a pas tout à fait tort.

Mais quand c'est toute la société qui agit de même ? Fais pas ci, fais pas ça. Mange ceci, mais pas cela. Pense comme ci, mais pas comme ça. Notre existence s'est comme collectivisée. Mon comportement ne m'appartient plus, il concerne l'ensemble de la société. Si mon inactivité pouvait engendrer des coûts, ceux-ci se reporteraient sur la collectivité. Elle se considère donc comme habilitée à me dire ce que j'ai à faire. Nous n'en sommes pour l'heure qu'au stade de la suggestion, mais d'aucuns rêvent d'aller bien au-delà.

*Ê ouz zo, narin loblégachion dala biin, dê rësta in santé, désrè aktifé ê produktife ! Chin yè pa normale, mimamin kë ya plèin dè lèivro po no konchèié désrè biin.*

*Adon në cha pamí kë férè po biin férè, ê to chin rauskê dê no rindrê malado, dê volèke férè miosse. Ê dè férè a linvè chin kë lë maundo atin dè no.*

*Yè lë charpin kë chè mouè la kavoua. Fau no komporta kaumè no chein ê férè in chorta dè biin vèivrè aoué no mouèiin ê no bëjouin.*

*To chin yè propoja pè « Thommy Jaud ê Fabrice Midal (Rien à battre ! et Foutez-vous la paix !). Lë dau kompèrë no jion kë nousra via lë no japartein, ê kë në pou la fassona kaumè nein invëdo. Ma po chin fau prindrè la pëina dè férè dè choua ê, Dëssëda chin kë no volein ê porkè.*

Vous avez l'obligation d'aller bien, de rester en santé, d'être actifs et productifs ! Cela paraît absurde, mais vu l'engouement pour les livres et autres méthodes de bien-être, la demande semble avoir trouvé ses auditeurs... Tant et si bien que certains peinent à gérer la pression qu'ils se sont eux-mêmes fixée en voulant répondre à ce qu'ils pensent devoir faire. Autrement dit, nous sommes arrivés au stade de nous rendre malades de vouloir faire au mieux. Et donc de faire juste l'inverse de ce qui était attendu de nous. Le serpent qui se mange la queue. Nous accepter tels que nous sommes et faire en sorte de vivre tel que nous en ressentons le besoin.

C'est en résumé ce que préconisent Thommy Jaud et Fabrice Midal dans notre sujet en page 10. Sous les titres évocateurs de Rien à battre ! et Foutez-vous la paix !, les deux auteurs entendent nous rappeler que notre vie nous appartient et que plus encore il nous appartient de la façonner telle que nous le désirons. Encore faut-il pour cela prendre la peine de faire des choix, de décider ce que nous voulons vraiment et pourquoi.



Grand merci à l'AVAP pour l'organisation de la Fête internationale. Photo Bretz.