

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 4 (1974)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Le secret du Prieur Siegen : vivre heureux est facile...  
**Autor:** Gygax, Georges  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830108>

### 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:** 10.12.2025

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

# Vivre heureux, est facile...

## Le secret du Prieur Siegen

Au vénérable prieur de Kippel (88 ans), je suis allé demander son secret. Il y a un demi-siècle, ce secret n'en eût pas été un. Le monde était encore vivable. On ne parlait pas de pollution; la nature était en bonne santé. Nous assistons aujourd'hui, impuissants, à la lente, à l'inexorable mort de cette nature. Alors, les paroles du sage de Kippel prennent un relief qui oblige à la réflexion... Il est désormais permis de parler de secret; du secret qui permet de se bien porter et, conséquence directe, d'être heureux jusqu'au bout du chemin. Pour le bon prêtre, mes questions étaient autant d'étonnements. Il posa sur moi un regard bleu, transparent, me considéra avec bienveillance, attitude qui signifiait: « Mais c'est tout simple! Vous êtes venu à Kippel pour ça? » C'est au cœur du Loetschental que j'ai eu la chance de passer une heure avec ce géant heureux et généreux qu'est le père Jean Siegen. Dans la chambre boisée du premier étage de la maison de paroisse serrée contre l'église, il m'a conté l'expérience d'une vie longue, simple, limpide comme l'eau des sources.

### Des messes près du ciel

Une crinière blanche, des yeux d'une douceur infinie, une humilité de chaque instant. Pourtant le prieur Siegen a fait des choses exceptionnelles au cours d'une carrière qui se poursuit sans désemparer. Il est prêtre depuis 63 ans, professeur d'art et d'histoire, écrivain (une centaine de publications), conférencier. En 1940 il a servi la messe au sommet du Bietschhorn. Il a répété cet exploit quatre ans plus tard sur la pointe du Cervin. En 1943 il a assisté à une autre messe près du ciel, au sommet du Dôme. C'est dire que Jean Siegen fut un alpiniste de grande classe.

Né à Ried le 4 juin 1886, il est fils d'agriculteur. Il fut paysan lui aussi: « J'ai fait tous les travaux des champs et de la ferme jusqu'à l'âge de 26 ans. Puis ce furent mes études à Innsbruck, chez les pères jésuites, avant d'être envoyé pendant deux ans à la paroisse de Feschel, au-dessus de Loèche... »

Le bon père s'amuse de mes propres étonnements: « Oui, je suis en bonne santé. Chaque jour j'en remercie la Providence. Le docteur de Kippel me

fait prendre des petites gouttes... je me demande bien pourquoi. Le cœur peut-être? Mais je me porte si bien! Je célèbre chaque jour trois messes, la première à 6 h. 30. Le dimanche, une demi-heure plus tôt... J'enseigne l'art et l'histoire à des élèves de 13 à 15 ans. » Une des fenêtres donne sur le petit cimetière qui entoure l'église. Les tombes sont nues; pas de pierres, pas de monuments. « Pendant l'hiver on enlève les croix... C'est un beau cimetière, paisible, que l'église protège. Un jour j'y reposerais. Pour le moment je suis en bonne santé... grâce au Ciel et à des règles de vie avec lesquelles je ne transige pas. Je n'ai jamais fumé; je suis abstinent depuis vingt ans. Prêchant l'abstinence, j'ai voulu être conséquent avec moi-même. Lors des fêtes, on m'offre des apéritifs, du vin. Je refuse et je demande mon apéritif préféré: de la crème! Je me nourris de lait, fromage, pain de seigle et miel. Un peu de viande ici et là. Chaque matin, au lever, je me masse le corps, et devant la fenêtre ouverte, je fais des exercices de respiration. Vingt fois de suite, matin et soir, je respire aussi profondément que possible. Je dors bien, huit heures chaque nuit. Je me livre à d'autres exercices, de diction ceux-là, plaqué contre la porte. La tête doit toucher la porte: c'est excellent pour la colonne vertébrale et pour les poumons... »

### Une âme paisible

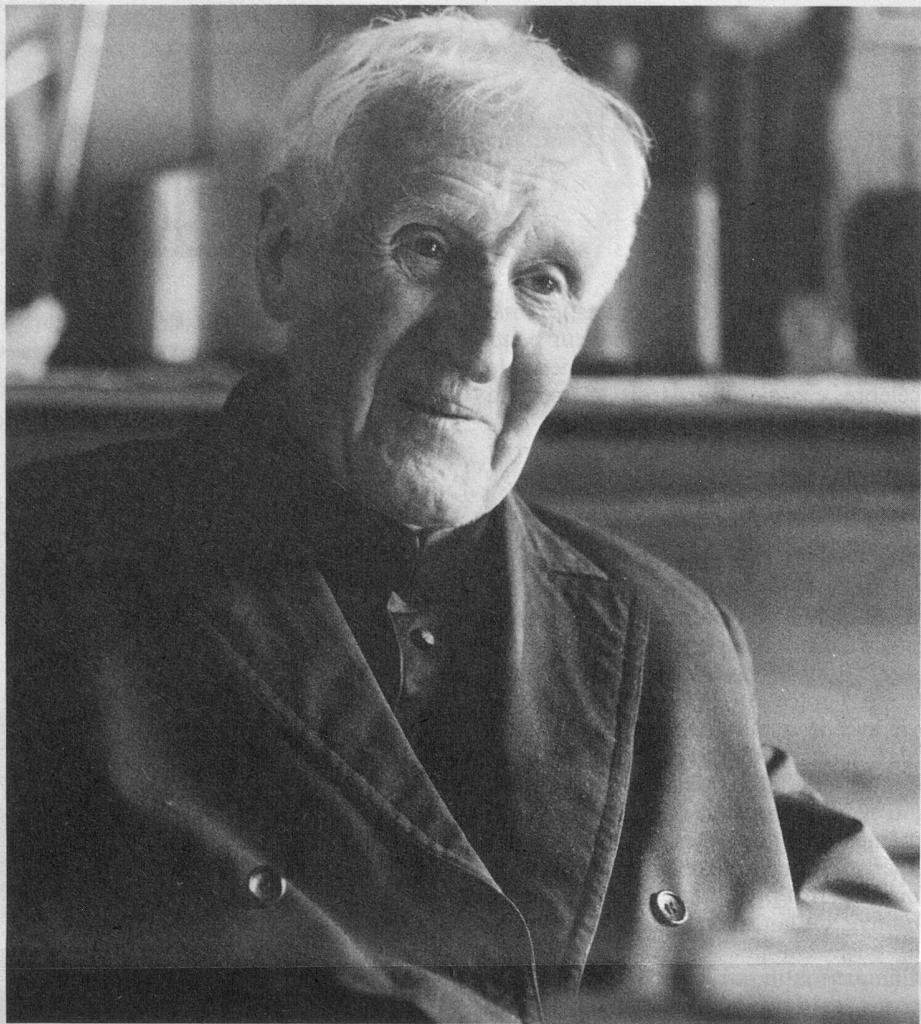
« Se mieux porter n'est pas si difficile que ça. Voyez-vous, le corps vit de l'esprit et l'esprit vit de l'âme. Il faut avant tout avoir confiance en la Providence. Cela aide à chasser les soucis. Une bonne santé physique est impossible si les soucis sont présents. Il faut les porter avec l'aide du Ciel... »

— Le bonheur, comment le définissez-vous?

— C'est la paix avec le Bon Dieu, une paix d'où découle la paix avec les hommes. Je me confesse chaque semaine. A chaque fois je me sens délivré, plus léger... Certains trouvent que je suis trop vieux et que je devrais renoncer à mon ministère. Mais je ne démissionnerai que quand j'y serai obligé. Mes



Un géant de 89 ans, droit comme un i.



Il est prêtre depuis 63 ans.

paroissiens sont, je le crois, satisfaits de moi. Certains jeunes veulent tout changer, même le vieux prieur...

» Je suis un solide conservateur. La TV, par exemple, est un moyen d'information qui pourrait être mieux utilisé. Je ne la regarde que quand le pape s'adresse à ses fidèles... L'avenir ne m'effraie pas. L'optimisme ne m'a jamais quitté. C'est un des fondements de ma santé, de mon bonheur... Dans ce pays tout le monde se tourne aujourd'hui vers le tourisme. A Holz, plus haut dans la vallée, un Anglais construit une nouvelle station. Cela me paraît dangereux, car si la guerre revenait, c'en serait fait du tourisme, qui mourrait, entraînant beaucoup de gens dans la ruine. Les jeunes quittent le pays. Ils ne reviennent pas. On n'arrose plus les cultures... Oui, une grande station va naître près d'ici. Il y aura — comment disent-ils ? — des night-clubs, des shops et un swimming pool... Cela apportera de l'argent à la région. Pas forcément le bonheur... Le Valais traditionnel se perd un peu. Cela me fait de la peine. Mais grâce à ces réalisations, une partie de la jeunesse restera sur place... »

Le bonheur... Le père Siegen n'a pas de secret autre que la recette toute simple qu'il nous a donnée. Pas de potion magique, pas de plantes miraculeuses. De la simplicité, le regard dirigé vers le ciel et les mains tendues vers l'homme. Et puis, être disponible pour tous, à toute heure du jour et de la nuit. Même à 89 ans...

Georges Gygax  
Photos: Yves Debraine

## IDÉES DE NOËL IDÉES DE NOËL IDÉES DE NOËL IDÉES DE NOËL

### Le temps des cadeaux

Cette année, n'offrez que des cadeaux pas chers, des « attentions ». Ce n'est pas la peine de se plaindre que tout augmente si l'on continue à beaucoup dépenser à la première occasion. Vous avez chez vous de quoi faire plaisir à vos petites-filles qui rêvent du bon vieux temps : vos chemises de nuit en flanelle reviennent à la mode, même pour les hommes. Pour les rendre plus amusantes, il suffit de les teindre : en bleu tunisien, en bordeaux, en violine ou en rose provençal. Teinte en noir, une chemise brodée ou garnie de dentelles fera les beaux soirs d'une jeune fille. Vos jupons écrus, bordés d'une simple dentelle de fil, les aidera à rêver aux beaux jours.

### L'amour de vivre

Si ces petits cadeaux pas chers vous ont permis d'économiser trente francs sur votre budget de Noël, offrez un livre merveilleux : « L'amour de vivre ». Édité par « Terre des hommes » cet album de des-

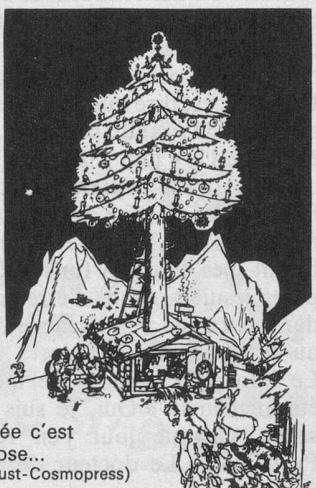
sins et de poésies d'enfants sur les animaux est très beau. Plein d'oiseaux de toutes les couleurs qui côtoient un cheval (« on dirait deux montagnes qui galopent »), un cheval qui est attaché au ciel, un chat qui regarde les mamans moineaux donnant la fessée aux petits, des oies mécontentes d'être poursuivies, une sauterelle qui joue sur la passerelle. En achetant cet album vous contribuerez avec « Terre des hommes » à sauver des enfants qui dessineront à leur tour des oiseaux et des sauterelles et trouveront « la terre des hommes aussi douce que la farine dont on fait les gâteaux ».

### A garder, à consulter

Le numéro d'octobre (53) de « J'achète mieux » est précieux. Il contient tout ce qu'il faut savoir sur la prévoyance-vieillesse, groupé, ordonné, clair. L'assurance-vie, l'assurance RC ménage, l'assurance-maladie sont également traitées dans ce numéro. A conserver absolument pour pouvoir le consulter si vous n'arrivez pas à résoudre un problème.

### Pour parfumer l'armoire

Piquez une orange de clous de girofle. Ce hérisson amusant embaume toute l'année et même plus longtemps. Attention ! Faites vos hérissons à l'avance : certaines oranges pourrissent au lieu de sécher.



Chaque année c'est la même chose...  
(Dessin de Faust-Cosmopress)