

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 3

Artikel: Pierre Pradervand : la quête du sens de la vie
Autor: Pidoux, Bernadette / Pradervand, Pierre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828042>

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

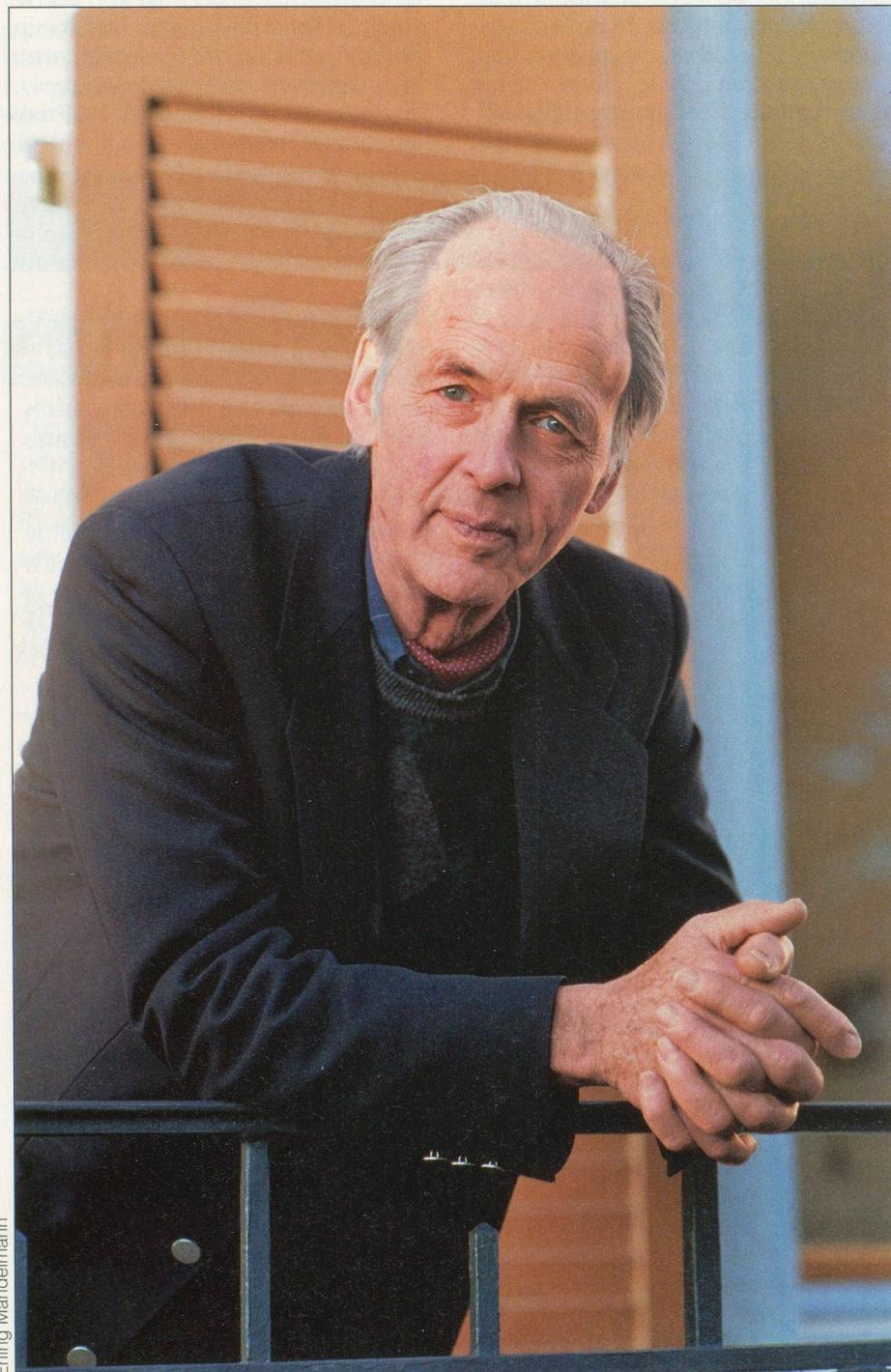
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 14.01.2026

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

Pierre Pradervand

La quête du sens de la vie



Erling Mandelmann

Pierre Pradervand: «Assumer sa responsabilité est une attitude adulte qui nous permet de grandir»

Auteur, animateur d'ateliers, Pierre Pradervand, dans toutes les activités qu'il propose, œuvre pour un mieux-être. Rencontre avec un homme dont les règles de vie sont l'authenticité et la simplicité.

– Comment définiriez-vous vos activités actuelles ?

– Elles sont très diversifiées. Je termine mon travail de formateur pour la préparation à la retraite auprès de Pro Senectute. Ces journées avec les préretraités m'ont passionné, et le *feedback* depuis 1996 est excellent. J'anime aussi des séminaires et des week-ends dans le cadre de mon association «Vivre autrement». J'écris également des livres sur les mêmes thèmes.

– Quelles sont les attentes des personnes qui suivent vos séminaires de préparation à la retraite ?

– Elles viennent avec peu d'attentes spécifiques, mais sont très ouvertes et demandeuses. Je crois que tous ceux qui prennent la peine de suivre un tel séminaire sentent que c'est une période très importante de leur vie et veulent capter le plus d'informations possible. C'est bien sûr un public idéal pour un formateur! Je commence toujours par leur demander leur âge et aussi jusqu'à quel âge ils espèrent vivre en bonne forme. Et là, chacun réalise tout à coup qu'il ou elle a devant soi une bonne trentaine d'années! C'est une grande découverte, un vrai coup de tonnerre pour eux de réaliser que tout un pan de vie, presque aussi long que la vie de travail, les attend. La seconde chose importante est de leur faire com-

prendre que chacun, en arrivant à la retraite, a une sorte d'«armoire à projets», où il a mis quantité de rêves – et c'est très bien ainsi –, mais que le stock de cette armoire va remplir deux, trois, quatre ans, pas plus! Personne n'a de plans sur trente ans. Donc, la question centrale à se poser est: «Qu'est-ce qui va donner un sens à ma vie?»

– Comment alors organiser ce temps de retraite?

– La retraite, je la compare à un mariage. D'abord, il y a la lune de miel, ça tout le monde sait faire! Mais comme dans un mariage, c'est l'après-lune de miel qui compte... Lorsqu'on a enfin fait le voyage aux Seychelles dont on a toujours rêvé, ou retapé son petit chalet, là se posent les vraies questions! L'une des choses essentielles consiste à maintenir son réseau de relations. Chez les vieux (j'emploie ce terme avec respect, comme en Afrique), 50% des femmes de plus de 75 ans vivent seules et près de 40% n'ont pas de visites de leur descendance. Nous abordons donc ce thème en cherchant des pistes pour maintenir un réseau de relations, pour éviter l'isolement et ses conséquences.

– Comment vous êtes-vous formé?

– Je suis sociologue de formation. Très tôt, je suis parti en Afrique, où j'ai vécu onze ans. Au Sénégal, j'ai monté, dans les années 70, un programme de planning familial, une question taboue à l'époque. J'ai aussi fondé une revue d'éducation populaire diffusée dans toute l'Afrique francophone, où il n'y avait ni sport, ni sexe, ni scandale, mais qui marchait très bien. A mon retour en Suisse, j'ai vécu une expérience marquante, qui a été un tournant dans mon existence: j'ai connu trente mois de chômage sans indemnités. Ça a été l'une des périodes les plus dures de ma vie, parce que je n'avais jamais cherché de travail, le travail

était toujours venu à moi. Le manque d'argent n'était pas le pire, c'était l'inactivité qui me pesait. J'ai alors décidé de réagir, de trouver un sens à tout cela. J'ai racheté mon assurance vie et j'ai créé mes ateliers «Vivre Autrement». Depuis dix ans, j'anime ces ateliers sur le mieux-vivre, sur la vie simple. C'est un travail que j'adore. Je constate des résultats très positifs, beaucoup de gens parviennent à prendre des décisions de vie importantes après ces rencontres.

– Vous êtes donc reparti plusieurs fois à zéro?

– Il y a un philosophe danois qui a dit: «Celui qui prend un risque perd pied pour un instant, celui qui ne prend pas de risques perd sa vie.» Je pense qu'il y a une constante dans ma vie, celle d'avoir toujours pris des risques. J'ai eu constamment le choix entre des jobs bien payés, mais ennuyeux, et des jobs aventureux à hauts risques, passionnants et mal payés. J'ai systématiquement choisi ceux-là. Aujourd'hui, à mon âge, je me dis que j'ai eu une vie passionnante, que j'ai eu la chance de voyager dans plus de quarante pays. J'ai bien vécu et ce n'est pas fini, j'en ai encore pour trente ans, puisque la science avance dans ce sens!

– Après avoir préparé beaucoup de personnes à la retraite, c'est vous maintenant qui allez la prendre. Comment l'envisagez-vous?

– Je vais changer de rythme! Je continuerai d'animer mes propres ateliers «Vivre Autrement», tout comme mon activité d'écriture, parce que cela me donne beaucoup de joie. Je vais aussi augmenter ma part de bénévolat et prendre quelques moments pour moi.

«Plus jamais victime»

– Vous venez de publier un petit livre intitulé *Plus jamais Victime*. Pourquoi ce thème?

– Le passage du statut de victime à celui de personne responsable de sa vie est le point tournant de l'existence de n'importe quel individu sur la planète. C'est l'étape la plus forte de la vie, la plus importante dans le développement personnel. J'assume à 100% la responsabilité de ce qui entre dans ma vie: cela ne veut pas dire qu'on est la cause de ce qui arrive, mais qu'on en est responsable. Pour moi, la définition de la responsabilité, c'est être capable de répondre avec intelligence, amour et créativité à toute situation qui se présente. Cela ne signifie pas qu'on est coupable d'une situation. Lorsqu'on fait le choix d'être responsable et non plus victime, on peut dire oui à tout ce qui entre dans sa vie. Tout est cadeau. Lorsqu'on a intégré cette

MISE EN PRATIQUE

Pierre Pradervand propose plusieurs types d'ateliers, d'un jour à une semaine. Ses thèmes? «L'image de soi», pour se distancer d'une image tellement frelatée qu'impose la mode. «Recréer sa vie», une recherche de vie à l'opposé du modèle matérialiste. L'atelier intitulé «Gérer librement son argent» permet de renoncer à une attitude de possession inquiète, de dépendance coupable. L'idée centrale est qu'il faut maîtriser l'argent, plutôt que d'être maîtrisé par l'argent.

Certains ateliers ont lieu à 2100 mètres d'altitude, dans un petit mayen du Valais; d'autres, d'une journée, se déroulent dans différentes villes de Suisse romande.

Renseignements: Ateliers «Vivre Autrement», 3, bd James-Fazy, 1201 Genève, tél. 022/731 88 39. Internet: www.life.int.ch.

notion, on ne se plaint plus jamais de n'importe quoi! Quand une tuile me tombe sur la tête, la première chose à faire consiste à me demander ce que j'ai à en apprendre, quel cadeau me fait la vie.

– **On pourrait dire que c'est une question de regard porté sur la vie.**

– Mais bien sûr! Toute la vie est regard, interprétation. Je vous raconte une petite histoire que je trouve merveilleuse. Il s'agit d'un jeune cadre qui reçoit une prime, il est très content de lui et il s'achète une superbe voiture décapotable. Il part à la campagne au volant de son auto, passe un col, tout heureux. Là, il croise une paysanne qui marche au bord de la route, il lui fait un signe et elle lui crie «cochon». Il est complètement bouleversé et se demande ce qu'il a fait à cette dame! Quand, tout à coup, il voit un petit cochon qui suit la paysanne... Elle l'avertissait simplement d'un danger alors que lui s'était senti visé! Toute la vie est interprétation... Nous sommes une civilisation de la culpabilité.

– **Cela fait partie de ce que vous appelez un «programme mental»?**

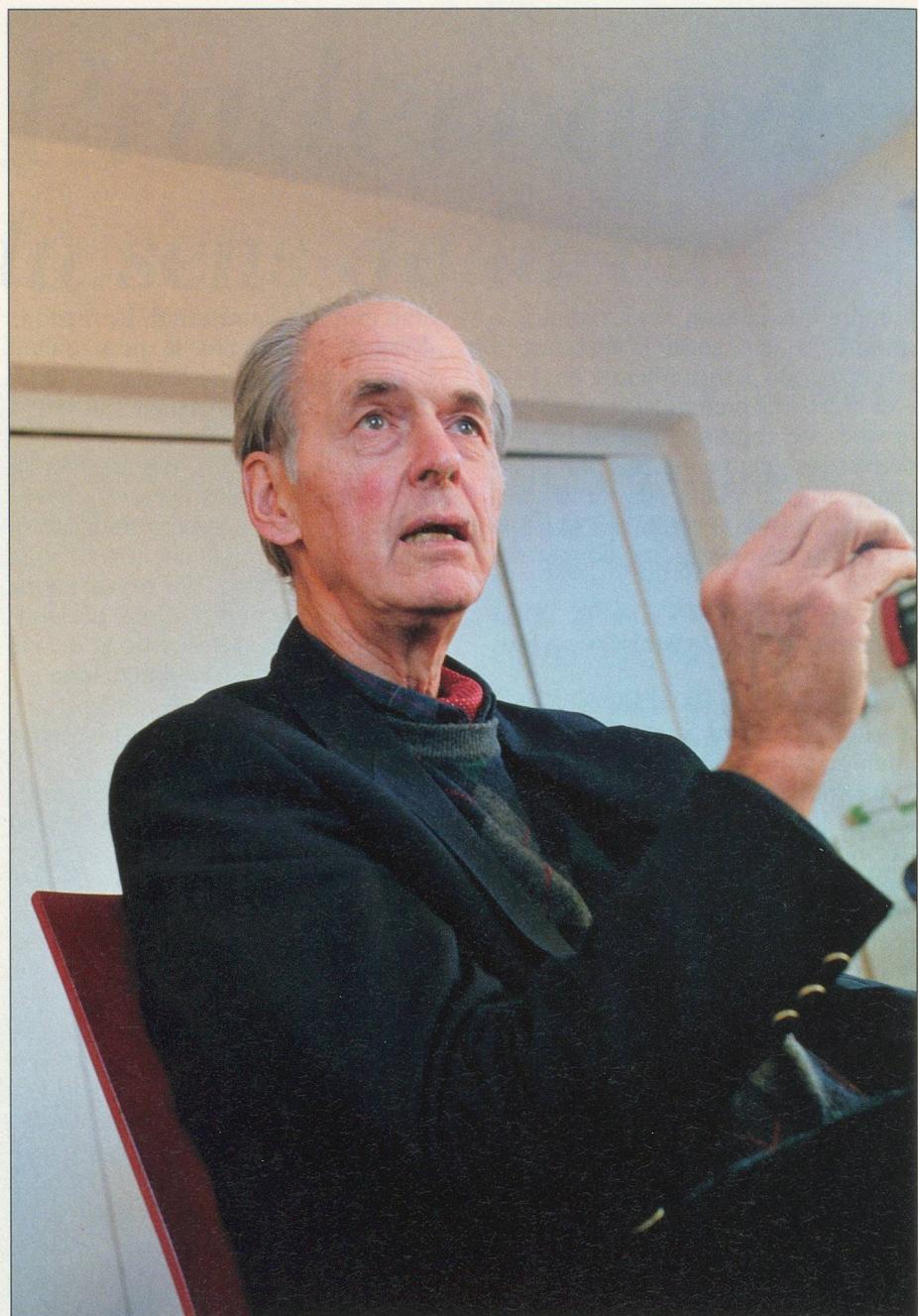
– Oui. L'argent aussi fait partie du programme et il faut se déprogrammer pour atteindre la joie de vivre et la liberté.

– **Qui sont ceux qui se sentent victimes?**

– Chacun, à un moment donné de sa vie. Je souhaiterais que tous les retraités puissent lire ce livre, parce qu'il y a tellement de personnes qui, l'âge venant, commencent à se sentir victimes, victimes de leur âge justement, de leur mauvaise vue, de leur santé, de leurs voisins, de leur famille... Et c'est la période de l'existence où il faut absolument refuser d'être victime, pour dire oui à la vie.

– **Mais quel est cet état idéal à atteindre?**

– L'objectif est d'arriver à être soi-même dans la paix et l'harmonie intérieure. Mon idéal de développement personnel, c'est la recherche de l'authenticité, après avoir écarté tous les programmes imposés par la famille, la société. Pour mon bien-être personnel, je veux arriver à ne plus dépendre de l'opinion des autres. Vivre son propre programme,



Erling Mandelmann

«Vivre mieux avec moins», une expérience que Pierre Pradervand partage dans ses ateliers

c'est ce que j'appelle s'enraciner dans son intégrité. J'aime citer cette phrase de Ramuz: «C'est l'arbre qui a les racines les plus profondes qui peut s'étendre le plus loin...» En étant soi-même authentique, on peut aller librement vers les autres.

C'est très important de ne plus se soumettre au jugement d'autrui. Eleanor Roosevelt a dit une très belle chose là-dessus: «Nul ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement.» Ce qu'elle veut dire, c'est que nous pouvons toujours

refuser notre consentement. Quand vous faites systématiquement de votre mieux, personne ne peut vous culpabiliser. C'est là l'une des principales sources de ma paix intérieure: j'essaie toujours de faire de mon mieux, dans toute situation, et la critique n'a pas de prise.

Changements de vie

– **Dans votre livre, vous parlez des «parkings payants». Qu'entendez-vous par là?**

– Les psychologues parlent de zones de confort. J'ai inventé la notion de «parking payant», parce que je la trouvais très parlante. Les gens restent à un niveau de confort psychologique et ne font aucun effort pour aller plus loin: vous avez un gentil mari, vos enfants vont bien, tout marche bien dans votre vie, vous ne faites aucun effort pour progresser, vous êtes dans un «parking payant». Le jour où il y aura un vrai pépin, vous serez rouillé mentalement. On peut dire la même chose d'une personne installée dans une faiblesse, par exemple dans son obésité, et qui n'essaie plus d'en sortir. Plus on tarde le moment de se remettre en question, plus la facture sera salée, c'est donc bien un «parking payant». La vie se charge de nous faire progresser... Elle nous met dans des situations qui nous poussent à réfléchir. Autant que cela se passe tôt que tard, parce qu'on est mentalement plus leste. La vie n'est rien d'autre qu'apprendre, c'est la raison d'être de notre existence sur terre!

– Dès que quelqu'un a une pensée originale, on le soupçonne d'être un gourou. Qu'en dites-vous?

– Les participants à mes ateliers racontent souvent qu'ils en ont aimé la tolérance, le non-jugement qui y règnent. Comme Jean Guitton, je dirai: «Il n'y a pas d'éducateurs, il n'y a que des gens qui cherchent à s'éduquer eux-mêmes.» Je n'ai pas la prétention de dire à quiconque ce qu'il doit faire de sa vie, c'est déjà assez difficile d'agir pour soi-même avec un minimum de cohérence. Je partage simplement ce que je vis et cela donne des pistes à d'autres. Accuser quelqu'un d'être un gourou, c'est souvent une façon habile de se protéger, d'éviter de se remettre en question soi-même...

– Qui sont vos maîtres, vos modèles?

– Ma femme! J'ai la chance d'avoir rencontré une femme avec qui je partage totalement la même philosophie de vie. Elle se donne entièrement au travail humanitaire, sans rémunération aucune. Avec des fonds déri-

soires, elle a mis sur pied des campagnes mondiales, créé un prix pour la créativité des femmes les plus pauvres, lancé une journée mondiale contre les abus sexuels sur des enfants. Ma femme est une passionnaria, c'est un privilège de vivre avec une personne comme elle.

– Et vous, comment vous voyez-vous?

– J'aime bien le concept de «créatif culturel», qui englobe les gens qui, par leur mode de vie, tentent d'ouvrir de nouvelles voies dans le domaine du style de vie. J'aimerais faire comprendre que l'on peut agir autrement, et qu'il dépend de chacun de le vouloir.

Propos recueillis par Bernadette Pidoux

A lire: *Plus jamais Victime, La Vie simple, Le Bonheur s'apprend, Pierre Pradervand, éditions Jouvence.*

UN LIVRE POUR ROGER

Une rencontre forte a marqué Pierre Pradervand. C'est un peu à cause de Roger qu'il a écrit le livre *Plus jamais Victime*. «Roger est un prisonnier américain, condamné à mort, avec qui je correspondais depuis cinq ans, explique le sociologue. Son histoire m'a vraiment bouleversé, car il a été accusé d'un crime dont il n'est pas l'auteur. On en a les preuves aujourd'hui. Son avocat, commis d'office, n'est pas venu une seule fois le voir en prison, avant le procès. Il a préparé la plaidoirie sur la base du rapport de police. Il s'endormait même pendant l'audience et se vantait d'avoir plus de condamnés à mort que les autres avocats. Roger a fait appel, un autre avocat lui a été attribué, qui, pendant cinq ans,

n'a pas pris contact avec lui. Lorsque Roger a enfin pu l'atteindre, il lui a répondu qu'il ne pouvait pas le défendre, car il était l'ami d'un policier impliqué dans l'affaire. Roger a perdu cinq ans, juste parce qu'un avocat a eu la flemme de l'appeler. Cela fait dix-sept ans qu'il est dans le couloir de la mort. Il y a largement de quoi s'estimer victime... Dans sa prison, il n'y a aucun horaire, les repas sont donnés à n'importe quel moment de la journée... Il vit dans un isolement complet, dans une cellule de 2 mètres sur 3, avec une minuscule lucarne qui donne sur un mur de béton. L'une des choses qui m'a le plus touché dans une de ces lettres, c'est lorsqu'il me dit qu'il n'a pas serré quelqu'un dans ses

bras depuis seize ans. Pour moi, c'est un saint, parce qu'un jour Roger a décidé de ne plus se sentir victime et d'assumer tout ce qui lui arrivait. Je trouve qu'il a fait une progression spirituelle extraordinaire, il n'appartient à aucune Eglise, aucun mouvement. Il a lu et s'est fait sa spiritualité à lui, il a une capacité d'amour et de pardon extraordinaire.

J'ai parlé de mon livre à Roger et cela a été important pour lui, parce qu'il réalise que, du fond de sa cellule, il a un impact sur la vie des gens. Je lis ses lettres dans mes ate-

Pierre Pradervand

PLUS JAMAIS VICTIME

Victime ou responsable : je choisis



jouvence
EDITIONS

liers et il touche ainsi des milliers de gens. Je crois que cela l'aide à donner du sens à sa vie.»

B. P.