

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 2

Rubrik: Impressum

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](#)

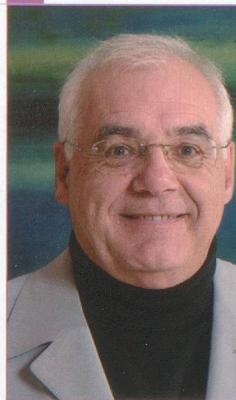
Terms of use

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: 31.01.2026

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

PAR JEAN-ROBERT PROBST



IMPRESSION

Editeur

«Générations» société coopérative,
sans but lucratif

Directeur d'édition

Jean-Robert Probst
jrprobst@magazinegenerations.ch

Secrétariat de rédaction

Mariette Muller-Schertenleib
mmuller@magazinegenerations.ch

Rédaction

Bernadette Pidoux
bpidoux@magazinegenerations.ch
Marylou Rey
mrey@magazinegenerations.ch
Catherine Prélaz
cprelaz@worldcom.ch

Secrétariat

Sylvia Pasquier
spasquier@magazinegenerations.ch
Isabelle Bosson, Dominique Rochat

Administration et rédaction

rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne
Tél. 021 321 14 21
Fax 021 321 14 20
Secrétariat ouvert
de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 16 h 30

Abonnements

11 numéros par an Fr. 50.–
Etranger: prix sur demande

Internet

www.magazinegenerations.ch

Collaborateurs réguliers

Nadine Allemann, Dominique Eggler
Zalagh, Jean-Louis Emmenegger,
Denise Filippi, Nicole Métral, Pascale
et Thierry Ott, Françoise de Preux,
Claude Torracinta, Sylviane Wehrli,
Annette Wicht, Urs Zeier, Anne Zirilli.

Fondateur

Yves Debraine

Régie publicitaire

Publimag SA
Rue Etraz 4
1003 Lausanne
Tél. 021 321 41 88
Fax 021 321 41 99
lausanne@publimag.ch
www.publimag.ch

Concept graphique et PAO

Pierre Maleszewski
paopima@worldcom.ch

Impression

Imprimeries Réunies Lausanne s.a.
Tirage: 32500 exemplaires

A chacun son petit morceau de bonheur

Rassurez-vous, le bonheur n'est pas encore accessible dans les rayons des supermarchés. Mais s'il ne s'achète pas, aujourd'hui le bonheur s'enseigne. Les cours pour apprendre à vivre plus heureux sont à la mode dans les plus prestigieuses universités américaines. A Harvard, on se bouscule dans les amphithéâtres pour assimiler les notions de base qui mènent au bonheur. Le livre du professeur Tal Ben-Sahar, simplement intitulé *L'Apprentissage du Bonheur*, fait un véritable tabac outre-Atlantique et il vient d'être traduit en français chez Belfond.

Cette nouvelle vague bienheureuse atteint peu à peu notre pays. A l'Université de Zurich, le séminaire de «psychologie positive» du professeur W. Ruch rencontre un succès grandissant. A Lausanne et à Genève, des cours sur ce thème porteur sont également organisés ou sur le point de l'être. Mais les étudiants ne sont pas les seuls en quête du mieux-être. Que l'on soit jeune ou âgé, pauvre ou riche, malade ou bien portant, chacun veut son petit morceau de bonheur.

Dans ses ouvrages et dans ses chroniques, Rosette Poletti aborde fréquemment le sujet.

Elle souligne que la notion de bonheur résulte d'un choix et que chacun de nous peut faire ce choix. «En réalité, dit-elle, le bonheur n'est pas un ensemble de circonstances, mais une manière de regarder la vie.»

Dans son dernier ouvrage (*Plénitudes*, Editions Jouvence), elle propose une série de pensées positives à méditer au quotidien. En voici une, choisie parmi des dizaines d'autres: «On peut être bien avec soi et avec les autres; on peut être heureux si l'on ne pose pas de conditions préalables à l'obtention du bonheur.» Ne cherchez pas trop loin, il y a des petits morceaux de bonheur autour de vous. Il suffit de se pencher et de les ramasser. Mais, comme disait le Petit Prince, on ne les voit bien qu'avec le cœur.

**«Les cours pour apprendre
le bonheur sont à la mode.»**

Schweizerische Nationalbibliothek BN
Bibliothèque nationale suisse BN
Biblioteca nazionale svizzera BN
Biblioteca nazionale svizzera BN