

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 16

Rubrik: Le regard : ce que la vie m'a appris

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: 19.02.2026

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



LE REGARD de Jacques Salomé

Ce que la vie m'a appris

Ce que la vie m'apprend tous les jours, à chaque instant, ce que la vie m'a appris, surtout sur le tard de ma vie, c'est qu'elle était trop courte et qu'il fallait ne pas passer à côté d'elle, ne pas la gaspiller ou maltraiter le temps de sa présence en nous. Elle m'a invité avec patience et ténacité à la vivre à pleine vie. Vivre sa vie au plein du présent sans s'enfermer ou se paralyser dans la nostalgie du passé, sans fuir dans les errances d'un avenir hypothétique. Qu'il était possible d'inscrire chaque parcelle de vie dans l'éternité d'un instant.

Une des plus belles leçons que la vie m'a fait découvrir, c'est que je pouvais non seulement la donner (je suis le père de 5 enfants), mais aussi la dynamiser en la nourrissant d'énergie et de messages positifs, qu'il était possible de l'agrandir autour de moi en offrant mes possibles et en respectant mes limites. Elle m'a

racle permanent, on devrait se mettre à genoux tous les matins pour la remercier.»

La vie m'a appris qu'on doit la respecter; je veux dire par là qu'on ne doit pas blesser, abîmer l'une ou l'autre de ses manifestations autour de nous, l'un ou l'autre de ses visages, de sa présence en nous.

La vie m'a appris que le propre du vivant sur cette planète, c'est qu'il secrète des déchets et donc que si une relation est vivante, aussi formidable soit elle, elle va produire des scories qu'il ne faudra pas laisser dans la relation, qu'il faut les évacuer, s'en libérer.

La vie m'a appris qu'elle est généreuse, bienveillante, inépuisable dans ses manifestations les plus diverses. Que dans tout événement, même le plus terrifiant, le plus catastrophique, il y avait le possible d'un germe de changement ou d'une renaissance.

La vie m'a appris qu'on pouvait aussi la magnifier au travers de rencontres magiques, comme le sont par exemple les rencontres amoureuses. C'est dans l'amour partagé en réciprocité que la vie prend toute sa saveur, donne tout son goût, prend toute son ampleur.

La vie m'a appris à être humble, quand j'ai découvert que je n'avais pas de pouvoir sur mes sentiments, ni sur ceux de l'autre, que je ne pouvais pas dicter à mon désir, pas plus qu'à celui de l'autre.

La vie m'a fait aussi le cadeau de m'offrir des périodes et des tranches de santé et de bien-être, qui m'ont permis de ne pas sombrer dans le désespoir et la déprime.

Et puis – je le dis sans aucune réserve – la vie m'a fait découvrir qu'il est possible d'inventer des relations plus vivantes et en santé grâce à une approche qui permet à chacun de se relier au meilleur de lui comme au meilleur de l'autre.

Ma vie ardente et fidèle m'a ainsi accompagné tout au long de ces années et ma reconnaissance à son égard est infinie.

**La vie est généreuse,
bienveillante, inépuisable
dans ses manifestations
les plus diverses.**

apris que je pouvais l'embellir en lui offrant du beau, la pacifier en recherchant la présence d'êtres en paix avec eux-mêmes, la stimuler en m'entourant d'objets harmonieux et surtout la protéger en osant découvrir que derrière toute peur il y avait un désir à entendre.

La vie m'a appris qu'elle était faite d'une succession de miracles. Je m'étonne et j'ai envie de hurler quand j'entends autour de moi, des gens dire que: «La vie est difficile, qu'elle n'est pas marrante...» Ma fille, qui est biologiste, m'a dit un jour avec son enthousiasme inépuisable – Tu sais, papa, le fait que je puisse te parler et que tu puisses m'écouter, cela suppose que des milliards de connexions en toi et en moi doivent fonctionner en même temps. La vie est un mi-

Jacques Salomé est l'auteur de *Et si nous inventions notre vie*, Editions du Relié.