

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 21

**Rubrik:** Le regard : donner encore et encore plus de vie à la Vie

### **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](#)

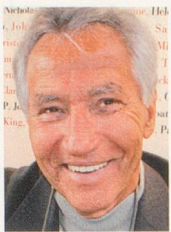
### **Terms of use**

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:** 12.01.2026

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





## Donner encore et encore plus de vie à la Vie

Notre existence (combien de fois ne l'ai-je répété depuis quelques années!) n'est qu'une succession de naissances. Naissances faites de rencontres et de séparations. Tout se passe comme si nous passions l'essentiel de notre vie, à créer de la Vie en nous et autour de nous, à nous mettre au monde au travers de rencontres magiques, stimulantes et bienveillantes ou au contraire à nous épuiser dans des contacts et des échanges stériles et éprouvants. Nous affrontons aussi, tout au long de notre parcours de vie, des séparations

propre Vie, je veux dire par là que nous présentons, plus ou moins confusément, que nous aurions pu la respecter avec plus d'attention, lui accorder plus de soins et peut-être lui offrir plus de bienveillance et peut-être plus d'amour!

Aussi n'est-il jamais trop tard pour, comme disait ma grand-mère, non pas ajouter des années à la vie, mais donner plus de vie aux années qui nous restent à vivre. Et cela est possible à l'aide de quelques repères simples.

Découvrir qu'il est possible de s'aimer, d'un amour de bienveillance, de tolérance et de respect non seulement envers son corps, mais aussi dans nos pensées, en renonçant à entretenir ressentiments, ruminations ou rancœurs, dans notre imaginaire, en ne nourrissant pas une ITPI (illusion de la toute-puissance infantile qui nous laisse croire que le monde et les autres seraient au service de nos désirs), qui serait dévastatrice et frustrante.

Accepter de se responsabiliser vis-à-vis de tout ce qui nous arrive. Car ce n'est pas tant sur les épreuves ou les difficultés que nous traversons qu'il convient de se focaliser ou de se désespérer, mais sur ce que nous allons faire avec.

Veiller à rester fidèle à soi-même, à ses choix de vie, à ses valeurs, à ses engagements ou à ses croyances, si elles correspondent toujours à la femme ou à l'homme que nous sommes.

Avoir le courage de ne pas garder en soi l'un ou l'autre des messages négatifs ou toxiques que nous recevons parfois de notre environnement, mettre en pratique la restitution symbolique, des messages qui ne sont pas bons pour nous.

Je crois, qu'au travers de toutes ces démarches, se confirme qu'une de nos missions sur Terre, et peut être l'ultime but de toute existence serait de laisser, après notre passage, plus de vie à la Vie.

Jacques Salomé est l'auteur d'*Aimer c'est plus que vivre*, Ed. Trédaniel.

**Veiller à rester fidèle à soi-même, à ses choix de vie, à ses valeurs, à ses engagements ou à ses croyances, si elles correspondent toujours à la femme ou à l'homme que nous sommes.**

nécessaires, imposées ou choisies, qui vont créer des désarrois, susciter des souffrances ou réveiller de vieilles blessures. Nous subissons des pertes qui nous ébranlent, surtout quand il s'agit d'être proches ou chers, nous sommes confrontés à des ruptures, à des séparations qui vont nous déstabiliser et nous obliger le plus souvent à réinventer une autre façon de vivre notre quotidien, nous pousser à nous engager différemment, à maintenir ou non des relations qui jusqu'alors nous paraissaient indispensables ou vitales.

Nous sommes en permanence entre errance et besoin de nous poser, entre interrogations ou doutes et accueil de l'imprévisible, entre passivité ou lassitude et créativité ou dépassement de soi.

Avec l'âge, nous constatons souvent que nous n'avons pas toujours été fidèle à notre