

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 34  
  
**Rubrik:** Le regard : si vous faites des projets

### **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:** 20.02.2026

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



# Salon mieux- vivre

Facilitateur

de bien-être

*Créer sa vie !*

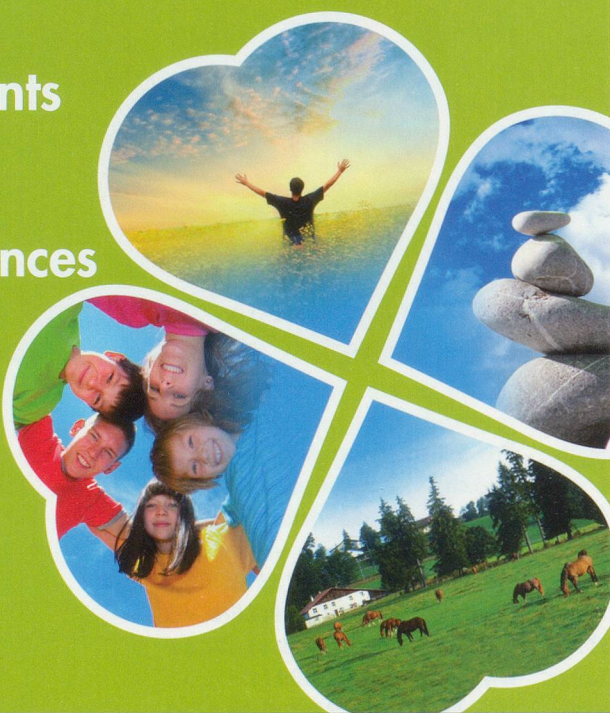
20 - 22 avril 2012

**SAIGNELÉGIER**

Halle du  
Marché Concours  
Centre de Loisirs

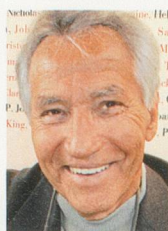
35  
exposants

53  
conférences



Salons du mieux - vivre  
besser leben

[www.mieux-vivre.ch](http://www.mieux-vivre.ch)



**LE REGARD**  
de Jacques Salomé

## Si vous faites **des** **projets**

Si vous faites des projets  
pour un seul instant de rêve,  
offrez-vous, sans aucune réticence,  
la liberté d'oser tous vos désirs.

Si vous faites des projets  
pour vous seul(e),  
respectez la vie qui est en vous.

Si vous faites des projets  
pour une seule minute,  
prenez le temps de vous aimer.

Si vous faites des projets  
vers un seul jour,  
apprenez à aimer.

Si vous faites des projets  
pour une année,  
semez un grain de blé ou de riz.

Si vous faites des projets  
pour dix ans,  
plantez un arbre.

Si vous faites des projets  
pour une vie, une seule vie,  
protégez ou donnez la vie à un enfant.

Si vous faites des projets  
pour cent ans, dédiez-vous  
à l'éducation des êtres humains.

Si vous faites des projets  
pour plusieurs vies, consacrez-vous  
à l'amour exclusivement.

Si vous faites des projets  
pour l'éternité, militez dès aujourd'hui  
pour un monde sans violence.