

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 37

Rubrik: Le regard : comment un projet devient-il vivant?

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

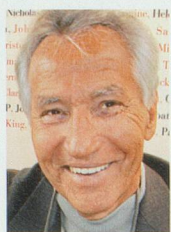
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 21.02.2026

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



LE REGARD
de Jacques Salomé

Comment un projet devient-il vivant?

Un projet devient vivant quand nous avons été capables de formuler, d'énoncer, de nommer un désir, de conscientiser un rêve, de nous heurter (sans nous décourager) à un peu d'impossible! Cela signifie de pouvoir sortir ce désir de notre imaginaire, pour le confronter au réel (passage à la réalité).

Mais un projet ne devient viable que lorsque nous aurons commencé à anticiper sa réalisation en le nourrissant, avec la recherche de moyens concrets permettant de le traduire en actes et donc de lui donner une consistance, un ancrage dans la réalité de notre vie.

Ainsi est-il possible par exemple, en début d'année, de ne pas hésiter à rêver de s'offrir quelques jours entiers pour soi-même et donc à bloquer une période sur notre agenda: «Semaine consacrée à moi-même».

Si beaucoup de projets n'arrivent pas à maturité, c'est que nous voulons passer trop vite du rêve au réel, du projet à la réalisation...

Quelques jours que nous allons extraire d'un quotidien répétitif, formaté et que nous allons réserver entièrement pour nous, à nous-même. Que nous pouvons décider de partager ou pas avec une personne proche, pour mieux nous rencontrer, échanger, lire, voyager ou simplement nous reposer.

Mais pour pouvoir mieux vivre ces journées, qui n'appartiendront qu'à nous, il sera intéressant de prendre le temps de nettoyer notre esprit. De lâcher prise sur des ressentiments récurrents, de nous séparer de déchets ou de scories constitués par des plaintes, des accusations, des reproches qui peuvent circuler sur notre personne ou dont nous sommes porteurs envers notre entourage! De nous libérer aussi d'interrogations, de pensées parasitaires ou de doutes qui nous polluent. Cela afin de pouvoir nous sentir aussi frais, aussi nets, aussi ouverts que possible à la rencontre avec l'imprévisible.

Puis, quand le temps sera venu de réaliser notre projet, l'incorporer délicatement dans chacune de ces journées que nous nous offrons, avec quelques pincées de confiance, une ou deux cuillerées de tendresse, une grande louche d'abandon et de joyeuseté bien mélangée avec quelques gouttes de passion.

Ne pas hésiter à arroser le tout de bisous légers et de quelques autres plus passionnés. Mélanger encore avec de généreuses portions de douceur, de gaieté et de regards tendres fraîchement cueillis du jour.

Assaisonner le tout avec quelques soupçons de rêves, une bolée de rires et une tasse pleine de bonne humeur.

Verser le tout dans un bol d'amour et pour la présentation à nous-mêmes et à ceux qui nous entourent, décorer avec un grand sourire.

Ne pas hésiter à servir en ajoutant encore quelques copeaux d'acceptation inconditionnelle, finement découpés dans votre réserve de compassion.

Et, à ce moment-là seulement, prendre le temps, vraiment le temps de savourer ces journées de rencontre et de partage d'une part avec vous-même, d'autre part avec ceux que vous aimez. Tout cela dans la délicatesse et non la précipitation.

Si beaucoup de projets n'arrivent pas à maturité, c'est que nous voulons passer trop vite du rêve au réel, du projet à la réalisation, sans nous préparer intérieurement pour vivre l'aboutissement et la plénitude de leur réussite.

Beaucoup de projets n'arrivent pas à se réaliser, car nous les bousculons, les annulons et les remplaçons par d'autres qui nous entraînent dans une dynamique d'agitation et de consommation préjudiciable au plaisir de vivre à temps plein un espace de vie unique.

Ne confondons plus rêves et projets, projets et réalisations, donnons à chacun de ces «possibles» le temps de mûrir, de grandir et de s'épanouir en nous.