

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 70

**Rubrik:** Le regard : vivre sa vie à pleine 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**

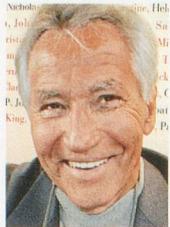
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.02.2026

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



## LE REGARD de Jacques Salomé

# Vivre sa vie à pleine vie

**V**ivre sa Vie à pleine vie, non pas sur un mode égocentrique (heureux d'être satisfait de soi sans se remettre en cause, se sentir au centre de l'attention de tous!) ou narcissique (en ramenant tout échange, tout événement à sa propre personne, imaginer que tout nous est dû!), mais en étant simplement ouvert sur ce qui nous entoure, en étant présent dans l'instant du présent, en étant (et en restant) un bon compagnon pour soi et pour autrui, autour de quatre repères: apprendre à s'aimer, à se respecter, à se responsabiliser et à rester fidèle à soi-même.

En acceptant surtout de mieux conscientiser qu'une infime, mais importante parcelle de la Vie qui nous habite mérite notre attention et notre amour.

Savoir se proposer à soi-même et à autrui, des relations vivantes, dynamisantes et créatrices, ne relève pas de la bonne intention, cela suppose le respect de quelques règles d'hygiène relationnelle et leur mise en application au quotidien des rencontres.

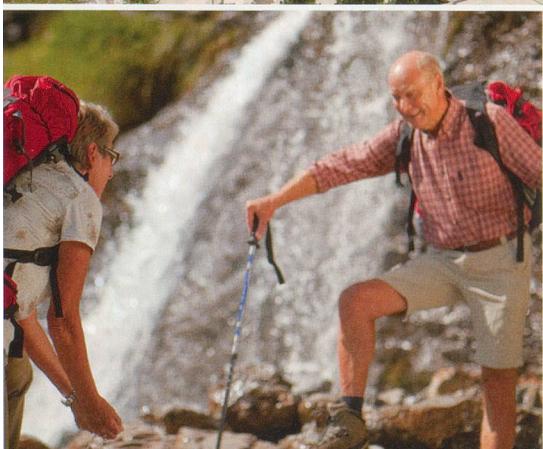
Une bonne relation avec la Vie qui nous habite ne se joue pas dans le faire, mais dans l'être. Et l'Etre qui est en nous ne se laisse pas faire facilement! Non pas qu'il résiste ou s'oppose, mais il est souvent prisonnier d'habitudes, de conditionnements, d'injonctions ou de missions anciennes qui le structurent, le formatent, le ligotent, ce qui nous laisse croire que nous avons peu de possibles ou de marges de manœuvre pour bouger et changer.

Mieux conscientiser que chacun d'entre nous a reçu une parcelle de Vie au moment de notre conception est une découverte que nous pouvons faire, plus ou moins facilement. Encore faudrait-il

visualiser, rendre présente, j'aurais envie de dire touchable cette Vie qui est en nous. Ce qui m'a aidé c'est quand j'ai pu trouver, porter sur moi, un objet (une petite pierre bleue) qui symbolisait ma Vie et qui me rappelait ainsi chaque jour, que je me devais d'en prendre soin. C'est-à-dire qu'il m'appartenait d'établir une relation plus constante, plus positive, plus dynamique avec elle. Et progressivement, j'ai pu établir des minidialogues avec elle. Dialogues qui auraient fait sourire ceux qui auraient pu les entendre, tant ils pouvaient paraître puérils.

Dialogues bienveillants avec la compagne la plus fidèle qui m'accompagnera jusqu'au bout de mon existence: ma Vie. «Bonjour, tu es vraiment là ce matin, j'ai, en te sentant en moi, une bouffée de confiance et d'assurance qui me réveille, me donne une assurance, une confiance plus sûre, pour commencer cette journée». «Ce soir, ma Vie, j'ai envie de te faire entendre Jean Ferrat quand il chante "que c'est beau la vie"! C'est une vraie chanson pour toi! Et je pense aussi à un choral de Bach qui te magnifie.» «Cela fait quelques jours que je te bouscule, je le sens bien à la façon dont tu te replies sur toi, dont mon dos se courbe plus douloureusement, dont mes pensées s'agitent un peu trop inutilement, ressassant toujours les mêmes choses dans un tourbillon sans fin...» Dialogues intimes, qui me relient à cette part de vivance qui témoigne à chaque instant que je suis vivant et que c'est tout cela que je peux offrir aussi à ceux que j'aime, qui m'entourent.

Jacques Salomé est l'auteur de *A qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même*, Ed. de l'Homme.



**Vos vacances sur les Alpes  
au cœur d'un panorama exceptionnel  
Spa & Wellness - Rando - Bisses - Station piétonne.**

OFFRES SPÉCIALES  
[www.anzere.ch](http://www.anzere.ch)

**anzère**  
VALAIS SWITZERLAND