

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 87  
  
**Rubrik:** Chronique : chapitrez votre propre 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:** 06.02.2026

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

# Chapitrez votre propre vie !



## Les Fantaisies

de JEAN-FRANÇOIS DUVAL

La question du bonheur préoccupe énormément de gens. Je me demande si c'est une bonne question. Est-ce vraiment l'aspect sous lequel considérer la suite d'événements qui constitue notre vie ? Je prône une autre optique. Selon moi, il y a tout intérêt à regarder sa vie comme une succession de chapitres, aux péripéties aussi contrastées que dans un grand roman, avec plein de circonstances et d'événements, les uns tragiques, plats, les autres joyeux, enchantés parfois. La vie est bel et bien cet endroit où chacun passe constamment « du rire aux larmes », comme on dit.

Que l'on tienne donc à propos de sa propre vie le même genre de remarques qu'à la lecture d'un roman : ha ! ce chapitre est épouvantable ! Là, ça s'améliore un peu... mais, le chapitre 5, quel ennui ! En revanche, le 7 est formidable, le 8 aussi. Le 9 très triste. Le 10, d'une drôlerie ! Tordant ! Et, le chapitre 12, c'était carrément incroyable, passionnant, ah ! j'aurais bien voulu qu'il dure un peu plus longtemps... Bon, j'admets, au chapitre 13, il ne se passe presque rien. Il y a même eu un chapitre où je me suis endormi — on peut dire que

cette partie de ma vie, je l'ai traversée dans une sorte de sommeil... Allez, pas bien grave. Bref, la vie est faite de moments très inégaux, il faut le reconnaître. Il y en a d'excellents, d'autres qui sont atroces. Mais bon, tout ça fait quand même une histoire, non ? Une histoire aussi riche de retournements, de péripéties et d'imprévus que des chefs-d'œuvre comme *Les Misérables* de Hugo ou *Temps difficiles* de Dickens.

Il y a plus : si vous considérez votre vie comme une histoire, du même coup, de cette histoire, vous devenez forcément le héros ! (En regard de quoi la question du bonheur est peu de chose.) Oui, vous êtes celui ou celle qui éprouve et affronte les pires tourments et, parfois, si tout va bien, qui ressent quelques éphémères instants de grand bonheur. C'est ça qui fait les bons romans, non ? En somme, que votre vie soit heureuse ou non, vous avez remporté la partie. Oui, car, souvenez-vous : n'êtes-vous pas né, un beau jour, pour avoir avant tout une histoire ? (On ne fait pas des bébés pour qu'ils soient heureux, même si on le souhaite, on les fait pour qu'ils aient une histoire.) Eh bien, maintenant, vous l'avez, cette histoire. Quoi ? Ses chapitres sont plus mouvementés que vous n'attendiez ? Cette histoire vous a « secoué » ? C'est donc une réussite ! Votre vie a été *animée*. Pouviez-vous rêver mieux ?



**SmartLife Care Mini**  
le compagnon discret  
avec module GPS



**SmartLife Care Genius**  
le parfait colocataire  
pour une sécurité sur  
mesure



**SmartLife Care Flex**  
le génie flexible avec  
haut-parleur supplé-  
mentaire dans la  
station de recharge

Profiter de la vie sans problème.  
La sécurité sur simple  
pression d'une touche.



swisscom

Grâce à Swisscom SmartLife Care, vous obtenez de l'aide immédiatement, dès que vous en avez besoin.

Et ce aussi bien à la maison qu'en déplacement : grâce à ce duo intelligent, vous vous sentez en totale sécurité. Sur simple pression d'une touche, vous êtes mis en relation avec une personne de contact qui vous est dédiée ou avec notre centre de relais. Vous pouvez décrire votre situation via le kit mains libres intégré et obtenir rapidement l'aide adaptée à vos besoins — car chaque cas n'est pas forcément une urgence.

Pour plus d'informations, appelez notre hotline gratuite au 0800 84 37 27 ou consultez le site [www.swisscom.ch/smartlifecare](http://www.swisscom.ch/smartlifecare)