

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 88  
  
**Rubrik:** Chronique : les rancœurs du matin

### **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:** 07.02.2026

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

# Les rancœurs du matin



## Les Fantaisies

de JEAN-FRANÇOIS DUVAL

**B**eaucoup de gens ne comprennent pas du tout que, chaque matin, une nouvelle vie s'ouvre devant eux. Ils n'ont pas lu Christian Bobin et ne parviennent pas à se dire comme lui : « La vie est un cadeau dont je défais les ficelles chaque matin. » Non, ils se réveillent comme si cette coupure providentielle qu'est une nuit de sommeil n'avait servi de rien et ne suffisait pas à les faire repartir du bon pied. C'est faire injure au jour qui se lève. C'est rester prisonnier du passé. Hier, c'est hier. Aujourd'hui, c'est aujourd'hui.

Un philosophe que j'aime (mais dont je peine terriblement à suivre les préceptes) l'écrivait déjà au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle : « Que vous ayez bien dormi ou pas, que vous ayez mal à la tête, une sciatique ou la gale, je vous en prie, ne polluez pas la matinée par vos plaintes et vos gémissements, alors que d'autres tout autour de vous l'accueillent avec une âme sereine. » Les autres, justement ! Pourquoi ne pas les voir eux aussi, très littéralement, sous un jour nouveau, dès qu'on s'est tiré de son lit ?

Les rancœurs du matin sont absurdes. On s'est disputé la veille ? On a eu des querelles ? Soit. Mais un être

humain digne de ce nom ne doit jamais arriver au petit-déjeuner la mine renfrognée, de méchante humeur simplement parce qu'il n'a pas digéré une chamaillerie ou une engueulade vieille de huit heures plus tôt. Ne nous laissons jamais poursuivre par nos rancœurs... N'en voulons pas à quelqu'un pour une chose dont lui-même, de son côté, n'a peut-être pas même gardé le souvenir !

A mon avis, les nuits sont en grande partie faites pour cela : pour qu'on puisse se lever du bon pied, repartir de zéro en faisant table rase de toutes les misères et des désaccords du jour précédent. Pour qu'on soit libéré d'un passé qui, déjà, n'est plus. Songez-y : la personne qui vous fait face à la table du petit-déj', vos enfants, vos collègues tout à l'heure au travail, votre patron ne sont déjà plus pareils à ce qu'ils étaient la veille !

Du moins est-ce ainsi que nous devrions a priori considérer les choses. Au moins idéalement, créditons autrui d'avoir fait peau neuve pendant la nuit, de s'être renouvelé, d'avoir su faire taire ses rancœurs aussi bien que nous devrions l'avoir fait nous-mêmes. Et si, par malheur, ce n'était pas le cas, si les autres n'avaient pas conscience que vous vous êtes levé dans un état d'esprit tout neuf, blanc comme neige, le cœur plus pur et aimable que jamais, donnez-leur à lire cette chronique.

**PERFORMANCE  
PROFESSIONNELLE**



**CONFORT  
ACCU**

**CHF 200.- OFFERTS**

Valable jusqu'au 31.12.2017

À l'achat simultané d'un appareil + 1 accu (à partir du modèle BLi150) + 1 chargeur QC 330 en lot, pour tous les modèles 400 et 500, ainsi que la tondeuse à batterie LC 141x.