

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 91

Rubrik: Chronique : non, rien de rien, non je ne regrette...

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>



A cœur ouvert

par ROSETTE POLETTI

Non, rien de rien, non je ne regrette...

La chanson d'Edith Piaf ne correspond pas à ce que ressentent tant de personnes dans leurs derniers instants. Une infirmière australienne, Bonnie Ware, qui a accompagné des centaines de personnes dans leurs derniers moments, a écrit un livre sur les regrets essentiels des personnes en fin de vie.

Lorsqu'on prend de l'âge, il peut être utile de connaître ces regrets. Et, en considérant sa vie, de se demander ce qu'on aurait pu modifier pour éviter de se dire : « Si seulement » ou « J'aurais dû », au moment où il n'est plus possible de changer les choses.

Le regret le plus fréquent : « J'aurais voulu avoir le courage de vivre ma vie comme je l'entendais, pas la vie que les autres attendaient de moi. »

Le temps de la retraite offre des possibilités de réaliser certains rêves, de modifier certaines relations, alors profitons-en !

« J'aurais souhaité ne pas travailler aussi dur », tel est le second regret. Ceux qui disaient cela regrettaiient surtout d'avoir sacrifié le temps passé avec leur famille et avec leurs amis.

« J'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments. » Il s'agissait là de gens qui avaient traversé toute leur vie sans oser dire ce qu'ils désiraient.

« J'aurais souhaité rester en contact avec mes amis. » Maintenir et renforcer son réseau d'amis est essentiel, car l'amitié est une source de joies profondes.

Les patients de Bonnie Ware disaient aussi : « J'aurais aimé me permettre d'être plus heureux. » Ces personnes réalisent, bien tardivement, que le bonheur se construit, que c'est un choix.

L'ouvrage de Ware a le mérite de nous rappeler que la vie, c'est ici et maintenant, non pas demain et ailleurs ! Il vaut donc la peine de se demander quels seraient nos regrets si nous avions à quitter cette vie maintenant, et de décider de modifier tout ce qui peut l'être. On peut apprendre à partager ce qu'on ressent, on peut tisser des relations plus solides avec ses proches et ses amis, prendre du temps pour soi, s'émerveiller de la beauté du monde, être dans la gratitude et dire oui à la vie ! Voilà qui permettra de diminuer les regrets que nous pourrions avoir.

Dentisterie esthétique • Soins conservateurs
 Soins d'hygiène • Parodontologie
 Implantologie • Chirurgie buccale
 Orthodontie • Radio 3D

Les cliniques dentaires qui prennent soin de votre sourire

**CONSULTATIONS
ET URGENCES
DENTAIRES 7/7**

Bulle	058 234 00 50	Genève	058 234 01 10	Vevey	058 234 00 10
Collombey	058 234 01 30	Lausanne Chauderon	058 234 00 80	Villars	058 234 00 70
Cossonay	058 234 00 60	Lausanne Flon	058 234 00 20	Yverdon	058 234 00 30
EPFL	058 234 01 23	Morges	058 234 00 40		www.ardentis.ch