

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 95

Rubrik: Chronique : je suis en train de vivre

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: 27.03.2026

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

Je suis en train de vivre



Les Fantaisies

de JEAN-FRANÇOIS DUVAL

Je viens de tomber sur mon ami Max.
 — Hé, salut Max, qu'est-ce que tu fais?
 — Ah ça, mon vieux, ça saute à l'œil: JE SUIS EN TRAIN DE VIVRE.
 — Euh, oui, je le vois bien, Max. Evident, ça.
 — Evident? Ce n'est pas du tout une évidence. C'est une chose qu'il faut constamment avoir à l'esprit. Un truc à se répéter à soi-même à chaque seconde. Sais-tu ce qu'est un mantra?
 — Une formule courte qu'on peut se répéter à l'infini et qui aide à mieux se sentir dans sa tête?
 — Juste. Eh bien, figure-toi que cette formule que je viens de te sortir est le plus précieux des mantras. J'en fais usage à chaque instant. Le garder constamment présent à l'esprit me permet de NE PAS OUBLIER QUE JE VIS. Tiens, repose-moi ta question.
 — Je te la repose: hé, salut Max, qu'est-ce que tu fais?
 — Comme 99% des gens, je pourrais te répondre: «Ah, là, je file faire les courses», «J'ai rendez-vous chez le dentiste», «J'apprends le chinois», «Je m'occupe de

ma vieille mère», «Je suis tombé fou amoureux», «J'ai pas le moral parce que...», entre autres.
 — C'est faux de dire les choses comme ça?
 — Tout faux. Ton occupation première et essentielle, c'est: «Je suis en train de vivre.» Ensuite, tu peux éventuellement préciser ton occupation du moment, quelle qu'elle soit. Notre vie ne se résume pas à une suite d'événements, d'activités, ni même de pensées, de réflexions, d'émotions ou de sentiments. Il ne faut pas oublier que toutes ces choses ne viennent qu'après qu'on a posé ce constat préalable et fondamental: «JE SUIS EN TRAIN DE VIVRE.»
 — Ce mantra, tu penses que je devrais le conseiller à mes lecteurs?
 — Bien sûr! Il faut à chaque seconde se poser mentalement la question à soi-même: «Qu'est-ce que je fais?» Puis répondre par: «Je suis en train de vivre ET je file faire les courses», «Je suis en train de vivre ET je m'occupe de ma vieille mère», «Je suis en train de vivre ET j'apprends le chinois», «Je suis en train de vivre ET je suis fou amoureux.» Tu piges? Si on fait comme ça, impossible d'oublier qu'on vit! Et maintenant, mon cher, excuse-moi, mais... je suis en train de vivre ET je dois te quitter.
 — Moi aussi, Max. Je suis en train de vivre ET je te dis salut.

Anita & Christian, 65 & 68 ans.
C'est décidé.
 Nous partons comme médecins en zone de conflit...
 en faisant un legs à MSF!

OUI, je souhaite recevoir la brochure d'information sur les legs et héritages.

OUI, je souhaite être recontacté(e) pour obtenir des conseils personnalisés.

NOM:

PRÉNOM:

RUE:

CODE POSTAL:

LIEU:

N° DE TÉLÉPHONE:

E-MAIL:

Pour de plus amples renseignements, contactez notre service donateurs par téléphone: 084 888 8080 info-legs@msf.org

Médecins Sans Frontières Suisse
 Rue de Lausanne 78,
 CP 1016, 1211 Genève 21

www.msf.ch
 CCP 12-100-2

MSF a reçu le prix Nobel de la paix en 1999