

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 96

**Rubrik:** Chronique : apprendre à moins en faire

#### 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>**



*On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, ISABELLE GUISAN s'en inquiète et s'en amuse.*

## Apprendre à moins en faire

Quelques taches brunes supplémentaires sur mes mains, mes bras, une de mes tempes. Ah là là. A la gym, les poids habituels me tombent des bras, ils sont d'un lourd, mais d'un lourd... Et, ce matin, je me trompe d'étage en soufflant pour monter à pied chez le dentiste, il faut dire que l'immeuble est truffé de cabinets médicaux, et je me retrouve dans un hall inconnu, celui du cabinet d'un psychiatre.

Est-ce un hasard, l'âge qui avance ou l'hiver qui s'approche ? Un peu de tout, sans doute.

A quoi savoir renoncer et que privilégier pour continuer à bien vivre ? Telle est désormais la question. Les voyages au loin ? Les circuits touristiques envahis d'iPhone brandis en tous sens ? Je ne me résous plus qu'en cas de vraie nécessité à déambuler entre chocolats et parfums dans les aéroports. Même les week-ends prolongés dans des grandes villes sont vite de trop. C'est quoi, ce discours de vieille même pas teinté de mauvaise conscience écologique... Ce corps et cet esprit que je crois bien portants seraient-ils vraiment si rétifs à la moindre sollicitation voyageuse ? Je m'inquiète.

Et puis ouf, la détente. Un livre reçu qui tombe si juste, alors que j'ignorais jusqu'à l'existence de son auteure. Une jeune enseignante d'allemand au regard noir qui conte magnifiquement ses errances entre famille et amants, France, Inde et Istanbul. Un vieil ami retrouvé qui me présente le bébé de sa fille; l'enfant qu'on tient à laisser gigoter sans couches lâche un petit caca sur le pantalon en coton naturel de sa maman. Après un concert magique, empreint d'entente chaleureuse entre les musiciens, le silence, les feuilles d'automne qui crissent sous mes pas, les toiles d'araignées scintillant dans le soleil qui baisse à l'horizon.

Ils se battent encore souvent, ce corps, cet esprit, pour rejoindre les anciens plaisirs familiers, plus mobiles, trépidants et apparemment accordés à l'époque, qui souvent les fatiguent. Et puis, ils se relâchent pour tenter d'apprendre à moins en faire pour mieux en profiter.

MARLY INNOVATION CENTER

11 - 12 - 13 - 14  
JANVIER 2018

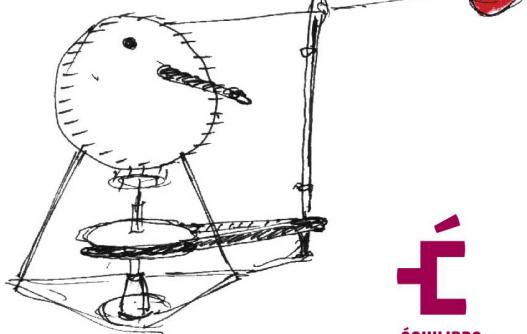
# META

ANTIPODE DANSE TANZ

META trouve son inspiration dans l'univers de Tinguely.

Trois danseurs et six sculptures cinétiques évoluent dans un dialogue harmonieux associant l'homme et la machine.

CRÉATION



ÉQUILIBRE  
nuithonit

Réservations Fribourg Tourisme et Région au 026 350 11 00 ou vente en ligne et print@home sur www.equilibre-nuithonit.ch