Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 10 (1953)

Heft: 1

Artikel: Une gymnastique du bonheur : les quatre "recettes" d'André Maurois, de l'Academie française

Autor: Maurois, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996243

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: 10.12.2025

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

LE COIN DU BOUQUINEUR

Lire ! quelle passionnante chose !

La lecture est pour tous, je crois, une nécessité plus encore qu'un passe-temps. C'est un dérivatif au même titre que le jeu. Et chacun sait que plaisir et agrément résident dans l'alternance et non la continuité des activités. Il faut donc équilibrer travail et loisirs. Je sais que ce n'est guère possible pour l'adulte, accaparé quotidiennement par sa profession et les soucis matériels. Mais cela se peut pour les jeunes encore à l'écart des plus importantes préoccupations sociales ou personnelles.

C'est un fait bien connu que les adolescents ont la passion de la lecture, non pour s'instruire souvent, mais pour satisfaire leur goût de l'aventure imaginaire, leur désir et leur besoin de s'évader du réel. Comme l'effort physique, lorsqu'ils s'y adonnent sainement, elle les divertit et les détourne momentanément des devoirs et des exigences scolaires ou d'idées parfois mesquines. Elle leur permet d'occuper agréablement et de façon instructive leurs loisirs.

Dans ce domaine aussi, l'influence éclairée du moniteur I. P. a son importance, mais bien entendu à un degré moindre que dans le sport ou l'éducation physique en général. Cela exige donc, de sa part, une certaine culture intellectuelle qu'il devrait chercher à développer de lui-même pour être à même de conseiller ses jeunes assoiffés de lecture et leur éviter peut-être certaines mésaventures. Il pourrait les orienter vers une littérature d'action qui apporterait un plein contentement à leurs désirs d'évasion et contribuerait à façonner leur idéal. Il pourrait leur apprendre à bien choisir, car la jeunesse est courte et le temps précieux. Le choix d'un livre ou d'un auteur peut être décisif, en bien ou en mal, pour l'orientation de toute une vie. Mais attention ! Il y a encore la manière de lire qui compte. L'habitude de lire beaucoup et superficiellement affaiblit l'esprit.

« Ce n'est pas l'abondance de lecture qui compte, mais de goûter intérieurement les idées. »

Il faut donc *bien* lire.

« Une lecture sans notes est comparable à un songe » dit un proverbe latin.

Courgenay, le 24 décembre 1952.

R. MONTAVON.

Une gymnastique du bonheur

Les quatre « recettes » d'André MAUROIS, de l'Académie française

PREMIÈRE RECETTE : *Eviter les trop longues méditations sur le passé.*

Ce qui est dangereux, c'est de remâcher sans fin la perte que l'on vient de subir, l'affront qui vous a été infligé, la sottise que l'on a dite, en un mot ce qui est sans remède. « Ne pleurez jamais sur le lait répandu », dit un proverbe anglais. Pas de bonheur sans oubli. Trop penser à soi est malsain. Le bonheur positif se confond avec l'amour et avec la joie de créer, c'est-à-dire avec l'*oubli de soi.*

Le bonheur n'est pas résignation, mais joie. Nous ne pouvons supprimer toutes les causes de maladie, de défaite ni d'humiliation, mais nous pouvons faire de la maladie, de la défaite et de l'humiliation, l'occasion d'une victoire et d'une sérénité conquise.

DEUXIÈME RECETTE : *La joie de l'âme est dans l'action.*

Il est possible de faire son bonheur. Le fatalisme sentimental est aussi faux que le fatalisme d'action. Nous avons prise. Aux mécanismes dangereux de la passion, l'homme échappe par l'action. Voilà bien le contre-poison.

Ainsi le jardinier soigne ses tomates et ses aubergines. Il connaît parfaitement son métier, son terrain. Il sait qu'il aura une belle récolte. Voilà aussi une forme de bonheur. C'est celle du grand artiste. C'est celle de tout créateur. La raison tournant à vide est un moteur emballé, donc dangereux. Mais l'action ne suffit pas. Encore faut-il agir en accord avec la société dont on fait partie. Le conflit, s'il est permanent, use les hommes et rend le travail pénible, parfois impossible. Aussi une nouvelle recette est nécessaire qui est la suivante.

TROISIÈME RECETTE : *Choisir pour y vivre habituellement un milieu dont l'effort soit dirigé dans le même sens que le vôtre et qui s'intéresse à votre action.*

Cherchez des amis qui pensent comme vous. Si vous êtes religieux, vivez parmi les croyants, si vous êtes révolutionnaire, parmis les révolutionnaires. Il est indispensable d'être estimé par ceux qui vous entourent. Le monastère a donné la paix à d'innombrables âmes par une communauté de pensée et de but.

Mais les instincts humains nous lient aux choses humaines. La sagesse n'en garde pas moins son prix. Elle écarte les faux malheurs, elle éloigne les folles prévisions, elle entretient une saine méfiance à l'égard des douleurs qui ne sont que des mots. Car l'un des plus graves obstacles au bonheur, c'est la maladresse de l'homme moderne, pétri de doctrines et de formules abstraites, à retrouver le contact avec les sentiments réels. Les animaux et les êtres frustes sont plus naturellement heureux parce que leurs désirs sont vrais. L'homme civilisé, perroquet esclave de son verbiage, s'inocule sans cesse des mœurs et des haines toutes discursives.

QUATRIÈME RECETTE : *Ne pas se rendre malheureux en imaginant des catastrophes lointaines et imprévisibles.*

Ce qui sera ne ressemblera en rien à vos tristes rêveries. Jouissez de l'instant. Imitez ces enfants qui lancent sur le bassin leurs bateaux aux voiles blanches. Faites votre devoir et laissez faire aux dieux. Les vraies philosophies s'inquiètent de l'instant.

Ne pas perdre lorsque l'on est heureux les vertus qui vous ont donné le bonheur.

Beaucoup d'hommes oublient, dans le succès, les qualités de prudence, de modération, de bonté par lesquelles ils avaient réussi. Le triomphe les rend arrogants ou légers. Une excessive confiance en eux-mêmes les détourne des travaux solides. Ils sont bientôt indignes de leur chance. Elle devient malchance et les voilà surpris. Le plus simple est de demeurer *modeste.*

Administration : Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3 - Compte de chèques postaux III. 520
Rédaction : Ecole fédérale de gymnastique et de sport, Macolin - Fr. Pellaud.