Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 63

Rubrik: Le regard : projets vivants

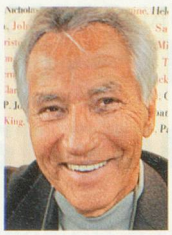
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 04.07.2025

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



LE REGARD
de Jacques Salomé

Projets vivants

Un projet devient vivant quand nous avons été capables de formuler ou d'énoncer un désir. Cela signifie le sortir de notre imaginaire, pour le confronter au réel. Mais un projet ne devient viable que lorsque nous aurons pu commencer à anticiper sa réalisation en le nourrissant avec la recherche de moyens concrets permettant de le traduire en actes et donc de lui donner une consistance, un ancrage dans notre vie.

Ainsi est-il possible par exemple, en début d'année, de ne pas hésiter à rêver de s'offrir quelques jours entiers pour soi-même et donc de bloquer une période sur notre agenda. Quelques jours que nous allons réserver entièrement pour nous ou avec une personne proche, pour mieux nous rencontrer, échanger, lire, voyager ou simplement nous reposer.

Nous libérer aussi des interrogations, **des pensées parasitaires ou des doutes qui nous polluent.**

Mais pour pouvoir mieux vivre ces journées, qui n'appartiendront qu'à nous, il sera intéressant de prendre le temps de nettoyer notre esprit. De lâcher prise sur nos ressentiments, de nous séparer des déchets ou scories que constituent les plaintes, les accusations, les reproches qui peuvent circuler en nous envers notre environnement immédiat. De nous libérer aussi d'interrogations, de pensées parasitaires ou de doutes qui nous polluent.

Puis, quand le temps sera venu de réaliser notre projet, incorporer dans chacune de ces journées, quelques pincées de confiance, une ou deux cuillerées de tendresse, une grande louche d'abandon et de joie mélangée avec quelques gouttes de passion.

Arroser le tout de bisous légers et de quelques autres plus profonds. Mélanger encore avec de généreuses portions de douceur, de gaieté et de regards tendres fraîchement cueillis du jour.

Assaisonner le tout avec quelques soupçons de rêves, une bolée de rires et une tasse de bonne humeur.

Verser le tout dans un bol d'amour, décorer avec un grand sourire.

Ne pas hésiter à servir en ajoutant encore quelques copeaux d'acceptation inconditionnelle, finement découpés dans notre réserve de miracles.

Et à ce moment-là seulement, prendre le temps, vraiment le temps de savourer ces journées de rencontre et de partage d'une part avec nous-même, d'autre part avec ceux que nous aimons.

Si beaucoup de projets n'arrivent pas à maturité, c'est que nous voulons passer trop vite du rêve au réel, du projet à la réalisation, sans nous préparer intérieurement pour vivre l'aboutissement et la plénitude de notre réussite.

Beaucoup de projets n'arrivent pas à se réaliser, car nous les bousculons, les annulons et les remplaçons par d'autres projets qui nous entraînent dans une dynamique d'agitation et de consommation préjudiciable au plaisir de vivre à temps plein un espace de vie unique.

Ne confondons plus rêves et projets, projets et réalisations, donnons à chacun de ces possibles le temps de grandir et de s'épanouir en nous.

Jacques Salomé est l'auteur de *La ferveur de vivre*, Editions Albin Michel

PUB

CocooninG collection

100% NATURE

SWISS MADE

SAVONNERIE ARTISANALE DE BAVOIS

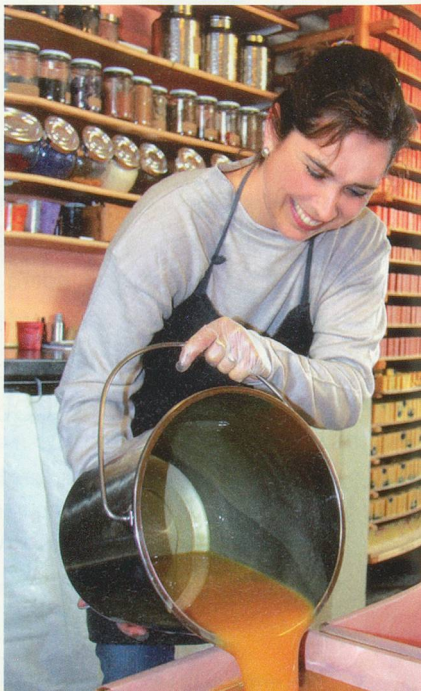
BOUTIQUE OUVERTE TOUTE L'ANNÉE LES MERCREDIS, JEUDIS ET VENDREDIS DE 14H À 18H

HORAIRES SPÉCIAUX DE NOËL:

SAMEDI 13 ET 20 DÉCEMBRE DE 10H À 17H
LUNDI 22 DÉCEMBRE DE 14H À 18H
ET MARDI 23 DÉCEMBRE DE 14H À 18H

BOUTIQUE DE LAUSANNE

COCOONING COLLECTION
RUE DU GRAND ST-JEAN 16, LAUSANNE

BOUTIQUE OUVERTE LE LUNDI DE 13H30 À 18H30
DU MARDI AU VENDREDI DE 9H30 À 12H45
ET DE 13H30 À 18H30 ET LES SAMEDIS DE 9H30 À 17H

Vente en ligne sur www.cocooning.ch