

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 2

Vorwort: Au point d'équilibre : le secret du bonheur!

Autor: Jeannotat, Yves

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: 22.07.2025

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



Au point d'équilibre: le secret du bonheur!

Yves Jeannotat

Si l'homme parvenait à trouver, en toute chose, le juste milieu, le point d'équilibre, il y découvrirait le secret du bonheur. Hélas! Sa nature est ainsi faite qu'elle le porte, au contraire, aux pires extravagances. Trop ou trop peu: deux extrêmes qui se rejoignent aussi bien dans ses actes que dans ses attitudes, avec une étrange similitude d'effets souvent très malheureux.

Cette affirmation est valable pour tout ce qui touche à ses préoccupations professionnelles, intellectuelles ou culturelles; elle se confirme dans les soins qu'il est supposé accorder à son corps. D'un côté, voici l'«imitateur de champions». Sous prétexte que ces derniers vivent en ascètes – peut-être – et sont investis des plus hautes vertus – vers lesquelles ils tendent, mais parviennent d'ailleurs rarement –, il refuse la moindre dérogation à l'ordonnance d'un plan journalier établi avec minutie, mais sans tenir compte des conditions extérieures, ni des dispositions intérieures pourtant fort changeantes on le sait. Plutôt que de raccourcir de quelques minutes un entraînement démentiel, il préfère «sauter» le repas indispensable à la reconstitution de ses forces. Pour lui, le nombre de kilomètres parcourus est plus important que celui des heures de sommeil. Parce qu'il manque de mesure, il jette le désarroi dans un corps qui n'en demande pas tant et il nuit, ainsi, à son bien-être et à l'équilibre de ses fonctions organiques.

*

De l'autre côté, il y a ceux qui traînent une carcasse dont, de toute apparence, ils n'ont plus usage mais qu'ils tiennent malgré tout à garder au garage:

- Le «superintellectuel» d'abord: il oublie tout ce qui n'est pas du ressort de l'esprit. Il cohabite pourtant avec regret – mais sa résignation n'est pas toujours sincère – avec cet



autre lui-même souffreteux, rouillé, de plus en plus courbé vers cette terre à laquelle il retourne avant qu'il ne soit l'heure.

- Le «super-directeur-général» ensuite: soupçonneux, il ne fait confiance à personne; milliardaire, il a peur de manquer d'argent; orgueilleux, il compte les zéros de son chiffre d'affaires. Il est inquiet; il ne quitte jamais ses documents; mais il ferme tout de même son bureau à double tour, grillage les fenêtres de son appartement et s'achète un chien de garde. Sa mauvaise humeur fait fuir son entourage; seul et sans nerf, il s'effondre et sombre dans l'hypochondrie la plus profonde.
- Le «superparesseux» enfin: portedrapeau d'une impressionnante armée! Ses fauteuils ne sont jamais assez moelleux et sa table toujours trop peu garnie. Il se mouche avec éclat, bâille sans retirer la main de sa poche et ronge le bout de ses cigares. Son ventre l'inquiète, mais il le tient au chaud...

*

«L'extrême esprit, pensait Pascal, est accusé de folie comme l'extrême défaut! Comme je refuserais qu'on me mît au haut bout, je refuse d'être au bas bout: non parce qu'il est haut, non parce qu'il est bas, mais parce qu'il est bout!»

Juste milieu! Point d'équilibre! Le corps de l'homme ne demande, pour se développer harmonieusement, qu'un travail physique simple et très court, mais quotidien. Cinq ou dix minutes, un quart d'heure, une demi-heure peut-être d'exercice physique conçu et pratiqué en fonction des activités professionnelles et du milieu dans lequel on vit, peuvent suffire pour être bien. Sans être nécessairement plus longue la vie, alors, sera plus agréable et de meilleure qualité! ■