

**Zeitschrift:** SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways  
**Herausgeber:** Schweizerische Bundesbahnen  
**Band:** 6 (1932)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Psychologie des vacances  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-780374>

### **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:** 21.07.2025

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

# Psychologie des vacances

Dans son livre « Sur l'eau », que je ne vous conseille pas de lire, car il est fort pessimiste, Maupassant dit quelque part que nos courtes vacances, comparées à la longueur de l'année, lui font l'effet de la petite fenêtre par où un peu de jour descend vers le prisonnier au fond de son cachot. Certes, c'est peu de choses, mais ce coin de ciel, n'est-ce pas le rayon d'espérance qui fait vivre le condamné? N'est-ce pas de même la perspective des vacances qui nous fait accepter avec courage, durant toute une existence, l'implacable loi du travail?

Mais comment passer ses vacances? Question plus grave qu'on ne croit, et qui préoccupe les psychologues. L'homme étant fait pour produire son maximum de bien et avoir une vie féconde, il doit maintenir sans relâche son « potentiel », c'est-à-dire réparer par des délassements appropriés l'usure de ses facultés. Les vacances servent à reconstituer nos forces. De temps à autre il faut recharger la pile. Cela est du reste réglé par l'instinct. Quand le petit garçon, en visite chez sa tante, se met à tout casser et à faire un vacarme infernal, il n'agit pas par pure méchanceté, mais pour obéir à un principe fondamental de son être: il lutte à sa façon contre un ennui mortel. Quand notre organisme manque d'eau, un appel retentit: c'est la sensation de soif: et nous buvons! De même, la recherche de l'équilibre physiologique, le besoin d'antidote contre les intoxications produites par la fatigue de l'esprit se déclenchent automatiquement.

Dernièrement, un journal illustré publiait des photographies montrant Macdonald boxant, Mussolini faisant un cent mètres, Gandhi, avec sa tête de recordman de la faim, dans un cross-country, le prince de Galles cirant des souliers dans une gare de Londres, et Lloyd George déguisé en cocher. Il est regrettable que ces vues aient été truquées, mais la thèse reste vraie. Les conducteurs de peuples, pour résister à la besogne surhumaine qui leur est imposée auraient tout à gagner à user de vigoureux dérivatifs. Ils mettraient ainsi en pratique le conseil du Baron de Coubertin, lequel a dit que le sport est encore plus nécessaire à l'adulte qu'à l'enfant. Du reste, l'irrésistible mouvement qui porte notre génération vers les exercices en plein air n'est-il pas, plutôt que l'exécution d'un programme rationnel et voulu par quelques hygiénistes, la réaction spontanée, instinctive et salutaire de l'espèce humaine menacée par la vie claustrée du bureau et de l'usine? La plupart des gens mènent une existence immobile. En dépit des apparences, de l'excitation générale, nous passons notre vie rivés à une chaise, enchaînés à un emploi. Nous sommes positivement implantés, comme si des racines nous poussaient à la plante des pieds. C'est le règne du rond de cuir. Il existe cependant quelques êtres privilégiés, qui nous manifestent leur dégoût pour cette existence prosaïque. Ce sont les grands voyageurs. Eux rompent tous les liens misérables qui nous tiennent, et ils partent et ils vont, sans se fixer nulle part, montrant qu'on peut parfaitement vivre sans maison, sans famille, sans habitudes, sans préjugés. Leur exemple est précieux, parce qu'il ouvre à nos imaginations endormies les perspectives immenses de l'inconnu, et qu'il

défend la splendide solitude de la personnalité contre l'instinct grégaire qui caractérise la plupart d'entre nous. Ce n'est pas à la suite d'un raisonnement qu'au « week-end », on part pour la montagne ou le lac, c'est pour répondre à un besoin vital. C'est de la thérapeutique. Tel est le sens des vacances.

Il y en a un autre. Les sociologues justifient les vacances en faisant appel à la noblesse de la personne humaine. Tout homme, disent-ils, quel que soit son rang social, a un droit à la culture. Son intelligence est faite pour connaître tout le réel, pour contempler le Vrai, le Bien, le Beau. Or, nous sommes tous extrêmement spécialisés, de sorte que, confinés dans notre profession, nous ignorons tout le reste. Nous sommes soit balayeur de rues, soit professeur de philosophie, soit épicier. Quelle en est la conséquence? Nous sommes guettés par les deux maux de la spécialisation: la déformation professionnelle et l'étroitesse d'esprit. Pour les éviter, nous disposons précisément des vacances, dont nous devons user pour jeter un regard d'ensemble sur le monde, pour enrichir notre personnalité, pour jouir des valeurs suprêmes de la vie. Là encore, pour savoir passer des vacances fructueuses, il suffit d'observer la loi de contraste. L'étudiant, le professeur, l'intellectuel commenceront par mener une vie purement végétative, la vie du chou. Cette béatitude dans le néant durera quelques jours. Puis ils s'intéresseront petit à petit aux choses qu'ils ne rencontrent pas dans leur activité normale. Le sédentaire voyagera, le voyageur se fixera, le savant s'occupera d'art, l'artiste, de science. Le journaliste se tromperait qui croirait passer de bonnes vacances en changeant simplement de rubrique, et en commentant, par exemple, le théâtre au lieu de la politique. Il doit laisser la plume pour le piolet et ne plus lire ni écrire une seule ligne pendant un mois. Le berger qui traite les vaches dans le Hasli n'ira pas pendant ses vacances traire des chèvres dans la Gruyère. Il ira faire un tour à Paris. De même, il nous plairait infiniment de rencontrer un champion de sport dans les bibliothèques et les musées en train d'exercer son cerveau au saut en hauteur. Pour fortifier leur santé, on envoie nos enfants au bord de la mer, mais les fils de marins, sous le même prétexte, viennent dans nos montagnes. Ces migrations apparemment contradictoires sont toutes recommandées par les médecins, mais, en somme, est-ce l'air de la montagne ou celui de la mer qui est salubre? C'est surtout le changement! Oui, en ce qui concerne les vacances, c'est le déplacement qui est la doctrine de vérité. Nous ne disons pas cela parce que nous écrivons dans la Revue des chemins de fer fédéraux qui a intérêt aux voyages. Le médecin est d'accord là-dessus avec le sociologue. Les vacances nous sont données pour que nous puissions jouir de la beauté du monde et de la vie, en particulier de celle à laquelle, par suite de nos travaux professionnels, nous n'avons pas accès le reste de l'année. Elles sont faites pour fortifier le corps et pour nourrir l'esprit, afin que, reprenant ensuite notre tâche, nous y apportions une énergie renouvelée et une âme embellie.

B.