# Chronique : non, rien de rien, non je ne regrette...

Objekttyp: **Group** 

Zeitschrift: Générations

Band (Jahr): - (2017)

Heft 91

PDF erstellt am: **28.05.2024** 

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch



## A cœur ouvert par Rosette Poletti

# Non, rien de rien, non je ne regrette...

a chanson d'Edith Piaf ne correspond pas à ce que ressentent tant de personnes dans leurs derniers intants. Une infirmière australienne, Bonnie Ware, qui a accompagné des centaines de personnes dans leurs derniers moments, a écrit un livre sur les regrets essentiels des personnes en fin de vie.

Lorsqu'on prend de l'âge, il peut être utile de connaître ces regrets. Et, en considérant sa vie, de se demander ce qu'on aurait pu modifier pour éviter de se dire: «Si seulement» ou «J'aurais dû», au moment où il n'est plus possible de changer les choses

Le regret le plus fréquent : «J'aurais voulu avoir le courage de vivre ma vie comme je l'entendais, pas la vie que les autres attendaient de moi.»

Le temps de la retraite offre des possibilités de réaliser certains rêves, de modifier certaines relations, alors profitons-en!

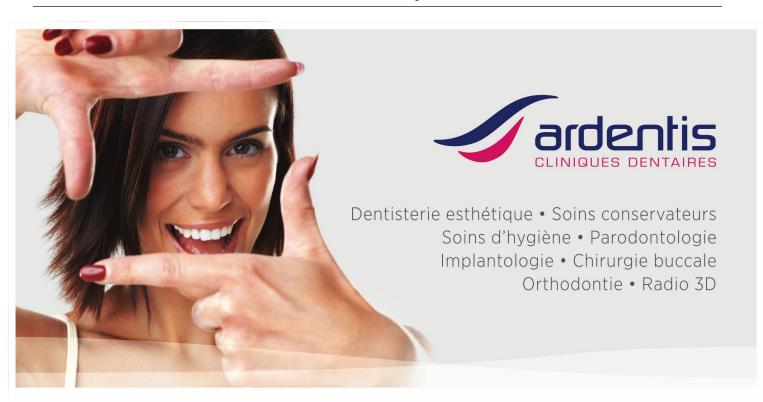
«J'aurais souhaité ne pas travailler aussi dur», tel est le second regret. Ceux qui disaient cela regrettaient surtout d'avoir sacrifié le temps passé avec leur famille et avec leurs amis.

«J'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments.» Il s'agissait là de gens qui avaient traversé toute leur vie sans oser dire ce qu'ils désiraient.

«J'aurais souhaité rester en contact avec mes amis.» Maintenir et renforcer son réseau d'amis est essentiel, car l'amitié est une source de joies profondes.

Les patients de Bonnie Ware disaient aussi: «J'aurais aimé me permettre d'être plus heureux.» Ces personnes réalisent, bien tardivement, que le bonheur se construit, que c'est un choix.

L'ouvrage de Ware a le mérite de nous rappeler que la vie, c'est ici et maintenant, non pas demain et ailleurs! Il vaut donc la peine de se demander quels seraient nos regrets si nous avions à quitter cette vie maintenant, et de décider de modifier tout ce qui peut l'être. On peut apprendre à partager ce qu'on ressent, on peut tisser des relations plus solides avec ses proches et ses amis, prendre du temps pour soi, s'émerveiller de la beauté du monde, être dans la gratitude et dire oui à la vie! Voilà qui permettra de diminuer les regrets que nous pourrions avoir.



## Les cliniques dentaires qui prennent soin de votre sourire

CONSULTATIONS ET URGENCES **DENTAIRES 7/7** 

Bulle Collombey Cossonay **EPFL** 

058 234 00 50 058 234 01 30 058 234 00 60 058 234 01 23

Genève Lausanne Chauderon Lausanne Flon Moraes

058 234 01 10 058 234 00 80 058 234 00 20 058 234 00 40

Vevey 058 234 00 10 Villars 058 234 00 70 Yverdon 058 234 00 30 www.ardentis.ch