

Chronique : je suis en train de vivre

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération**s

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 95

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

Je suis en train de vivre



Les Fantaisies

de JEAN-FRANÇOIS DUVAL

Je viens de tomber sur mon ami Max.

— Hé, salut Max, qu'est-ce que tu fais?

— Ah ça, mon vieux, ça saute à l'œil: JE SUIS EN TRAIN DE VIVRE.

— Euh, oui, je le vois bien, Max. Evident, ça.

— Evident? Ce n'est pas du tout une évidence. C'est une chose qu'il faut constamment avoir à l'esprit. Un truc à se répéter à soi-même à chaque seconde. Sais-tu ce qu'est un mantra?

— Une formule courte qu'on peut se répéter à l'infini et qui aide à mieux se sentir dans sa tête?

— Juste. Eh bien, figure-toi que cette formule que je viens de te sortir est le plus précieux des mantras. J'en fais usage à chaque instant. Le garder constamment présent à l'esprit me permet de NE PAS OUBLIER QUE JE VIS. Tiens, repose-moi ta question.

— Je te la repose: hé, salut Max, qu'est-ce que tu fais?

— Comme 99% des gens, je pourrais te répondre: «Ah, là, je file faire les courses», «J'ai rendez-vous chez le dentiste», «J'apprends le chinois», «Je m'occupe de

ma vieille mère», «Je suis tombé fou amoureux», «J'ai pas le moral parce que...», entre autres.

— C'est faux de dire les choses comme ça?

— Tout faux. Ton occupation première et essentielle, c'est: «Je suis en train de vivre.» Ensuite, tu peux éventuellement préciser ton occupation du moment, quelle qu'elle soit. Notre vie ne se résume pas à une suite d'événements, d'activités, ni même de pensées, de réflexions, d'émotions ou de sentiments. Il ne faut pas oublier que toutes ces choses ne viennent qu'après qu'on a posé ce constat préalable et fondamental: «JE SUIS EN TRAIN DE VIVRE.»

— Ce mantra, tu penses que je devrais le conseiller à mes lecteurs?

— Bien sûr! Il faut à chaque seconde se poser mentalement la question à soi-même: «Qu'est-ce que je fais?» Puis répondre par: «Je suis en train de vivre ET je file faire les courses», «Je suis en train de vivre ET je m'occupe de ma vieille mère», «Je suis en train de vivre ET j'apprends le chinois», «Je suis en train de vivre ET je suis fou amoureux.» Tu piges? Si on fait comme ça, impossible d'oublier qu'on vit! Et maintenant, mon cher, excuse-moi, mais... je suis en train de vivre ET je dois te quitter.

— Moi aussi, Max. Je suis en train de vivre ET je te dis salut.

Anita & Christian, 65 & 68 ans.
C'est décidé.
 Nous partons comme médecins en zone de conflit...
 en faisant un legs à MSF!

MEDECINS SANS FRONTIERES
 ARZTE OHNE GRENZEN

OUI, je souhaite recevoir la brochure d'information sur les legs et héritages.

OUI, je souhaite être recontacté(e) pour obtenir des conseils personnalisés.

NOM:

PRÉNOM:

RUE:

CODE POSTAL:

LIEU:

N° DE TÉLÉPHONE:

E-MAIL:

Pour de plus amples renseignements, contactez notre service donateurs par téléphone: 084 888 8080 info-legs@msf.org

Médecins Sans Frontières Suisse
 Rue de Lausanne 78,
 CP 1016, 1211 Genève 21

www.msf.ch
 CCP 12-100-2

MSF a reçu le prix Nobel de la paix en 1999