Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 32

Rubrik: Le quatre-heures : l'importance des rituels

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: 08.07.2025

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

LE QUATRE-HEURES

par Nicole Métral

L'importance **des rituels**

Les rituels, ça rassure, ça structure le temps, ça permet de trouver des repères, de gérer l'inconnu. Même mon chien a ses rituels. Lila, deux ans, aussi: quand elle vient chez nous, elle a toujours un peu peur du chien justement, alors elle se réfugie dans mes bras pour que je la protège puis elle se précipite vers la table du salon, qui est juste à sa hauteur et montre du doigt la mallette contenant crayons de couleur, craies grasses et godets de gouache. «Peinture», dit-elle. Je lui apporte un verre d'eau et elle y trempe délicatement son pinceau, l'essuie comme je le lui ai appris et se met à peindre sur la feuille blanche des traits et des formes.

C'est sa façon à elle de retrouver sa place chez nous, d'apprivoiser sa peur du chien. Ce dernier, qui sait que la petite fille va accaparer toute notre attention, rejoint son panier et s'y pelotonne, résigné. Ce qui rassure Lila. Elle va pouvoir commencer à circuler à sa guise dans la maison. Elle a un autre rituel: il faut qu'on la porte et qu'on lui montre l'une après l'autre les statuettes qui trônent sur la cheminée. L'autre jour, elle en a pris deux petites, l'une indienne, l'autre sénégalaise. «Elles se donnent la main», a-t-elle commenté en les rapprochant l'une de l'autre.

Je l'ai serrée un peu plus fort contre moi, émue par sa remarque. Mes yeux se sont embués. Je l'adore, cette petite fille qui me repère dès qu'elle me voit arriver à la garderie où je vais la chercher et qui se met à me sourire en agitant son doudou, celui-là même que je lui ai offert: la réplique fidèle d'un ours blanc, en voie de disparition. Il a fallu lui en acheter un deuxième, pour remplacer le premier quand celui-ci a besoin d'un sérieux lavage.

Mais revenons aux rituels: j'étais récemment avec Damien dans un avion qui revenait de New York. Au bout d'une bonne heure de vol sans jamais vraiment s'élever dans les airs, il a fait demi-tour, s'est délesté de son trop-plein de carburant et a rejoint l'aéroport de départ. Ennui technique, incident grave? Dans la cabine, nous avions tous très peur. J'ai fermé les yeux et j'ai prié.

«Mon Dieu, sors-nous de là!» Prière magique qui m'a permis de me décrisper. Nous avons fini par atterrir sains et saufs. Damien peut se vanter aujourd'hui d'avoir été deux fois à New York. Moi, je remercie le ciel de me sentir bien vivante chaque fois que je me promène avec mon chien dans la nature. Un rituel de reconnaissance qui me tient à cœur.

SOLUTIONS JEUX DE JANVIER

La solution du concours était: ACTEUR

Mots croisés

P	O	I	N	T	I	L	L	E		S	E	C	H	E
R	U	D	O	I	E	M	E	N	T		P	I	E	U
I	T	O	N		N		S	A	U	N	I	E	R	
M	I	L	A	N	A	I	S		B	U	L	L	E	S
A	L	E	N	E		D	I	V	I	S	E		S	T
U	L	S	T	E	R		V	I	S		E	P	I	E
T	A		E		I	N	E	P	T	E	S		E	R
E	G	O		A	V	I	S		E	T		A		N
	E	P	A	T	E	E		G		R	A	N	C	E
E	S	T		A	T	T	A	R	D	E	E		A	
N		I	L	L	E		G	E	O		D	O	P	A
T	O	Q	U	A		D	E	L	I	B	E	R	E	S
I	R	U	N		M	A	N	E	G	E		N	E	T
T	I	E	D	I	E		C	E	T	A	N	E		R
E	N		I	S	S	U	E	S		T	A	R	T	E

Buzz

1. FACILE

5	3	4	1	2
4	1	2	3	5
2	4	1	5	3
3	2	5	4	1
1	5	3	2	4

2. MOYEN

1	2	3	5	4
4	5	1	2	3
5	1	4	3	2
3	4	2	1	5
2	3	5	4	1

3. DIFFICILE

2	3	5	4	1
4	1	2	3	5
5	2	4	1	3
1	5	3	2	4
3	4	1	5	2

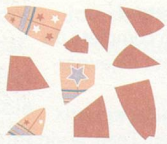
Ronde des mots

Ligne 1: BREVET, FERLER, FEUTRE, FESSUE, DÉESSE, NIMBÉE.
Ligne 2: VERDIR, LÉGÈRE, TRIAGE, SENTIR, STERNE, BASSET.
Ligne 3: DÉGELS, ÉTIAGE, ADROIT, TÊTARD, RÉPÈTE, STOPPÉ.

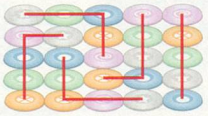
Mots mélangés

Le mot à trouver était: VERRE.

Surf en kit



Les frisbees



Laby-chiffres

14 - 13 - 3 - 7 - 8 - 6 - 10.

Cubix

Horizontalement:
① SÉISME
② COSMOS
③ LANGER
④ EXQUIS
⑤ RINCER
⑥ ULTIME

Verticalement:
① SACRISTIE
② CHANCELER
③ LOUVETEAU
④ ENTREMETS
⑤ SOULIGNER
⑥ RISTOURNE.