

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	1 (1970-1971)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Le rire : extrait de "Maturité rayonnante" de Catherine Folland
<b>Autor:</b>	Folland, Catherine
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-825933">https://doi.org/10.5169/seals-825933</a>

### 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:** 14.01.2026

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

*Il y a quelques années, Catherine Folland a écrit un très excellent ouvrage intitulé « Maturité rayonnante » (Imprimeries Populaires, Lausanne). Ce livre de 130 pages est un message d'optimisme dont la lecture est fort agréable et pleine d'enseignements. Avant de rédiger « Maturité rayonnante », l'auteur, qui vit en Suisse depuis une quinzaine d'années, s'est occupée activement de personnes âgées, notamment en patronnant des clubs de détente. Ses causeries furent si appréciées que ses auditeurs et les animateurs des clubs lui demandèrent de les couper sur le papier, afin que chaque intéressé pût les lire. C'est ainsi que naquit « Maturité rayonnante », un précieux bouquin dont on ne peut que souhaiter une réédition prochaine... car il est malheureusement épuisé.*

*Merci à Madame Folland pour sa leçon d'optimisme. Nous lui souhaitons de continuer encore longtemps à dispenser de la joie autour d'elle. Une joie intérieure dont elle est la première à bénéficier, puisque, âgée de 84 ans, elle vit au rythme d'une vaillante sexagénaire.*

## Le rire

*Extrait de « Maturité rayonnante » de Catherine Folland*

Le rire exprime la joie, la bonne humeur, la santé, mais pourquoi voyez-vous si peu de gens ayant encore le courage – je dis bien : le courage – de rire ? On dirait vraiment que cela leur a été défendu. Observez-les : les figures sont tendues, les traits sont figés par une préoccupation quelconque de l'esprit, le regard est absent. On voit qu'ils ruminent quelque chose, qu'ils se rongent, qu'ils se morfondent pour des problèmes qu'ils sont bien obligés de résoudre. Résultat : ils deviennent acariâtres, ils fatiguent inutilement leur cerveau. Si vous entretenez parfois cet état déprimant, et ce bien malgré vous, le rire est un des meilleurs moyens d'y échapper.

Le rire n'est pas toujours déclenché par les bêtises qui sont dites, mais il est bien souvent occasionné par le spectacle de la vie : tout ce qui nous amuse se passe autour de nous, il n'y a qu'à ouvrir les yeux. On rit parce qu'on est diverti, parce qu'une chose drôle se présente. Dans la rue, dans le bus, au tea-room, partout dans ces endroits où la foule bigarrée passe ou se rassemble, vous aurez également l'occasion de vous amuser, de rire. Observez, regardez, laissez votre esprit se détendre, s'amuser de tout et de rien, donnez-lui ces instants de distraction : la joie réapparaîtra sur votre visage ; vous retrouverez la gaieté.

Rien n'est aussi contagieux que le rire provoqué par une chose banale. Ne vous offusquez pas d'une personne qui, subitement, se met à rire, à rire franchement du fait qu'elle ressent, en l'espace d'un éclair, toute la drôlerie d'une chose inattendue ; très souvent, elle n'arrive même pas à expliquer clairement la raison de son hilarité. Le seul fait de la regarder amène le rire ; elle met tout le monde en gaieté.

Si vous n'avez pas le caractère gai, apprenez à rire. Le rire vous attirera des amis ; vous serez toujours recherché dans les réunions : on sait que votre joyeux caractère créera l'ambiance nécessaire, on sera ravi de vous voir arriver. Qu'apprend-on aux jeunes débutants dans les affaires ? A être aimable, à sourire ; rien ne met autant en



(Photo A. Gavillet – Diapress).

confiance le client qui se présente qu'un accueil courtois accompagné d'un sourire. Rendez-vous compte de l'aide précieuse que vous apporte le rire dans n'importe quelle circonstance de la vie. Un accueil chaleureux sera toujours réservé à celui qui est souriant, gai, plein d'optimisme. Un visage radieux vous assurera toutes les sympathies. Que fait la radio dans certains pays ? Elle diffuse un spectacle de variétés destiné spécialement aux hôpitaux. Faire rire un malade, c'est lui donner l'espoir de la guérison : il oublie son mal, il se remet à espérer, il récupère rapidement la santé. Que penseriez-vous d'un conférencier qui, la mine sévère, les traits impassibles, vous exposerait une thèse, si savante soit-elle, sans esquisser le moindre sourire ? L'auditoire finirait par bâiller et, même, par s'endormir ; j'ai vu le cas. Observez l'expression des gens dans le bus : leur visage crispé, leurs traits de marbre leur donnent bien souvent un air quasi stupide. Rien que de voir la tête sinistre de ces citoyens me fait penser qu'ils vont tous à un enterrement de première classe : le leur.