

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 9 (1979)
Heft: 1: x

Vorwort: Le bonheur, c'est quoi?
Autor: Champigny, Myriam

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: 21.02.2026

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

aînés

N° 1/79

9^e année

Mensuel pour une retraite plus heureuse

Administration et rédaction : Passage Saint-François 10 1003 Lausanne Tél. (021) 22 34 29

Administration

Yves Debraine
Directeur

Rédaction

Georges Gyga
Rédacteur en chef

Secrétariat

Paulette Corbaz

Rédaction de Genève
« Credis »
1212 Grand-Lancy
Route de la Chapelle 22
Téléphone (022) 43 27 00

Editeur

Société coopérative « Aînés »
Président :
Claude Badel, Lausanne
Vice-président :
François-Xavier Charles
Genève

Imprimeur

Presses Centrales
Lausanne S.A.

Régie des annonces



Annonces Suisses S.A.
« ASSA »
Place Bel-Air 2
Téléphone (021) 20 29 31
1002 Lausanne
et succursales
dans toute la Suisse

Comité de fondation

D^r L.-M. Bircher
Claude Badel
Marc Guignard
† Bernard Petrequin

Prix du numéro

Fr. 2.—

Abonnements

Fr. 20.— par année
Etranger Fr. 24.—

Toute reproduction
de textes ou photos
interdite
sans accord préalable
avec la Rédaction

**Ce numéro est tiré
à 21 800 exemplaires**

Sommaire

Photo de couverture — La troupe
des Danseurs catalans d'Amélie-
les-Bains vous souhaite d'ores et
déjà la bienvenue dans sa bonne
ville. (Photo Daviau, Amélie-les-
Bains).

**Une nouvelle année
en neuf**

par Jean Nohain

Plaidoyer

par Myriam Champigny

**L'emploi des
médicaments**

par le Prof. Eric Martin

La route du Pôle

par Armine Scherler

50 ans déjà !

Une nouvelle rubrique

Les assurances sociales

par Guy Métrailler

Les jeux

Amélie et Menton

Les voyages d'« Aînés »



SOS consommateurs

Au comptant, à crédit

Les vœux de Laurent



Les pages Pro Senectute

Gym 3^e âge à Genève

Travaux à l'aiguille

7

8

9

11

13

14

15

16

18

21

22

31

Nous avons demandé à notre collaboratrice Myriam Champigny d'inaugurer la 9^e année d'existence d'« Aînés » en rédigeant un éditorial ayant le bonheur pour sujet.

Le bonheur, c'est quoi ?

Le bonheur, c'est en donner autour de soi, dira l'altruiste.

C'est l'absence de malheur, dira le pessimiste.

C'est l'équilibre, dira le philosophe.

C'est avant tout être fidèle à soi-même, dira le moraliste.

C'est aimer ce que l'on a lorsque l'on n'a pas ce que l'on aime, dira le sage.

Et pour vous, le bonheur, qu'est-ce que c'est ?

Est-ce le bon vieux temps où l'on était si heureux, comme le disent souvent les personnes âgées qui idéalisent probablement le passé ? Ou bien est-ce cet état un peu vague mais combien désirable auquel aspirent les jeunes qui s'imaginent parfois qu'il y a une recette pour y parvenir.

Mais le bonheur, pour vous, qu'est-ce que c'est ?

Lorsque vous souhaitez la bonne année autour de vous, en ce début de janvier, et que vous utilisez la formule traditionnelle « Bonne et Heureuse Année », qu'entendez-vous par « heureuse » ?

Beaucoup diront : « Je désire avant tout que mes proches jouissent d'une bonne santé. » D'autres insisteront sur l'harmonie au sein du foyer ou les satisfactions dans le travail. D'ailleurs, y a-t-il une définition du bonheur ? Que dit le dictionnaire ? Il me semble, quant à moi, que désirer « le » bonheur, c'est un tout petit peu trop ambitieux. Pour moi, le bonheur c'est tout simplement une suite de moments heureux. Je me souviens d'une vieille amie qui appelait cela « les petites joies ». C'est grâce à elle, sans doute, que j'en suis arrivée à ma philosophie actuelle, une philosophie bien modeste puisqu'il me paraît maintenant, au seuil de mon troisième âge, que ma vieille amie avait raison. Comme elle était, de plus, une humoriste, elle disait : « Le bonheur, c'est retrouver ses clés qu'on avait cru perdues. C'est dénicher immédiatement une place pour garer sa voiture. C'est ouvrir ses volets, le matin, et découvrir un ciel tout bleu alors que la météo avait annoncé la pluie. C'est croiser le regard d'un petit enfant inconnu qui vous fait son plus beau sourire. C'est n'avoir plus mal aux dents... »

Elle me disait aussi : « Il ne faut jamais courir après le bonheur parce que, plus on le recherche, plus il se cache. Il faut jouir du présent, être conscient de toutes les petites joies qu'il recèle et qu'il nous dispense chaque jour, pour autant que l'on y prête attention et qu'on les accueille avec reconnaissance. »

Hélas, vous avez égaré votre montre. Elle était en or. Et puis c'était un souvenir de votre mère à qui elle appartenait. Regardez, là, sous une écharpe, sur ce guéridon... n'est-ce pas elle ? Mais oui ! C'est elle ! La joie vous inonde. Quel bonheur ! vous exclamez-vous. Vous voyez, vous l'avez dit vous-même. Toute votre journée sera éclairée par ce petit bonheur. Et demain, croyez-moi, il y en aura d'autres.

M. C.