

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Les conseils du médecin : animer notre solitude

#### **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:** 10.01.2026

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

## Les conseils du médecin

Professeur Eric Martin



# Animer notre solitude

Ce qui pèse le plus lourdement sur les épaules du vieillard, c'est la solitude. Beaucoup ayant perdu leur conjoint, vivent seuls, terriblement seuls. Les heures succèdent aux heures, dans une sorte de torpeur et d'inertie. Il faut s'employer à réagir.

Nous l'avons écrit souvent, l'animation du troisième âge, c'est la promenade qui maintient le jeu des articulations, des muscles, du cœur et des poumons. Elle nous met en contact avec un paysage auquel nous sommes chaque jour plus attachés et avec cette vie variée, animée de la rue, du village, du quartier, de la ville. L'animation, c'est aussi ne pas s'isoler du monde, des événements de la politique et s'intéresser au monde des vivants et des actifs.

Mais «animer» sa solitude, c'est avant tout nourrir son âme (anima = âme). Pour certains privilégiés, la vie intérieure est alimentée par la Foi, maintenue ou retrouvée au cours des années. Je me souviens de ma bonne mère qui jusqu'à la fin de sa longue vie, chaque matin, réservait un moment à la prière, la lecture de la Bible et la méditation.

### Les moments essentiels

Pour le grand nombre des personnes du troisième et du quatrième âges, ces périodes de l'existence sont propices à la vie intérieure, qui est un dialogue

avec soi-même dans le silence et la réflexion. Nous disposons du temps nécessaire, du calme, nous n'avons ni rendez-vous urgent, ni travail à livrer. Le dialogue avec notre être intime, il est terriblement utile et enrichissant, nous l'avions un peu oublié. Il faut retrouver la sérénité, la paix, étouffer l'amertume, les inimitiés, la jalousie. Ces sentiments sont si mesquins. Chercher à faire revivre les moments essentiels de notre vie, ceux qui nous ont marqués et qui, avec le recul du temps, ont été déterminants. Il y a des heures dont chaque minute est gravée dans notre mémoire comme sur une eau-forte. Nous évoquons avec fidélité une certaine lumière, un paysage, quelques paroles, un regard. Notre existence a été jalonnée de moments précieux, séparés par de larges plages où semble-t-il rien ne s'est produit. Ce passé à évoquer est riche de joies mais aussi de tristesses. Il y a tant d'amis et d'amies qui nous ont quittés, dont nous ne gardons qu'une seule photographie jaunie mais dont la présence est encore vivante. Notre mémoire est gonflée d'impressions, d'émotions, de joies et de chagrins et simplement aussi du plaisir d'avoir vécu une existence active et pleine. Nous aimerions en faire profiter les autres, mettre sur du papier des leçons à en tirer, mais nous sommes conscients qu'il s'agit d'une expérience qui nous est strictement personnelle.

### Penser aux autres

Mais même personnelle, cette expérience nous invite à penser aux autres, à rompre leur solitude, à leur témoigner de l'affection, à mettre dans leur vie la perspective heureuse d'une rencontre, d'une lettre. Notre devoir c'est de communiquer tant qu'il en est encore temps, c'est de leur apporter une parcelle d'amitié. Ne pas dire: «A quoi bon», «Pourquoi faire», «Que lui dirais-je». Dans cette rencontre il n'y aura rien que la chaleur d'une double présence, le sentiment de vivre ensemble un moment d'une existence qui s'approche de sa fin. Quelle satisfaction, quel moment privilégié! Il n'y a pas simplement la fidélité dans l'amitié des contemporains, mais cet apport enrichissant d'une jeunesse qui paraît ne pas tenir compte de nos

cheveux blancs et de notre rabâchage et qui nous tient compagnie. Il y a cette joie immense d'écouter — je les entends dans les escaliers — les propos et les rires des petits qui s'ouvrent à la vie, dont nous ne connaîtrons pas l'avenir, mais qui jouissent intensément du moment présent sans se préoccuper des événements du Vietnam ou de l'Iran.

### Confiance en l'homme

Même si l'on n'est ni un philosophe, ni un penseur, mais simplement un vieux comme il y en a tant, qui réfléchit à une vie bien remplie où les enthousiasmes et les peines se sont mêlés, on découvre ce qui fait la vraie valeur de l'existence: non pas les idéologies, les systèmes, les parolotes internationales qui se dégonflent comme un ballon en baudruche, mais ce qui demeure, ce qui a révélé son caractère durable, sa solidité. Malgré beaucoup de désillusions, on garde dans l'homme une certaine confiance et c'est cette confiance qui va nous permettre d'aller de l'avant pour un bref avenir.

Aujourd'hui est un dimanche ensoleillé, mes deux petites-filles Brigitte et Bérangère, aidées de leur père, sont venues enfouir des oignons de tulipes dans un carré de terre en friche au milieu de mon petit jardin. Je verrai probablement dans quatre mois ouvrir les corolles aux belles couleurs; il est fort possible que ce soit pour la dernière fois. C'est pour cette raison qu'il me faut chercher à animer ma solitude, et celles de ceux qui me sont proches par le cœur.

Dr Eric Martin



Destinations inédites  
Circuits élaborés  
10 ans d'expérience  
Véhicules grand confort

VOYAGES  
VACANCES  
1980  
...EN AUTOCAR

Demandez  
sans engagement  
notre nouveau  
programme



1188 Gimel  
Tél. (021) 74 35 61  
1005 Lausanne  
Martorey 15  
Tél. (021) 22 14 42