

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Chronique du MDA

#### **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:** 22.01.2026

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

**Une nouvelle activité  
en Suisse romande:**

## La sophrologie

### Mieux-être, joie de vivre et bonheur par la relaxation

Auteur du livre *Bien dans sa Peau*, (Edit. P. M. Favre, Lausanne, 1981), à travers son activité médicale, le Dr J.-J. Jaton s'est toujours intéressé aux différentes méthodes de relaxation, et en particulier à la sophrologie. Cette méthode simple, naturelle, lui semble la meilleure façon d'acquérir le mieux-être, la joie de vivre et le bon-

heur. Elle est le traitement le plus efficace, dans le but de lutter contre le stress, les maladies appelées «de la civilisation». Elle permet de garder son calme, l'équilibre, sans avoir continuellement recours aux médicaments.

Par des exercices, la sophrologie nous apprend à prendre conscience de notre corps, du vécu corporel. Elle nous permet de voir le monde et l'avenir tout autrement: au lieu de toujours considérer le côté négatif des choses, de faire des «montagnes» pour des riens, l'être humain ressent sainement et normalement les situations.

La sophrologie nous apprend à remplacer le négatif par le positif. Les pensées positives permettent de vaincre la peur et le doute. Peu à peu l'être acquiert une plus haute idée de soi-même. Il apprend à contrôler ses nerfs, à ne plus être impatient et irritable. La gaieté et la bonne humeur font du bien à tout son entourage. En réalité, il s'agit malgré tout de rechercher continuellement une paix intérieure. Pour ce faire, il est important de toujours avoir confiance. Il est essentiel de garder constamment l'espérance et de ne pas se résigner.



Vouloir sans cesse ce qui est bien, ce qui est bon, ce qui est meilleur, donnera un sens plus positif à la vie, grâce à la force extraordinaire qui est en chacun de nous.

L'optimisme est également une force puissante de résistance contre la maladie ainsi qu'une force qui contribue à guérir.

## Concours de mots croisés géants

### Solution et liste des lauréats

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	E	N	T	R	A	I	G	U	E	S	S	U	R	T	R	U	Y	E	R	E
2	L	E	T	O		P	I	L	L	E		O	I	E	S		C	A	P	
3	E	C		U	S		M	A	R	N	E	U	R		U	R	U	B	U	
4	C	H	A	N	S	O	N		B	E	T	H	S	A	B	E		R		
5	T	A	R	D	I	F	S	O	I	E		S	T	E	L	L	A	G	E	
6	R	O	T		T	A	U	E	R	N		A	I		T	L	U	O	A	R
7	O		E	P	I	C	U	R	E		C	R	E	C	H	E		U	R	E
8	C	I	M	E	N	T		A	R	P	A	D		O	L	S	Z	T	Y	N
9	A	N	I	S		O		C	O	R	D	I	A	L	E		O	E		T
10	R	O	S	A	T		O	N	O	E	L	S		E	R	R	E	S		
11	D	U	E	G	N	E	S		S	C	A	L	A		M	Y	O	S	I	S
12	I	I		E	E	K	L	O		H	U	O	N		B	B		M	U	
13	O	S	A		B	E	O	T	I	E		N	S		A	N	A	B	A	R
14	G		M	E	I	R		A	N		E	S	O	N		I	B	E	R	E
15	R	O	I		H	E	B	R	E	U	X		L	U	B	K	E		U	T
16	A	R	D	E	N	N	A	I	S		E	L		B	U		L	O	B	E
17	P	A	O	L	I		L	E	P	I	D	O	L	I	T	E		T	A	
18	H	U	N	E		E	T		E	N	R	O	U	L	E	S		E	C	U
19	I	X		V	O	L	E	U	R		E	S	T	E	R	S		N	E	T
20	E		R	E	P	A	S	S	E	E	S	E	S	E	N	T	E	E		

Notre concours de mots croisés géants a connu un succès éclatant: des centaines de réponses nous sont parvenues. Nombreux sont les participants — futés, et nous les en félicitons! — qui nous ont fait remarquer que «Entraygues-sur-Truyère» s'écrit avec deux «y», et que «ipso facto», locution latine, ne saurait comporter un «y». Il va de soi que nous avons considéré comme exactes les solutions comportant un «i» et celles comportant un «y». Toutes nos excuses pour cette petite erreur, et nos félicitations à tous les concurrents, lauréats ou non. Un nouveau concours géant est prévu pour cet été.

Les gagnants recevront leur prix en espèces dans le courant du mois de mars. Ce sont: Mme E. Wertheimer, Clos-de-Serrières 10, 2003 Neuchâtel (Fr. 50.—); Mme Liliane Godat, Préfaux 52, 1020 Renens (Fr. 40.—); Mme Gabrielle Frautschi, Wiesenstr. 9, 2562 Port (Fr. 30.—); M. Philippe Fenand, Maupas 6, 1004 Lausanne (Fr. 30.—); Mme Violette Grossen, ch. du Bochet 12, 1110 Morges (Fr. 20.—); M. Alfred Haldimann, av. Godefroy 8, 1206 Genève (Fr. 20.—); Mlle Anna Haag, av. Vinet 31, 1004 Lausanne (Fr. 20.—).