

Zeitschrift:	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber:	Aînés
Band:	19 (1989)
Heft:	10
Rubrik:	Mouvement des aînés : un nouveau service du mouvement des aînés en Suisse romande avec la participation du journal "Aînés"

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](#)

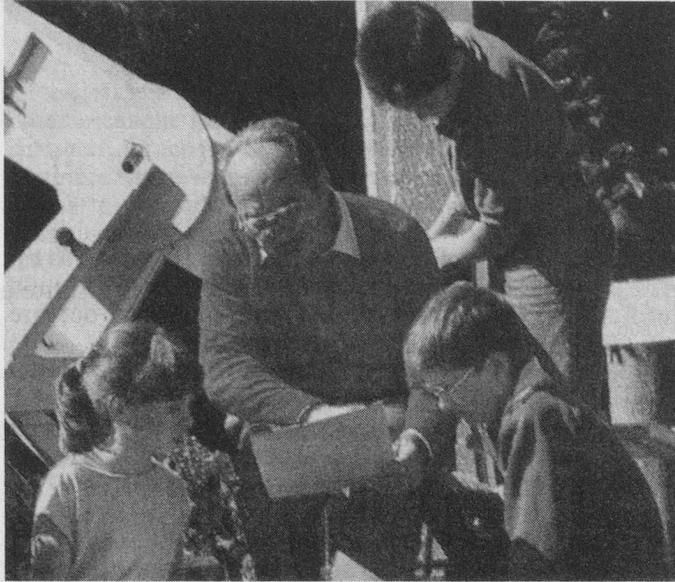
Terms of use

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: 17.01.2026

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

Un nouveau service du Mouvement des aînés en Suisse romande



Le Troc-Temps, c'est l'offre et la demande des compétences de chacun.

MOUVEMENT DES AÎNÉS

L'idée de base est simple, c'est une chaîne de services qui permet l'utilisation des compétences de chacun dans tous les domaines. Cet échange de services doit profiter à tous, quels que soient l'âge, le milieu, la profession. A notre connaissance, l'idée vient de France, bien qu'aux Etats-Unis il existe quelque chose de similaire. Actuellement plusieurs expériences sont en cours, ceci depuis quelques années déjà, ce qui nous démontre que la réalisation de Troc-Temps n'est pas utopique.

Comment cela fonctionne-t-il?

Toute personne intéressée à recevoir ou rendre service, un jour ou l'autre, se fait connaître en s'inscrivant à Troc-Temps. Elle recevra alors une information détaillée sur le fonctionnement, ce qui lui permettra d'énumérer ses possibilités de services à échanger.

Exemple: Jean-Yves a 15 ans et mercredi après-midi, il passe 2 heures à laver la voiture de M^{me} A retraitée. En échange, celle-ci raccommode et repasse le linge de la famille B, jeune couple avec deux enfants et M. B. aide pendant deux heures M^{le} C professeur de dessin à rédiger sa déclaration d'impôts. Le soir durant deux heures, M^{le} C initie Jean-Yves aux techniques de l'aquarelle. A service donné, service rendu, par des personnes différentes. Le principe 2 heures = 2 heures, sans débourser d'argent.

Chaque personne qui s'inscrit au Troc-Temps reçoit la liste de toutes les offres de services. Selon les désirs et les besoins, elle peut les solliciter. Puisqu'en effet Jean-Yves a rendu service à M^{me} A et en retour lui-même a bénéficié du service rendu par M^{le} C.

Chaque service rendu ou donné est comptabilisé en temps dont chaque participant a un compte qui peut être suivant l'utilisation des services proposés parfois déficitaire ou bénéficiaire.

Pas d'argent, mais du temps

La notion d'argent n'existe pas, seul le temps compte! Une permanence tient à jour le fichier, les offres de services et les comptes de temps. A première vue l'idée paraît simple, mais beaucoup s'imaginent que le fonctionnement doit être compliqué. Les expé-

avec la participation du journal «Aînés»

Le Troc-Temps

riences en cours prouvent que le fonctionnement n'est pas plus compliqué que pour une autre organisation. Mais peut-être que le fait de la notion «valeur temps» qui remplace la notion de la «valeur argent» est moins courante et peut laisser certains sceptiques ou perplexes. Comme réponse, nous avons un conseil à leur donner: essayez avec nous!

La diversité des services

La réaction qui suit, émise par un bénéficiaire Troc-Temps est à méditer: «Moi, ce qui m'a le plus frappé, quand vous avez fait circuler la liste des services qu'on pouvait se rendre, c'est de découvrir la richesse fantastique que nous représentions à nous tous, je me suis dit: la région c'est ça... un réservoir de capacités humaines.».

Quelques exemples: transports – visites – excursions – bricolages – couture – repassage – cuisine – commissions – décoration florale – aide et demandes administratives – cours de rattrapage – photo – dessin – musique – cours de langues – garderies – spectacles – veillée, etc.

Les avantages de Troc-Temps

S'entraider réellement, efficacement et sans gêne puisqu'on se libère de la notion d'argent. Exemple: j'ai des enfants et il est important de retrouver un moment de liberté. Ce n'est pas toujours facile de demander à des voi-

sins de garder le enfant. Avec Troc-Temps, c'est différent, on sait que les gens se sont proposés et qu'il y en a plusieurs de disponibles.

Autres avantages:

- échange du savoir
- valoriser son chez-soi
- faire des connaissances
- lutter contre l'individualisme et l'isolement
- renforcer les liens entre les générations.

Dans une expérience en cours sur 149 inscrits, nous comptons:
71 femmes et 46 hommes
13 adolescents de 14–19 ans
19 enfants de 8–13 ans.

Répartition des inscriptions:
17 adhésions en famille avec
au moins un enfant par famille
36 adhésions par couple
25 adhésions individuelles.

Ce qu'il faut encore savoir

Ce n'est pas un engagement astreignant. Les personnes qui offrent leurs services ne sont pas sollicitées à tout moment. Chacun a la liberté de proposer ses services selon ses désirs, ses besoins et son temps disponible. Si l'on demande un service, il n'est nullement nécessaire de le rendre dans les jours qui viennent.

L'originalité de Troc-Temps: la personne qui a rendu service choisira elle-même dans la liste le service qu'elle souhaite recevoir en compensation, alors qu'en général, la personne qui a été aidée se demande comment elle le rendra.

Création en Suisse romande

Nous pensons que le Mouvement des Aînés a pour tâche de lancer le Troc-Temps, en collaboration avec le journal «Aînés».

Non seulement les aînés bénéficieront des services Troc-Temps, mais par leur statut de personne à la retraite, ils disposent de leur temps et font d'eux les mieux placés pour cette création. Il est certain qu'un grand nombre d'entre eux ne pourraient pour des raisons financières s'offrir tel ou tel service, cet inconvénient devient par Troc-Temps inexistant.

Nous vous invitons à vous inscrire à Troc-Temps, au moyen du bulletin ci-dessous. Vous recevrez alors une documentation plus détaillée sur le projet.

En début d'année, les intéressés seront invités à participer à une journée où nous aurons le plaisir de recevoir des responsables de Troc-Temps de France.

Troc-Temps se créera à partir des offres de services par région. Donc, où que vous habitez, quelle que soit la région, le canton en Romandie, vous serez les bienvenus!

Bulletin d'inscription

à retourner au secrétariat du MDA
Troc-Temps
Case postale 373,
1000 Lausanne 17
Vous pouvez vous inscrire ainsi que vos enfants et petits-enfants.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Tél. _____

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Tél. _____

je m'inscris au Troc-Temps

nous nous inscrivons au Troc-Temps