

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Courier

### **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:** 13.01.2026

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



## Propositions de voyages de l'Avivo

En 1990, deux croisières fort intéressantes dont le service technique est assuré par l'Agence Cosmos, Genève.

«Au-delà du Bosphore», du 23 avril au 8 mai, avec escales à Malte, Yalta et Odessa, et le Pirée.

«Nuits blanches à Leningrad» du 18 au 30 juin, escales à Oslo, Leningrad (3 jours) et Copenhague.

Pour tout renseignement: Cosmos Voyages SA, 22 rue de Lausanne, 1201 Genève. Tél. 022/732 58 11, 732 68 13 et 732 54 64.

## COURRIER

Sous le titre évocateur de «les dépressifs imaginaires», M<sup>me</sup> J. A. R. de Genève nous fait parvenir quelques considérations qui, peut-être, intéresseront nos lecteurs... nous lui laissons la plume.

Sans me permettre de porter quelque jugement que ce soit – je n'en ai ni la prétention, ni les compétences –, je voudrais simplement exprimer mes doutes quant à l'état maladif de certains dépressifs, que j'appelle «imaginaires», tant ils parviennent à s'en persuader. Ces doutes sont le résultat de mes observations et j'essaie bien modestement de les décrire. Ces personnes,

souvent aisées, oisives, s'ennuient, s'ennuient... Les vrais malades, eux, se doivent de recourir aux spécialistes et je ne suis pas à même de traiter le sujet.

Revenons aux premiers et décrivons les symptômes de leur «maladie»:

- Impression d'être l'objet de malveillance, de jalousie (non fondée le plus souvent).
- Certitude que leur valeur n'est pas reconnue, qu'ils sont incompris.
- Méfiance généralisée, allant jusqu'à prêter des intentions hostiles aux amis, collègues et même à la famille.
- Attitude critique, souvent agressive, de toute façon négative.
- Besoin constant de s'appuyer sur quelqu'un pour toute démarche ou décision, quitte, en cas d'échec, à en faire endosser la responsabilité au conseiller.
- Pessimisme ancré, décourageant pour l'entourage.

Alors, quelques règles d'urgence:

- Jouer «le jeu du contentement», en se persuadant de sa chance, de son bonheur – ce qui, je le sais, n'est pas toujours facile – en recherchant les raisons de se réjouir (elles ne manquent pas chez nous).
- Se pénétrer des bonnes intentions de chacun, même si parfois l'on va au-devant d'une déception: elle ne représentera qu'une goutte d'eau dans l'océan des satisfactions.
- Sans se résigner, savoir demeurer modeste, ne pas s'imaginer que le monde a les yeux fixés sur soi.
- Adopter une attitude ouverte, bienveillante.
- Se garder de toute critique à l'égard d'autrui: cela ne crée qu'amertume.

- Forcer sa nature, encliner à la paresse, en se persuadant que «l'on peut». Il s'agit d'une discipline qui, fréquemment répétée, devient une seconde nature.
- Eviter de s'apaiser sur ses ennuis, ses bobos et ne pas se croire obligé de publier des «bulletins de santé». Cela ne soulage pas et, sauf les proches, n'intéresse personne.
- Se rendre utile, être disponible, donner un peu de son temps (on pense moins à soi).

J'ajouterai que l'on se doit de montrer de la gaîté, même si parfois elle est un peu forcée: c'est une marque de courtoisie. Rien n'est plus contagieux que le rire et si l'on désire encore plaire, alors que les attraites physiques ne se conjuguent plus qu'au passé, on peut toujours rayonner.

En conclusion, je dirai que, sans faire preuve de légèreté, il convient de cesser de prendre au tragique les moindres désagréments de l'existence, en les affublant du terme «problèmes» car, rater un bus, casser une tasse héritée d'une grand'tante, perdre un porte-monnaie sont certes désagréables et même gênants mais ils ne méritent pas plus que des regrets.

Les seuls cas à traiter avec sérieux sont la maladie, la faim dans le monde, la détresse de certains, le chômage, pour n'en citer que quelques-uns.

Ne pas oublier: tant que l'on bénéficie de l'équilibre physique et psychique, on peut et on doit réagir.

J. A. R.

### Malentendants



E. Tharin

venez essayer la toute nouvelle aide auditive «intra-auriculaire»

Appareils discrets et simples, cachés dans l'oreille

Fournisseur conventionnel de l'Assurance-invalidité et de l'AVS

Avenue de France 23, 1004 Lausanne - Tél. 021/24 07 07

### Presque tout pour presque rien

MAGASIN DE VENTE, D'OCCASION :

rue de la borde 24, Lausanne Tél. (021) 36 74 74

SERVICE GRATUIT DE RECUPERATION A DOMICILE ET DEBARRAS D'APPARTEMENT,

Tous objets en bon état pouvant encore servir, tels que: meubles, appareils ménagers, vaisselle, vêtements, livres, etc. nous donnerons la possibilité de venir en aide aux personnes dans le besoin.





Il n'est pas coutume que nous publions des poésies dans ces colonnes, néanmoins, M<sup>me</sup> Hilda Burri, de Veyrier (GE) nous a proposé celle-ci à l'occasion de la nouvelle année.

Les retraités, parfois s'étonnent que c'est déjà l'automne.

Il n'y a pas si longtemps qu'a fleuri le printemps de leurs vingt ans.

Aujourd'hui, les retraités sont des privilégiés.

Après une vie, bien remplie fini le réveil qui cassait les oreilles pour les faire lever, mal réveillés.

Oh!  
s'étirer, se tourner de l'autre côté et continuer de rêver, ce petit manège fait partie de leur privilège.

Quand sonne l'heure du facteur, cela va de soi que l'argent rentre chaque mois.  
Oh! ce n'est pas toujours suffisant cela permet de vivre simplement.

Tant pis, s'ils ne peuvent plus faire des folies,  
il y en a, qui se souviennent de leurs pauvres parents et leur manque d'argent arriver à notre âge, ils rêvaient seulement de voyage.

Les retraités d'aujourd'hui de temps en temps se payent un petit gueleton au restaurant ou bien un voyage pour découvrir d'autres paysages ceci pour remonter le moral les jours qu'ils ont le vague à l'âme.

Rare sont les personnes âgées, délaissées bien sûr, il ne faut pas rester enfermés.

Les retraités ont beaucoup de possibilités tous ces clubs des aînés qui se sont fondés des cours de toute sorte ont ouvert leurs portes.

## Les retraités

Beaucoup de dames, en papotant créent des merveilles en tricotant et aussi du crochet et de la broderie incroyable le nombre des génies.

Les messieurs aussi ont leur don certainement d'une autre façon, ils s'intéressent au jardinage d'autres aux divers bricolages.

Quand ils se transforment en cuisinier, avec plaisir laissez-vous invités. Ils sont plein d'imagination formidable leurs variations.

Parmi tout ces retraités, il y a les yasseurs passionnés mais les plus mordus ce sont les dames c'est bien connu.

Il y a aussi les collectionneurs agréable distraction, pour remplir les heures les doués, pour les couleurs et les pincesaux, font des ravissants tableaux.

Les plus courageux d'entre eux pratique des sports, ça les rend heureux.  
Les amis de la nature, en bonne santé bien sûr pour explorer par monts et par vaux, vont gambader.

Mais quand le troisième âge se met à danser il faut les voir pour y croire tant ils sont légers. C'est dommage, les retraités devraient plus souvent chanter les mélodies des jeune années hélas, les paroles sont souvent oubliées.

Toutes ces activités sont formidables pour rendre la retraite agréable. Mais rien ne sert, de trop vouloir en faire pourquoi pas, simplement oser de se reposer de réfléchir, évoquer des souvenirs. Il ne faut pas oublier les malades et les handicapés avec un peu de chaleur et du cœur essayons de les aider, c'est ça la solidarité des retraités.

H. B.

**MON-DÉSIR** Christliche Pension, CH - 6644 Orselina, Ticino, tél. 093/33 48 42, famille P. Salvisberg.

Pension chrétienne. Membre de l'Association des Hôtels Chrétiens (VCH). 46 lits. Vue splendide sur le lac Majeur. Terrasse panoramique. Tranquillité. Recueillement journalier en langue allemande. Ouvert du 1<sup>er</sup> mars à fin octobre.

Prix spécial du 1<sup>er</sup> au 31 mars.



**LA FONTAINE EMS** MAISON DE REPOS

Pour personnes âgées hommes et femmes. Chambres privées, tout confort. Maison ouverte à tous les médecins. Reconnue par les assurances

Dir.: Nelly Pavillard  
1012 La Rosiaz/Pully, ch. des Oisillons 10, ☎ (021) 29 98 24