

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 4

Artikel: Fait divers : les pièges de l'âge
Autor: Z'Graggen, Yvette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829196>

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>

Notre collaboratrice littéraire Yvette Z'Graggen collabore au Service de Presse Suisse, réunissant des textes d'auteurs suisses proposés aux journaux romands. Nous avons retenu à votre intention «Les pièges de l'âge», un texte de réflexion sur la vie de tous les jours.

FAIT DIVERS

Comme l'âge est, hélas, une réalité «incontournable», que le temps, silencieux et invisible, dépose en vous des traces d'abord imperceptibles mais qui finissent par former des sédiments plus ou moins épais, mieux vaut, me semble-t-il, regarder lucidement les dangers qui vous guettent, plutôt que de faire l'autruche.

Je m'y exerce depuis quelque temps, observant avec une curiosité qui combat efficacement la nostalgie, cet être humain en train de vieillir: moi.

Il m'est apparu un certain nombre de particularités, plus ou moins déplaisantes, que je partage sans doute avec beaucoup d'autres et sur lesquelles il vaut par conséquent la peine de s'arrêter pour essayer de leur résister.

Tout d'abord, c'est banal, cet attachement aux habitudes: dormir dans son lit, acheter tel journal chaque matin, prendre un café dans un tel bistrot, écouter les nouvelles à telle heure. Et cette espèce de panique qui vous envahit quand ces habitudes si rassurantes se trouvent bousculées, quand les événements prennent une tournure que l'on n'a pas prévue. Ce qui conduit tout naturellement à cette «peur de l'inconnu» qui me semble une des caractéristiques les plus redoutables du vieillissement: peur d'aborder ce que l'on

Les pièges de l'âge



«...quand je leur dis que je vais entreprendre un long trajet seule sur l'autoroute.» Photo Y. D.

n'a pas déjà expérimenté, qu'il s'agisse d'un voyage, d'une démarche, d'une nouvelle rencontre; certitude qu'on ne sera pas capable de faire face, qu'on n'aura pas la force, ni morale, ni psychique... Est-ce que je me trompe en pensant que ce doute quant à ses propres capacités préexiste en réalité au déclin des forces? Et que c'est lui, peut-être, qui, en fin de compte, l'occasionne. Des gens de ma génération ouvrent de grands yeux quand je leur dis que

je vais entreprendre un long trajet seule sur l'autoroute, que je reviens couramment de Lausanne à Genève tard dans la soirée, alors qu'en fait tout cela se passe aussi bien qu'il y a dix ans. Et quand je dis que je vais prendre des leçons d'allemand en vue d'un séjour à Berlin, on rit comme s'il était ridicule de penser qu'«à notre âge» on peut encore apprendre quoi que ce soit.

«A notre âge», voilà une expression que je déteste

par-dessus tout et que je m'efforce de ne jamais prononcer. Comme si on ne se définissait plus que par cela, comme si on n'avait plus d'autre identité que celle que nous donnent ces années si malencontreusement accumulées! Je m'y efforce, mais je me surprends de plus en plus souvent à attribuer à l'âge de menues maladresses, de petits oubliés, que je commettais sûrement aussi lorsque j'étais jeune sans y attacher la moindre importance: je n'arrive pas à enfiler un tapisseau dans un porte-clés, une porte de garage résiste, je ne reconnaît pas quelqu'un que j'ai vu une seule fois – et c'est, au fond de moi, un mélange de culpabilité et de désarroi: voilà, tu es vieille, tu ne sais plus rien faire, tu perds la mémoire – jusqu'au moment où le bon sens finit par reprendre le dessus.

Oui, peut-être vaut-il la peine de regarder bien en face tous ces symptômes pour mieux les exorciser, pour renaître à la belle conviction que, jusqu'au dernier moment, tout est encore possible: la joie de la découverte, des rencontres, l'enthousiasme, la révolte et même les projets apparemment les plus fous. Récemment un article en donnait la preuve: une octogénaire, dont les études avaient été interrompues par les nazis il y a plus de 50 ans, venait de retourner en RFA pour y présenter sa thèse et recevoir son doctorat... Le journaliste avait titré avec ironie «Un léger retard!», mais il y avait là quelque chose d'infinitement stimulant, de subversif, comme tout ce qui dépasse les normes et qui, en définitive, permet à l'être humain d'échapper aux limites dans lesquelles la société et sa propre timidité l'enferment trop souvent.

Yvette Z'Graggen