

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 29 (1999)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Qui a dérangé ma chambre?  
**Autor:** Vanderelst, Henriette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827669>

#### **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:** 09.01.2026

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

# Qui a dérangé ma chambre?

Jusqu'à ce jour de septembre 1996, tout paraissait normal, sous contrôle, comme on dit: je me levais à six heures du matin pour être vraiment prête à sept heures, sept heures trente. Après avoir fait ma toilette, j'allumais invariablement mon poste de radio, inquiète de savoir si la planète tournait rond. Un coup d'œil à mes dossiers, tous les rouages de la grande horloge du temps semblaient baigner dans l'huile, malgré quelques accrocs qui avec l'âge et l'expérience suscitent moins d'énerverment.

Il a fallu cette nuit-là... Prise d'insomnie, je me rends à la cuisine et le temps d'un éclair, je l'ai vu... «Il» était là, trompeusement inerte dans l'évier, tache brune, minuscule, mais déjà immense par sa présence et l'horreur qu'il suscite... Je me suis aperçue de sa fuite éperdue derrière la cafetière, de sorte que tout paraissait à nouveau «propre en ordre». L'illusion avait été trop furtive. Non, le «cafard» n'était pas venu semer le désarroi dans mon univers, il fallait l'oublier au plus vite, aller se coucher comme d'habitude.

Le jour se lève et je m'aperçois qu'il est huit heures et demie. Que m'arrive-t-il? Je souris, rien de grave, me dis-je, c'est normal, tu commences ta retraite aujourd'hui, tu peux vraiment rester au lit un instant de plus. Tu t'es laissée mener par le sommeil, toi qui te lèves toujours de bonne heure? Je me hâte de retrouver les gestes usuels, toilette, radio, petit-déjeuner. Une petite voix inconnue, étrange, aigrelette monte en moi. Elle chantonner sur un ton aigu, insoutenable à mes oreilles: «Retraitée, sous-traitée, recyclée, biodégradée.» Comme le cafard, la voix fuit à toute vitesse dès que je fais du bruit. Je ne vais pas m'en priver et je chante à tue-tête: «Je suis libre et heureuse, heureuse, heureuse! Toute la journée, toute la vie n'est plus qu'à moi, à moi, à moi! Rien n'est anormal!». Mais, comme le cafard, je débusque une petite inquiétude. Sa venue est annoncée par un simple pincement de cœur, puis le siflement de cette pe-

tit voix aigrelette dans l'oreille. Le temps d'un éclair et la petite bête brune traverse mon espace, lorsque je m'y attends le moins, lorsque tout paraît sous contrôle. Non, rien décidément ne sera plus comme avant... Pourtant, mon plan de journée est fait, mon plan de vie aussi, pas de problème: commencer par ranger les chambres, les armoires, les souvenirs et, surtout, donner du temps aux autres, histoire de mériter à nouveau en les savourant avec bonne conscience les heures de liberté, d'escapade, d'écriture...

Mais rien n'y fait, la bête s'est introduite même dans ma radio: grèves, restructuration, restrictions, AVS, EMS... Avec ces mots, elle touche droit au but, me glace le sang, s'infilte dans mon univers douillet. Qui a dérangé ma chambre?

La bête a pris ses quartiers dans mon monde intérieur et extérieur. Elle court dans ma vie et dérange constamment l'illusion si merveilleuse du temps illimité, le conte d'une fée qui serait âgée, certes, mais si sereine, souriante, pleine d'humour. Avec un peu de mise en forme, de sport cérébral, elle resterait active et serait à l'abri d'une fin pénible dans un EMS. Mais le cafard interne lui rappelle les

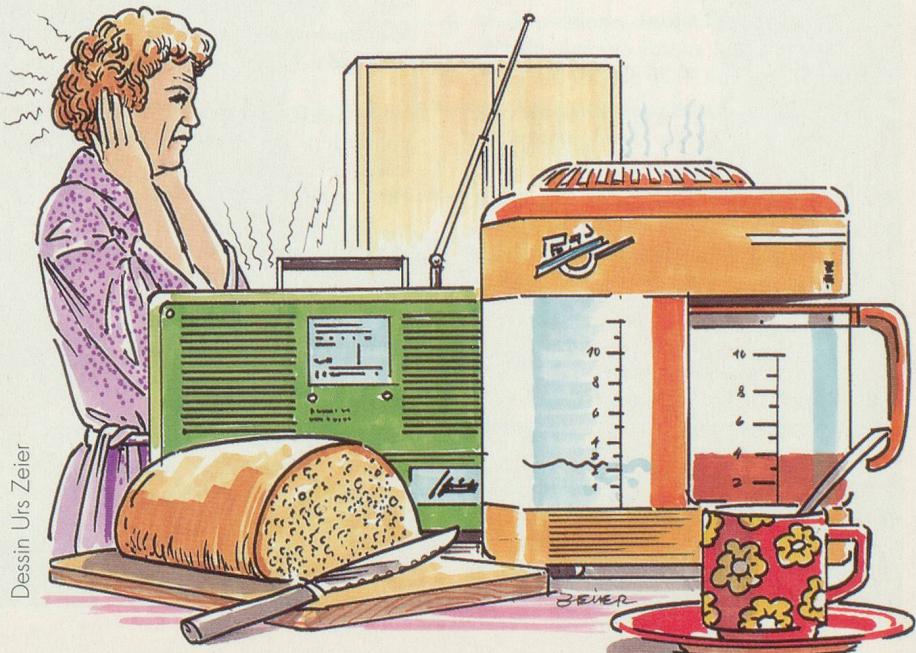
échéances, les limites, les sas du néant dans lequel il faudra bien sauter un jour. Avec la force d'un rouleau compresseur géant, le cafard écrase les petits, alors que les riches et les grands parviennent encore à grimper aux arbres pour tenter de sauver leurs biens.

Quelle est cette main qui jette des cafards dans tous les recoins du monde et qui dérange ainsi l'ordre établi dans ma chambre familiale? Est-ce la main inexorable du temps qui mène nos vies comme l'humanité vers la confrontation sans fin du bien et du mal, tantôt évolution, tantôt régression?

Quelle parade pour moi, dans ma petite cuisine? Amadouer le cafard sans faire de drame, mais délimiter sa place, tenter de le fixer au sol par la force de ma créativité, de mes énergies positives, surtout ne pas en avoir peur. Le regarder en face lorsqu'il dérange ma chambre, et accepter qu'il me questionne sans m'anéantir.

Demain, j'aurai appris à vivre avec les cafards, demain, le monde sera plus fort ou ne sera plus. Demain, j'aurai appris comme le monde à rire plus vrai et les cafards, affaiblis, finiront par en mourir!

Henriette Vanderelst



Dessin Urs Zeier