

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 36 (2006)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Hélène Zuffrey : "Je suis du côté de la vie"  
**Autor:** Preux, Françoise de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826291>

#### **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:** 25.01.2026

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

## Hélène Zufferey

# «Je suis du côté de la vie»

Chaleureuse, elle rayonne de joie de vivre malgré une existence marquée par des deuils successifs. L'écriture est, pour Hélène Zufferey, le moyen de faire un travail sur soi en s'ouvrant aux autres. Et ses lecteurs puisent dans ce partage une émotion communicative.

**H**élène Zufferey s'est lancée dans la vie active avec un bel enthousiasme. Après une maturité commerciale, elle quitte Sierre pour aller apprendre les langues à Zurich, à Londres et en Espagne. «Je suis partie à Madrid avec deux cents francs en poche.» Elle trouve du travail, donne des cours de français à l'Ecole Berlitz, puis est engagée comme traductrice. «Je me suis fait des amis espagnols et cette vie me plaisait beaucoup. J'avais tellement envie de découvrir le monde.»

Et pour voyager, elle devient *stewardess*. Engagée par Swissair, seule Romande parmi vingt candidates alémaniques, elle va vivre trois années fascinantes. «C'était l'époque charnière entre avions à moteurs et à réaction. On volait souvent de nuit.» Elle est affectée aux destinations d'Athènes, du Proche-Orient, de Rio. Elle fait des voyages personnels, se rend au Pérou, au Machu Picchu. De cette époque, il lui reste beaucoup d'images et de souvenirs.

## DESTIN ET RÉSILIENCE

Puis, Hélène se marie. Le couple s'installe en Suisse alémanique et aura une fille. Alors que cette dernière est âgée de 15 mois, l'époux d'Hélène trouve la mort dans un accident de voiture. «Ce fut une époque difficile: errances, doutes, remises en question... Mes parents voulaient que je revienne à Sierre. J'ai trouvé un travail passionnant à Vevey, laissé ma fille chez ma mère et je faisais la navette. Un jour Sabine m'a demandé: *Maman, tu habites où?* Ça m'a fait tellement mal que j'ai donné mon congé pour me vouer entièrement à ma fille.»

La vie va retrouver un cours plus heureux. Quatre ans plus tard, Hélène épouse

un ami de son mari. Un fils va naître et les combler. Bonheur qui sera, hélas, de courte durée, car l'enfant décède en bas âge. Hélène se sent la cible du destin. Meurtrie dans sa chair, épaisse de douleur, elle devait faire quelque chose pour ne pas sombrer. «J'ai toujours aimé écrire de petits textes, des poèmes pour fixer mes émotions. J'ai pris alors la plume pour me sauver. Crier ma douleur, essayer de comprendre, d'accepter. Sans ordre, j'ai jeté dans ce cahier toute ma souffrance, toutes les larmes de mon cœur, ma révolte. Puis je l'ai caché dans un tiroir, soulagée d'avoir pu dire.»

Durant quatre ans, elle laisse dormir le manuscrit. Petit à petit elle ressent au plus profond d'elle-même un instinct de survie. «La naissance d'un deuxième fils fut un cadeau du ciel.» Son conjoint ira parfaire sa formation de médecin à Cologne et à Londres. Commencent pour Hélène des périodes fascinantes: «Je découvrais ces villes avec notre fils dans les bras.»

## ÉCRIRE POUR SURVIVRE

Le couple s'installera dans le canton d'Argovie. Hélène retrouve son texte, le relit et décide de l'améliorer. «En travaillant la forme, on travaille aussi sur soi. J'ai essayé de dire juste, de ne garder que l'essentiel. Je pouvais le faire, j'avais pris de la distance.» Elle choisit pour titre *Le Ludion*, du nom de ce petit bouchon de liège, attaché au fil de pêche, qui plonge puis se relève, comme une métaphore de son existence. Lors de la parution de ce premier livre, elle reçoit de nombreux témoignages émus de lecteurs ayant vécu la perte d'un être cher. «Les destins humains se répètent. On passe tous par des épreuves et des malheurs.»

*Le Ludion* (Ed. Messeiller) obtient le Prix Troillet qui lui est remis par la présidente de la fondation, Anne Troillet-Boven. Cette dernière, figure littéraire valaisanne reconnue, en félicitant Hélène, l'encourage à poursuivre son activité d'écrivain. «Cela m'a fait plaisir, car j'étais entrée en écriture de manière naïve. Elle m'a stimulée.»

D'autres livres vont suivre *Au Bord de l'Ombre* (Ed. Pourquoi pas) récompensé par le Prix Alpes-Jura; *Peau Neuve* (Ed. Pourquoi pas), dans lequel elle se pique au jeu de la création de personnages; *L'Homme prêté* (Ed. Pourquoi pas), où l'auteur se glisse dans la peau d'un séducteur volage, dont elle a observé le comportement dans son cercle d'amis.

«Il y a des périodes où je pose la plume, puis quelque chose se dessine, un thème m'occupe et c'est le déclic d'un nouveau livre.» Quand elle n'écrit pas, Hélène prend alors ses pinceaux et c'est avec des couleurs qu'elle évoque ses sensations, ses émotions.

## SIMON L'ANNIVIARD

«Mon père racontait souvent des histoires de son passé. Je lui ai dit: *Il faut que tu écrives ta vie.* Il est allé s'acheter un grand bloc et il a narré son existence en quelques pages. Le récit était trop mince.» Hélène prend la relève et consacre un livre à son père, forte personnalité, dotée de solides convictions, «un caractère tout d'un bloc, tellement valaisan».

Pour mettre le récit en situation, l'écrivain fait des recherches à la Bibliothèque nationale sur les conditions de vie des paysans de montagne en Valais vers 1900. Elle rencontre et interroge des octogénaires qui habitent à Saint-Luc, le village natal du héros de *Simon l'Anniviard* (Ed. Monographic). «Je me suis rendu compte que je ne pouvais rien inventer. Je me suis renseignée. J'ai tout vérifié. C'était passionnant, une leçon de vie.» Par ce travail de mémoire, elle renoue avec le souvenir de sa

# Passion



D.R.

Hélène Zufferey a traversé de lourdes épreuves qu'elle a su exorciser.

grand-mère, veuve à 32 ans, et qui éleva dix enfants. «Pour moi, des femmes comme elle sont des phares.»

Alors que ses enfants ont grandi, le destin vient à nouveau la frapper. Son second mari est atteint d'un cancer foudroyant dont le pronostic ne laisse aucun espoir. Effondrée, elle va rassembler ses forces pour l'accompagner durant sa maladie et sera à ses côtés jusqu'à la fin. «Il avait l'esprit clair. Il a fait face non seulement avec courage, mais avec cet humour bâlois qui le caractérisait. Il acceptait l'inéluctable et m'incitait à regarder au-delà de la séparation. Il me disait: *Il me manquera un chapitre, mais toi tu as la chance de vivre, tu as encore de belles années devant toi, tu ne vas pas les bousiller. Tu verras, la vie est plus forte que le deuil.*»

Dans *Un Temps si court* (Ed. monographic), Hélène racontera ce qu'ils ont vécu ensemble, voulant ainsi préserver le souvenir des jours heureux et celui du douloureux cheminement vers la fin d'un couple et d'une vie. Cette fois encore, elle recevra

un abondant courrier de personnes touchées par sa manière de dire le bonheur, la séparation et la résilience.

«Rétrospectivement, je constate que je demeure fidèle à un thème, celui de la renaissance. A chaque épreuve, je me demande comment je vais me relever, reprendre le bâton de pèlerin, où trouver mon chemin quand la route semble barrée. Et je reste du

côté de la vie, je prends du plaisir à de petites choses. Je suis fascinée par le beau et par l'art. J'aime rencontrer des gens.»

## FIGURES DE FEMMES

Hélène qui avait suivi les cours d'histoire de l'art à l'Université de Lausanne, travaille comme guide au Kunsthuis de Zurich à l'occasion d'expositions temporaires, ainsi qu'au Musée de la Langmatt à Baden où elle présente la collection d'impressionnistes, accompagnée d'exposés sur des peintres de son choix. Elle évoque, entre autres, Suzanne Valladon dont un autoportrait l'a particulièrement frappée: «Elle s'est peinte, le buste nu, à 66 ans, sans complaisance, les seins lourds, le cou ridé. Aucun artifice. Elle ose se montrer telle qu'elle est. Elle rayonne. Ces femmes nourrissent ma vie et me passionnent.»

C'est une restauratrice d'art, Céline, qui est l'héroïne de son dernier roman *Des Cerises en Hiver* (Ed. Le Ver lisant). Lors de son intervention sur une toile représentant une fade madone de la Contre-Réforme, Céline découvre une autre figure féminine fascinante. Le tableau porte la signature d'Artemisia Roncalli, une femme peintre de la Renaissance qui a lutté pour exercer son art, les ateliers étant alors fermés aux femmes. «Le travail que Céline effectue sur le tableau est la métaphore du travail fait sur moi-même pour me retrouver», explique Hélène. «Ce livre est un livre heureux, riche de rencontres avec des êtres authentiques qui sont rares mais qui aident à vivre», dit-elle, en rayonnant du bonheur d'un amour d'arrière-saison.

Françoise de Preux

## FONDATION CRÉATIVITÉ AU 3<sup>e</sup> ÂGE

### Hélène Zufferey lauréate

A l'occasion de la 8<sup>e</sup> cérémonie de remise des prix du concours organisé par la Fondation Créativité au 3<sup>e</sup> âge, Hélène Zufferey recevra une distinction pour son roman *Des Cerises en Hiver*. La manifestation se déroulera le 24 octobre au Kongresshaus de Zurich. Le jury de la Fondation a dû se déterminer parmi 292 travaux provenant de Suisse et 72 de l'étranger.

Hélène Zufferey

*Des Cerises en Hiver*

