

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 38 (2008)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Point final

#### **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:** 31.01.2026

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

## Les quatre-heures

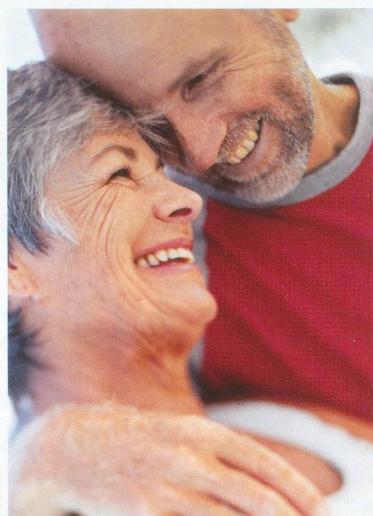
PAR NICOLE MÉTRAL

### Un, deux, trois, soleil!

Trois flocons ont tourbillonné dans l'air ce matin, juste de quoi faire rêver les enfants. En partant pour l'école, Damien a demandé à sa maman de lui glisser une carotte dans son sac à dos, au cas où il y aurait assez de neige à la sortie des classes pour faire un bonhomme de neige. «La carotte, c'est pour lui faire un nez», m'explique-t-il en glissant sa main dans la mienne. Nous bavardons sur le chemin de la maison. Moment privilégié où Damien se confie et me raconte les points marquants de sa vie. «Tu sais grand-maman, Maud n'est plus mon amoureuse!» «Ah bon, pourquoi?», risqué-je. «Elle en aime un autre! Il est mieux que moi.» J'explose: «Sacre nom d'un petit bonhomme, qu'est-ce que tu me racontes! Tu n'es pas moins bien que Lucas, tu es formidable!» Damien esquisse un semblant de sourire. «Et si on allait prendre un petit goûter, grand-maman?» Je vais à la cuisine préparer de quoi lui remettre le cœur au ventre.

Quand Damien est entré dans ma vie, j'ai retrouvé un enthousiasme que je croyais perdu. En devenant grand-maman, j'aurais dû prendre un coup de vieux. Or, je me sens pousser des ailes, je fourmille de projets, d'énergie. Le passé parfois resurgit, sans aucune nostalgie. L'autre jour, on a joué à «Un deux, trois, soleil!», un jeu qui remonte à mon enfance. «Dis grand-maman, combien de pas me donnes-tu?» «Deux pas de géant.» Et Damien de faire de grosses enjambées derrière mon dos, pendant que je comptais, appuyée au tronc d'un arbre. Les montagnes de jouets, sous lesquelles croulent souvent les enfants aujourd'hui, n'ont pas rendu moins précieuse la vieille balle de tennis toute grise que Damien a trouvée dans une haie. Un jour, je lui ai proposé d'en acheter une neuve, il a refusé. On n'abandonne pas une balle qui rebondit bien, même si elle est (un peu) vieille, non?

## Au sommaire de février



### Point fort

#### Seniors et sexualité

Sujet tabou et important, puisqu'il fait partie intégrante de la vie de couple. Avec tact et délicatesse, nous évoquons la sexualité à l'âge d'or.

### Personnalité

#### Erika Hess

Médaillée olympique, six fois championne du monde, elle fut l'une des figures de proue du ski féminin helvétique dans les années 1980. Aujourd'hui, elle vit à Saint-Légier où nous l'avons rencontrée.

### Reportage

#### Charmey en hiver

La petite station des Préalpes fribourgeoises se développe au fil des ans. Elle vient d'inaugurer un centre thermal qui attire une clientèle venue de tout le pays.

### Santé

#### L'attaque cérébrale

Quels sont les types d'accidents vasculaires cérébraux et comment peut-on les détecter pour éviter les conséquences graves? Nos explications et nos conseils.

### Evasion

#### La Sardaigne

L'une des plus belles îles de la Méditerranée est encore trop méconnue. Nous vous invitons à découvrir ses richesses et ses plages de sable blond.

**Solution du mot caché (p. 59)**  
Zep

**Solution du miniquiz (p. 59)**  
1. A; 2. B; 3. A; 4. B; 5. C.

## Visitez notre site internet!

- Dernières nouvelles
- Archives
- Services
- Abonnements
- Adresses utiles
- Publicité

[www.magazinegenerations.ch](http://www.magazinegenerations.ch)

