

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 11

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: 30.01.2026

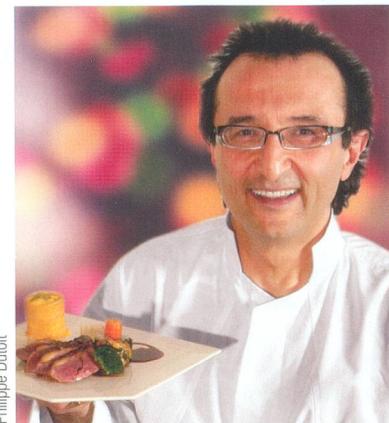
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les quatre-heures

PAR NICOLE MÉTRAL

Fort comme un panda

On me demande souvent si j'ai des projets pour ma retraite. Je me sens perplexe. Faut-il absolument avoir des projets, ne suffit-il pas de prendre enfin le temps de savourer la vie ? A l'ère des papy-boomers gonflés à bloc lors de la retraite, dire qu'on souhaite passer plus de temps avec ses petits-enfants, ça fait ringard. Pourtant, accompagner Damien dans sa découverte du monde et de ses relations aux autres, lui donner quelques souvenirs de petits bonheurs précieux à mes yeux, voilà un projet qui me porte et qui arrive à dissiper la sourde inquiétude qui m'enveloppe parfois quand je pense à l'avenir qui s'amenuise inexorablement. Alors, je réponds au hasard que je vais compter les baleines dans l'Atlantique-Nord, adopter un saint-bernard ou encore prendre des cours de claquettes. Je dis n'importe quoi, pourvu qu'il ne s'agisse pas de passer l'hiver à Ibiza ou en Floride. Quoique passer quelques semaines sur l'île de Sanibel, au large de Fort-Myers en Floride, me tente énormément, avec ses pélicans, ses aigrettes, ses ibis, ses marées qui abandonnent des trésors de coquillages mauves et roses sur des plages presque désertes, et son silence. Revenons-en à Damien. J'envisageais, pour ses six ans, de lui offrir un cours de judo. On en avait parlé ensemble, lui et moi. Mais voilà. Entre-temps, il a vu le film *Kung Fu Panda* et il n'a eu de cesse de vouloir faire tout de suite du Kung Fu comme le petit héros du film. Il a déjà trois leçons d'initiation à son actif, dont il ressort à chaque fois enthousiaste et... lessivé. Mais à la réflexion, je trouve que ce cours lui donne de l'assurance. Lui qui n'a rien d'un bagarreur, se fait parfois agresser par des camarades de son collège sans riposter, ni se défendre. L'autre jour, un gamin lui a tordu le pied sans raison. Damien est rentré à la maison en boitant. Avec ses leçons de kung fu, j'ai l'impression qu'il apprend à utiliser la force de l'autre pour le déséquilibrer, ce qui va lui donner le sentiment qu'il est au moins aussi fort que son agresseur. Et l'assurance, qui se sent, ça peut avoir un effet dissuasif !



Personnalité

Carlo Crisci

La cuisine de ce grand chef est placée sous le signe de l'équilibre. Il raconte sa passion et propose ses meilleures recettes pour les fêtes de fin d'année.

Point fort

Seniors et pèlerins

Sur la route de Saint-Jacques-de-Compostelle, le flot des pèlerins augmente chaque année. Parmi eux de nombreux seniors.

Exposition

L'âge sous la loupe

La Fondation Verdan à Lausanne propose une analyse complète de l'âge sous différents aspects.

Visitez notre site internet !

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

www.magazinegenerations.ch

