

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2009)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Le quatre-heures : savourer chaque jour

#### **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:** 21.02.2026

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



## Savourer chaque jour

**E**tre une jeune grand-maman, c'est quand même être... une aïeule ! Je me sens très peu concernée par ce drôle de mot. Dans ma tête, la petite fille que je suis n'a vraiment rien de commun avec l'idée que je me fais d'une aïeule. Je pense à mes deux grands-mères. Elles ont dû parfois grincer des dents en réalisant qu'elles changeaient et n'étaient plus aussi jolies, sanglées dans leurs corsages boutonnés jusqu'au cou, sur les photos couleur sépia que je garde dans un carton. Pour moi, elles avaient toujours été âgées - en fait elles n'avaient alors que la cinquantaine - et je les aimais comme elles étaient.

Je me rappelle ma grand-maman Adèle qui se plaignait de souffrir de voir ses doigts se tordre peu à peu. Pour garder un peu de souplesse, elle s'exerçait à serrer une petite pomme de mousse. Devenue adulte, à la trentaine, je n'ai pas pensé à lui demander comment c'était, pour elle, de vieillir. La question ne m'est tout simplement pas venue à l'esprit, vu qu'à moi, ça ne m'arriverait jamais ! Le temps et la vie se sont chargés de me débar-

rasser de cette illusion. Je sais aujourd'hui qu'il faut savourer chaque journée, chaque heure, ce que je fais avec une intensité particulière quand Damien m'est confié. L'autre jour, il a passé la nuit chez nous. La soirée a été rythmée par les rituels qu'il aime bien : on a joué tous ensemble à toutes sortes de jeux avant qu'il prenne son bain avec ses deux grenouilles et sa petite baleine en plastique, puis on a mangé des crêpes maison avec du sirop d'érable, il a ensuite enfilé son pyjama et choisi un album pour que je lui lise une histoire avant d'éteindre la lumière. Il a dormi comme un loir, ronflotant à cause d'un rhume qui ne le lâche pas.

Quand ses parents sont revenus le chercher le lendemain, ils m'ont raconté que Damien avait piqué une des crises dont il a le secret, décrétant qu'il ne voulait pas dormir chez « grand-papa-grand-maman ». Or, je ne m'étais aperçue de rien, tant il avait été un compagnon enjoué et facile à vivre. Sacré petit gaillard qui adapte son comportement suivant avec qui il se trouve. Par chance, nous avons eu droit au petit garçon modèle...

## La petite tribu de Nicole

Depuis un an, Nicole Métral tient la chronique «Les quatre-heures». Découvrez aujourd'hui les membres qui composent sa petite famille. D'abord il y a Damien, son petit-fils âgé de six ans. Un garçon à la frimousse toute ronde, qui aime le ski, le kung-fu et les grandes balades. Il tient le rôle principal. Nicole s'en occupe deux jours par semaine et parfois pendant les vacances. D'une intelligence affûtée, il n'a pas la langue dans sa poche. Chacune de ses répliques alimente un billet.

Ensuite, il y a Clémentine, sa fille, enseignante au gymnase de Sévelin, qui fut en son temps la vedette du «Journal de Clémentine», publié dans *24 heures*. Et Frédéric, son mari, un type très sympa que Damien appelle «mon petit papa d'amour». Il a repris des études sur le tard et joue le



Wolodja Jentsch

rôle de père au foyer à mi-temps. Enfin, il y a Raymond, le mari discret, qui apporte l'équilibre du couple. Lui, il avoue une passion pour le violoncelle, découvert à la retraite.

Il aime flâner dans le «village des schtroumpfs», du côté de Jouxtens, où il a fait construire

leur petite maison aux volets bleu lavande.

La tribu serait incomplète sans Pilou, le cocker lymphatique et les deux matous, Grigri, un mâle dominant âgé de 16 ans, et Zébulon, le chat de gouttière récupéré sur une aire d'autoroute.

J.-R. P.

Raymond,  
Clémentine  
et surtout  
Damien sont  
les héros de  
la chronique  
de Nicole Métral.