

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 13

Rubrik: Le quatre-heures

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: 13.01.2026

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



LE QUATRE-HEURES
par Nicole Métral

Le miracle de la naissance

«**G**rand-frère»: l'appellation le flatte. Depuis que sa petite sœur Lila est née, Damien n'échappe pas à son nouveau rôle. Il l'endosse avec un sérieux qui attendrit tous ceux qui le voient tenir précautionneusement sa petite sœur dans les bras, ne bougeant pas pour ne pas la réveiller. C'est plutôt elle qui réveille ses parents par ses pleurs nocturnes. Mais Damien ne les entend pas. Il rêve. Alors que sa maman se retrouve crevée à l'heure du petit déjeuner, il pète la forme. C'est que lui a dormi! En classe, il n'a pas dit tout de suite que sa petite sœur était née. C'est sa pudeur à lui, sa façon sans doute d'appivoiser peu à peu sa nouvelle place dans la famille. Bien sûr, il l'a montrée quelque temps après à toute la classe, poussant le landau du bébé avec fierté.

Quand j'ai pris Lila pour la première fois contre moi, j'ai cru tenir Clémentine bébé. En une seconde cette période intense de ma vie m'est revenue. J'ai fondu devant cette toute petite Lila, qui me rappelait soudain violemment le bouleversement de

ma vie à la naissance de ma fille, cet amour que je découvrais et ce sens des responsabilités qui ne me quitteraient plus. Je me souviens d'un cauchemar que j'avais fait le lendemain de la naissance de ma fille: j'étais sur un lac, tout autour de moi, des immeubles s'enfonçaient dans l'eau, mais je ne coulais pas. Mon ancien monde chavirait et disparaissait. Ce rêve, je l'ai compris au fil du temps. Freud, qu'on célèbre cette année, doit avoir sacrément raison. Nos rêves nous permettent d'appréhender la réalité, d'appivoiser nos émotions et de mettre de l'ordre dans nos bouleversements intérieurs.

Le grand détachement qui devrait venir avec l'âge, je ne le connais pas ... encore! Je me fais toujours du souci pour la petite famille de Clémentine, même si je suis impuissante à résoudre quoi que ce soit, même si mes préoccupations sont encombrantes pour ma fille. Le plus souvent, je me contente d'être à disposition les mercredis et les vendredis, mais aussi les autres jours pour dépanner, cajoler, être présente dans les moments de bonheur comme dans les jours difficiles.

SOLUTIONS JEUX D'AVRIL

Mots croisés

R	E	S	T	A	U	R	A	T	E	U	R	P	L
A	T	I	E	N	S	H	M	E	M	O	I		
P	I	E	R	R	E	F	E	P	S	I	T	T	
P	R	E	A	F	E	R	U	E	S	S	I		
E	M	E	U	F	I	N	E	S	S	E	S	G	
L	A	S	M	A	L	A	S	E	M	I	S	E	
E	C	H	E	E	M	I	E	L	E	L	U		
S	A	O	L	I	E	S	O	I	L	R	U		
Q	U	I	B	E	R	O	N	S	A	S	S	E	
T	U	R	B	A	N	N	I	E	E	S	I		
H	E	R	E	A	C	P	L	U	E	S	T		
E	A	R	A	A	P	P	A	T	E	R	E		
M	U	E	V	A	S	I	O	N	C	R	A	N	
E	R	E	I	L	E	O	N	R	U	E	N	T	
S	I	N	I	S	E	N	M	A	S	S	E	E	

Mots mélangés

Le mot à trouver est: LUSTRE

Cubix

Horizontalement:

- ① INDIEN ② AVOCAT
③ DIABLE ④ MÉCÈNE
⑤ ESPOIR ⑥ TAMPON

Verticalement:

- ① ARBORETUM ② IMPRUDENT
③ DISPARATE ④ TRAGÉDIEN
⑤ NETTOYAGE ⑥ ESCALATOR

Buzz

1. FACILE

4	1	3	5	2
5	2	4	1	3
1	3	5	2	4
2	4	1	3	5
3	5	2	4	1

2. MOYEN

3	2	4	5	1
4	5	1	2	3
5	1	2	3	4
1	3	5	4	2
2	4	3	1	5

3. DIFFICILE

4	3	2	1	5
1	5	4	3	2
5	1	3	2	4
2	4	1	5	3
3	2	5	4	1

Ronde des mots

Ligne 1: PERCHE - VENTRE - STERNE - BREVET - BERGER - PLÂTRE

Ligne 2: CENDRÉ - TÊTINE - RELATÉ - VEILLÉ - CRÉPIE - TANKER

Ligne 3: DÉISME - INITIÉ - ANODIN - LETTON - PRESTE - KAISER

En deux mots

MIXITÉ - PARC

Mots sans fin

- ① CHŒUR ⑥ TSÉ-TSÉ
② ABAQUE ⑦ TASSER
③ YOUPALA ⑧ JUILLET
④ LUZERNE ⑨ VAMPIRE

Mots Les pochettes

Il faut choisir les pochettes A, B ET E.

La solution du concours était: ÉGLISE

Sudoku

1. FACILE

7	5	9	8	4	1	3	6	2
2	8	3	7	6	9	1	5	4
1	4	6	2	3	5	8	9	7
5	3	2	4	9	7	6	1	8
8	9	4	6	1	2	5	7	3
6	1	7	3	5	8	2	4	9
4	6	1	9	8	3	7	2	5
9	2	8	5	7	6	4	3	1
3	7	5	1	2	4	9	8	6

2. MOYEN

8	3	5	2	1	6	9	4	7
9	4	1	5	8	7	2	6	3
7	2	6	3	4	9	1	8	5
1	8	2	4	7	5	3	9	6
6	9	7	1	3	8	5	2	4
4	5	3	6	9	2	7	1	8
2	7	4	9	6	3	8	5	1
3	1	9	8	5	4	6	7	2
5	6	8	7	2	1	4	3	9

3. DIFFICILE

4	6	8	3	7	1	5	9	2
1	5	9	8	6	2	3	4	7
3	2	7	9	5	4	6	1	8
8	1	6	5	2	7	4	3	9
2	4	3	6	1	9	7	8	5
9	7	5	4	8	3	1	2	6
5	3	4	2	9	6	8	7	1
7	8	2	1	3	5	9	6	4
6	9	1	7	4	8	2	5	3

4. DIABOLIQUE

7	4	3	2	5	8	9	1	6
6	1	9	3	4	7	5	2	8
5	8	2	6	1	9	7	4	3
1	5	7	4	3	6	8	9	2
8	2	6	7	9	5	4	3	1
9	3	4	1	8	2	6	7	5
3	9	8	5	7	1	2	6	4
4	6	5	9	2	3	1	8	7
2	7	1	8	6	4	3	5	9

Fubuki

1. FACILE

7	3	2	12
5	4	6	15
9	1	8	18
21	8	16	

2. MOYEN

7	4	1	12
6	9	8	23
3	5	2	10
16	18	11	

3. DIFFICILE

7	3	5	15
6	8	4	18
9	2	1	12
22	13	10	