

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 14

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: 19.02.2026

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



LE QUATRE-HEURES
par Nicole Métral

A ceux qui ont tout leur temps

Vu avec intérêt un reportage à la télévision sur une agence en Grande-Bretagne qui place des seniors désireux de travailler pour arrondir leur (maigre) retraite ou qui ont envie de se sentir utiles, de transmettre leur savoir-faire, d'être encore insérés dans le monde du travail, c'est-à-dire dans le monde tout court. Car il faut bien l'admettre: dès qu'on n'a plus d'activité lucrative, on ne vous considère plus tout à fait du même œil, dans une société où la compétition, la productivité et le paraître sont les valeurs dominantes, quand bien même on a derrière soi une longue carrière professionnelle.

Quand on me demande ma profession, je me sens très embarrassée: faut-il que je cite le métier que j'ai pratiqué pendant 40 ans, ou que je bredouille un «je suis retraitée» qui coupe court à toute conversation. Comme si je n'étais plus une interlocutrice à part entière. Sans vouloir prendre du travail aux jeunes, on peut vouloir encore mettre la main à la pâte à temps partiel, histoire d'exister encore un peu et ne pas être forcé de se reposer jour après jour. Quand, récemment, j'ai parlé à des gens qui approchaient de l'âge

de la retraite, ils m'ont traitée de veinarde. Un peu plus tard, alors qu'ils venaient de prendre leur retraite, j'ai entendu une tout autre chanson: ils étaient en plein deuil de leur vie d'avant, du statut social que leur conférait leur emploi, de l'époque où ils se plaignaient de ne pas avoir de temps à soi.

Maintenant, ils en ont tout plein, du temps, mais ils nagent en plein spleen, ne sachant pas toujours comment l'employer. Un passage délicat dont je ressors enfin un peu plus sereine, cette période n'ayant pas été de tout repos sur le plan psychologique.

Savoir, dans le temps qui nous reste, ce que l'on a envie de vivre, plutôt que de nous laisser mener sans broncher par ce qu'il faut faire ou ce que l'on attend de nous. Se sentir libre de choisir, de dire non, de dire oui. Un défi qu'il faut relever, au risque de déplaire aux autres! Et ça aussi, il faut apprendre à l'accepter. Un petit livre de Vita Sackville-West, *Toute passion abolie*, écrit au début du siècle passé, parle d'une vieille dame indigne qui a choisi de réaliser un ancien rêve dont elle n'avait jamais osé parler. Absolument délicieux, à lire et à savourer à l'âge de... la retraite.

SOLUTIONS JEUX DE MAI

Mots croisés

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

Mots mélangés

Le mot à trouver est: VAGUE

Cubix

Horizontalement:

- ① ARCHER ② BISTRO
③ SURSIS ④ ÉCLAIR
⑤ RIDEAU ⑥ TRICOT

Verticalement:

- ① BILBOQUET ② SCULPTEUR
③ AÉRODROME ④ ORGANISER
⑤ ROUDOUDOU ⑥ SATISFAIT

Buzz

1. FACILE

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

2. MOYEN

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

3. DIFFICILE

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

Ronde des mots

Ligne 1: MESURE - DÉESSE - ANIMÉE - SURFIN - REPARU - CANAPÉ

Ligne 2: UNITÉS - SEREIN - MEMBRE - FLAMME - ANIMAL - ANODIN

Ligne 3: TEMPLE - ÉNORME - BRETON - MANGER - MÉDINA - DÉCIDÉ

Ficelles

Il faut choisir la C.

Cartes

Il faut choisir B et C.

Circuit

2 et 4.

Signes

2 x 2 x 2 = 2 + 6.

Sudoku

1. FACILE

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

2. MOYEN

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

3. DIFFICILE

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

4. DIABOLIQUE

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

Fubuki

1. FACILE

8	4	5	17
9	7	6	22
3	2	1	6
20	13	12	

2. MOYEN

6	7	2	15
8	9	1	18
3	5	4	12
17	21	7	

3. DIFFICILE

4	3	5	12
6	2	9	17
1	8	7	16
11	13	21	