

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 16

**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

## Une provision de câlins

« **O**n a fait du tourisme au garage et pique-niqué sur un banc de démonstration dans un supermarché en attendant le dépanneur», raconte Damien, tout «giron», à ses parents au retour de l'escapade de cinq jours que nous avons faite en Provence cet été. De la panne qui nous a cloués à midi en plein soleil, il a fait un gag pour épater son auditoire.

Quelle belle nature que ce petit gars qui n'a pas bronché pendant les trois heures que nous avons passées dans un garage étuve rempli d'épaves de voitures, où nous avions été remorqués. Au retour dans notre bergerie-hôtel cachée dans les collines ondoyantes, Damien a rattrapé le temps perdu et nagé tout son saoul jusqu'à la tombée de la nuit.

Grâce à Damien, j'ai fait provision de souvenirs ensoleillés et de câlins. Grâce

à sa petite sœur Lila, qui s'illumine quand je fais le singe pour l'amuser, il fait clair à un moment sombre de ma vie: ma mère n'est plus qu'une frêle petite silhouette que ronge sans vergogne une maladie à laquelle elle essaie farouchement de tenir tête. Alors que la mort s'invite sournoisement dans ma famille, mes deux petits-enfants m'éclaboussent de leur joie de vivre, de leurs rires et de leur enfantine sérénité. Parfois les larmes me montent aux yeux et je ne sais plus très bien si c'est l'émotion d'être avec mes chers petits-enfants ou la douleur et le chagrin de voir ma mère souffrir, ou encore certaines images de mon enfance qui me reviennent en pleine figure et qui me bouleversent. Qui a osé dire que la retraite était une période de farniente et de calme plat? Je n'ai jamais eu aussi peu de temps à moi et jamais les émotions ne m'ont paru si violentes! Le soir, je suis rétamée.

PUB

Informations  
[www.lausannewalking.ch](http://www.lausannewalking.ch)  
tél. 021 315 14 09

**LAUSANNE WALKING** ➤

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2010

VIDY-COUBERTIN  
WALKING - NORDIC WALKING  
4, 10.5, 16 et 21 km

Ambiance musicale, nombreux prix à gagner, échauffement, stretching et espace santé.