

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 19

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 leçon d'humanité

Nous étions assises sous les arbres qui bordent la terrasse du service des soins palliatifs de l'hôpital de Lavaux, dans un timide soleil d'automne: maman, amenuisée par la maladie, deux autres patientes, beaucoup plus jeunes, qui supportent leur terrible mal avec un courage qui me bouleverse, et moi-même, presque gênée d'être en pleine forme. Les deux dames s'occupaient de maman avec une tendre attention. J'ai vécu là, sous ces arbres, dont deux immenses figuiers quasiment bibliques, de ces moments forts qui font grandir.

Quelle profonde humanité j'ai partagée avec ces femmes, quand le paraître et l'avoir ne comptent plus, mais que l'essentiel demeure et met tant d'intensité dans les regards. Il m'a été donné de connaître dans cet hôpital des moments de grâce qui illuminent l'âme, donnent des ailes au moral le plus capotant, instants dont il faudra se

souvenir chaque fois qu'on désespère de l'humanité ou que tout va de travers dans sa vie. J'ai réalisé qu'accompagner des gens en fin de vie, être à leur écoute comme le font généreusement tant de bénévoles est un cadeau, une leçon d'humanité.

Maintenant que maman est morte, il me faut vider son appartement. Je suis lessivée quand je reviens de ces expéditions dans sa maison, de ces intrusions obligées dans son intimité d'autrefois. Je fouille des cartons, je vide des tiroirs, je brasse des photos: mes ancêtres, figés sur des photographies couleur sépia, m'interpellent. «Qui est cette dame avec son chapeau surmonté de colombes? Ma grand-mère quand elle était jeune? Devant l'ampleur et l'intensité émotionnelle de la tâche – défaire le cadre de toute une vie – je décide d'aller prendre les quatre-heures au salon de thé le plus proche. Histoire d'adoucir ma peine.

SOLUTIONS JEUX DE NOVEMBRE

La solution du concours était: RIVALE

Mots croisés

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

Mots mélangés

Le mot à trouver est : APNÉE.

Cubix

Horizontalement :

- ① BOURRU
- ② CINÉMA
- ③ FLEUVE
- ④ RÉGLER
- ⑤ TATAMI
- ⑥ ÉCRIRE

Verticalement :

- ① FLAGEOLET
- ② BAROUDEUR
- ③ CINÉPHILE
- ④ APRÈS-MIDI
- ⑤ URBANISTE
- ⑥ ÉGOUTTOIR

Buzz

1. FACILE

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

2. MOYEN

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

3. DIFFICILE

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

Ronde des mots

Ligne 1 : VERRAT, REÎTRE, VESSIE, PLISSÉ, BRÉSIL, POÊLER.

Ligne 2 : RESTES, TSÉ-TSÉ, SERPES, SÉPARÉ, STEPPE, LIVRET.

Ligne 3 : TRESSE, TERSER, PRÊTRE, AMUSER, PLENUM, RITUEL.

Multilettes

CAPACITÉ.

Triplettes

ANNULATION -
MALLÉABLE -
SENSIBILITÉ -
TREMPELLE -
RÉPARER -
PERSIENNE.

Deux fois neuf

DIR-ECT-EUR /
SUB-JUG-UER.

Grille en kit

A	M	A	N	D	E
R	U		O	U	T
M	E	M	E		R
E	T	A	L	E	E

Sudoku

1. FACILE

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

2. MOYEN

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

3. DIFFICILE

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

4. DIABOLIQUE

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

Fubuki

1. FACILE

4	8	6	18
5	3	2	10
7	9	1	17
16	20	9	

2. MOYEN

5	7	8	20
3	4	9	16
2	1	6	9
10	12	23	

3. DIFFICILE

7	2	3	12
6	4	8	18
1	5	9	15
14	11	20	