

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 22

Rubrik: Le quatre-heures : ces moments de grâce

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: 12.01.2026

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



LE QUATRE-HEURES

par Nicole Métral

Ces moments de grâce

Quand Lila, 1 an, me tend les bras pour s'y jeter avec une confiance qui me touche, quand nous tourbillonnons sur une valse imaginaire et que l'air ébouriffe ses petits cheveux fins et la fait rire, cramponnée à mon épaule, je sais ce qu'est la grâce: un de ces moments où l'on se sent en apesanteur, où le ciel et la terre se rejoignent avec une infinie douceur. J'en oublie que j'ai mal aux pieds, que mon épaule me tarabuste, que mes «Trente glorieuses» à moi sont passées.

Quand Damien, son frère de 8 ans, chemine avec moi sur un sentier qui longe le lac entre Préverenges et Morges, qu'il marche sans que ça lui pèse, et qu'il me dit à quel point il apprécie sa maîtresse, m'explique qui est Dark Vador ou me parle de certains de ses camarades qui le tourmentent, quand je lui donne des conseils pour riposter et l'assure qu'il est un petit gars bien, je sais que je vis un autre de ces moments.

Ce n'est que le soir, de retour de notre marche, que je sens la fatigue me tomber dessus. Je comprends enfin dans ma chair ce que ma grand-maman pater-

nelle voulait dire quand elle s'en prenait à ses mains que l'arthrose déformait inexorablement. Elle fulminait un «ce n'est pas drôle de vieillir!» que je ne comprenais pas. Je devais avoir 10 ans. A mes yeux, elle avait toujours été vieille, alors pourquoi ne s'était-elle pas habituée à son état?

Aujourd'hui, aux yeux de Damien, je n'ai pas d'âge, tout comme ma grand-maman n'en avait pas pour moi. La jeune fille que j'étais sur la photo que je lui montre, il ne peut la reconnaître, il ne l'a jamais vue; je serai toujours pour lui sa grand-maman, âgée par définition. Il n'y a que dans les magazines qu'on parle de jeunes «mamies». De mon âge, Damien se fout, puisqu'on s'aime! Et moi aussi, du moment que je me sens encore utile, reliée aux autres et attentive à saisir les moments de bonheur qu'il m'est donné de vivre et de voir. En sortant du film, magnifique, de Mike Leigh, *Another year*, je me suis dit que tous les personnages malheureux du film étaient hélas artisans de leur propre détresse intérieure, incapables de reconnaître ces moments de grâce qu'il leur avait sûrement aussi été donné de vivre.

SOLUTIONS JEUX DE FÉVRIER

Mots croisés

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

Mots mélangés

Le mot à trouver est: ROYAL.

Cubix

Horizontalement:

- ① SUCCÈS
- ② PARDON
- ③ GLOBAL
- ④ IVOIRE
- ⑤ TOUPET
- ⑥ ESTRAN

Verticalement:

- ① SPAGHETTI
- ② PRÉVENANT
- ③ GÉNÉRIQUE
- ④ SÉDUISANT
- ⑤ NORVÉGIEN
- ⑥ LANGOUSTE

Buzz

1. FACILE

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

2. MOYEN

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

3. DIFFICILE

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

Ronde des mots

Ligne 1: VERROU, RÉPARE, DÉRAPE, DEXTRE, DETAXÉ, HEURTE.

Ligne 2: REMPLI, ALARME, ASTRAL, TEINTS, AUNAIE, RETENU.

Ligne 3: PELAGE, RESALE, RECASÉ, NÉGOCE, AÉRAGE, EMMURÉ.

Le jackpot



Logiroute



Multidé



Sudoku

1. FACILE

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

2. MOYEN

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

3. DIFFICILE

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

4. DIABOLIQUE

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

Fubuki

1. FACILE

9	7	2	18
6	4	3	13
8	5	1	14
23	16	6	

2. MOYEN

4	3	6	13
5	1	2	8
9	7	8	24
18	11	16	

3. DIFFICILE

6	5	2	13
7	3	8	18
9	4	1	14
22	12	11	