

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2011)

Heft: 23

Rubrik: Le quatre-heures : celle par qui la détente arrive

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

Celle par qui la détente arrive

Quand je mets de la musique ou un enregistrement de chants de rossignols, Lila, 1 an, s'illumine. On se met à danser, elle bien serrée dans mes bras, comme les danseurs de tango. On tournoie dans le salon, ou alors on va frapper des rythmes avec des bâtonnets sur tout ce qui nous tombe sous la main.

Lila est comme transfigurée par ce qu'elle entend. Je suis convaincue que la musique a des résonances profondes, à tous les âges. Nous faisons de la musicothérapie sans le savoir. C'est du moins ce que je pense depuis que je connais Aline Chollet, musicothérapeute à Mézières. Cette Vaudoise aux yeux rieurs offre dans ses ateliers du bien-être aux personnes âgées, leur permet de retrouver l'estime de soi à un moment de leur vie où leurs forces vives commencent à les lâcher, où tout contribue à leur effacement social.

Le truc d'Aline Chollet, c'est d'allier la musique et les rythmes à une approche corporelle cognitive et comportementale et des massages thérapeutiques. Une patiente de l'Hôpital de Lavaux, emballée par ces séances, m'a parlé d'elle avec un

tel enthousiasme que j'ai voulu rencontrer celle par qui la détente arrive. Rendez-vous fut pris avec la thérapeute qui a participé au projet pilote de musicothérapie en réadaptation, en soins palliatifs et en gériatrie à Cully.

«On travaille sur les rythmes, la respiration, la voix et le toucher, pour aider chacune et chacun à l'apaisement intérieur, pour lui permettre d'être bien avec soi, de faire resurgir des émotions et des souvenirs. Pas besoin de connaissances musicales, les instruments mis à disposition sont faits pour être utilisés à l'instinct. J'ai vu dans ces séances des gens devenir beaux et revalorisés.»

Mais voilà: le projet pilote a eu une fin par manque de budget. Alors Aline Chollet organise à la demande des ateliers pour des particuliers et des institutions. Et même un peu de cette confiance en soi qui manque tant quand on se sent angoissé par la retraite qui vient, la proximité de la mort, la mise à l'écart, mais aussi par la maladie d'un conjoint.

Aline Chollet, musicothérapeute, chemin du Crêt 4, 1083 Mézières.

SOLUTIONS JEUX DE MARS

Mots croisés



Mots mélangés

Le mot à trouver est: RAPHIA

Cubix

Horizontalement:

- ① DOUANE
- ④ RATION
- ② CAÏMAN
- ⑤ ÉCURIE
- ③ ARRHES
- ⑥ TICKET

Verticalement:

- ① DÉBAUCHER
- ④ ESTURGEON
- ② COMPTABLE
- ⑤ NUMISMATE
- ③ ASSISTANT
- ⑥ SOBRIQUET

Buzz

1. FACILE

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

2. MOYEN

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

3. DIFFICILE

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

Ronde des mots

Ligne 1: LETTRE, PRESTE, ÉCOPER, ESCROC, CLERCS, ISOREL

Ligne 2: TRÉPAN, STÉRER, PRÉFET, RENTER, RÉTINE, REBUTE

Ligne 3: PÉGASE, RÉDIGE, FÉTIDE, TEINTE, INITIÉ, UTÉRIN

Digimat

$$52 + 8 = 60$$

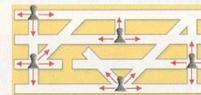
L'entrepôt



Signes



Les gardes



La solution du concours était: boudin

Sudoku

1. FACILE

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

2. MOYEN

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

3. DIFFICILE

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

4. DIABOLIQUE

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

Fubuki

1. FACILE

3	2	4	9
5	1	6	12
7	8	9	24
15	11	19	

2. MOYEN

6	7	4	17
5	9	2	16
3	8	1	12
14	24	7	

3. DIFFICILE

1	4	2	7
9	7	6	22
8	3	5	16
18	14	13	