

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 31

**Rubrik:** Le quatre-heures : il a suffi d'un regard...

### **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:** 17.04.2026

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



# LE QUATRE-HEURES

par Nicole Métral

## Il a suffi d'un regard...

«Les trous de mémoire, c'est normal», explique dans un article du *Temps* Martial Van der Linden, psychologue genevois qui s'insurge contre la manie actuelle de faire de la vieillesse un état pathologique. Ses propos me soulagent d'une angoisse qui m'a prise quand, à plusieurs reprises, ma mémoire m'a fait faux-bond. J'ai vraiment commencé à m'inquiéter. Or je lis noir sur blanc qu'un trou de mémoire – ce que les spécialistes appellent un trouble cognitif léger – n'est pas le signe annonciateur de la maladie d'Alzheimer. Le fait de ne pas me rappeler le nom d'un acteur qui joue dans un film vu, il y a quelques semaines, ou d'un hôtel où je suis descendue lors d'un de mes voyages à Boston, est un signe de vieillissement tout à fait banal.

Ouf, me voilà à moitié rassurée et prête pour la grande confrontation avec mon passé très lointain: les retrouvailles avec celles et ceux qui, comme moi, fréquentaient les Unions chrétiennes de jeunes gens dans les années soixante. C'est avec une légère appréhension que je me suis rendue à la rencontre. Allais-je reconnaître mes anciens camarades parmi la cinquantaine de participants inscrits et surtout allaient-ils, eux, me remettre? A peine arrivée, je ne distingue

d'abord qu'une cohue de gens qui ressemblent bien peu aux ados que j'ai connus autrefois. Puis je reconnais trois ou quatre visages. On se tombe dans les bras. Parfois aussi, on se salue avec une certaine hésitation. Sur le moment, des prénoms m'échappent; me restent en mémoire les surnoms qu'on se donnait à l'époque. L'émotion est perceptible. Je retrouve ma meilleure amie de quartier, chez qui je me réfugiais parfois, quand j'avais le cœur gros.

Il est là aussi, le grand blond avec qui j'ai joué une pièce de théâtre qu'on avait interprétée devant un parterre de prisonniers à Bochuz. Il a gardé toute sa fougue et sa curiosité des autres. Renouer le fil nous est aisé. On se résume nos vies en quelques phrases. Combien as-tu d'enfants, de petits-enfants? «Tu te souviens de Flendruz?» me demande à brûle-pourpoint un grand escogriffe que je n'avais pas repéré jusque-là. La question réactive en moi une flopée de souvenirs. Je réalise que ma mémoire n'est pas si mal en point. Il a suffi d'une intonation, d'un regard narquois planté droit dans les yeux pour faire resurgir ce temps lointain où la vie n'était encore qu'un brouillon que sous-tendaient de ferventes aspirations.

### SOLUTIONS JEUX DE DÉCEMBRE

#### Mots croisés

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

#### Les mots rayés

DONNE - PRIER -  
RAIDE - HARPE -  
DUCHÉ - MARIÉ.  
Le mot à trouver est :  
ESPION.

#### Intercalétras

VERNIS - BOLIDE -  
FRAISE - APÔTRE -  
BISEAU - GALANT -  
HARPIE.

#### Buzz

##### 1. FACILE

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

##### 2. MOYEN

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

##### 3. DIFFICILE

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

#### Ronde des mots

Ligne 1 : RONDIN, MÉCANO, CÉTACÉ, INERTE, JULIEN, RÉVOLU.

Ligne 2 : DÉMÂTE, ASTHME, ADRETS, RETARD, INEPTÉ, OASIEN.

Ligne 3 : AMURES, HÉLIUM, ÉTOILE, ALIGOT, PERSIL, INDURÉ.

#### Cubix

##### Horizontalement :

- ① DESSUS    ② BRONZE    ③ GOULET  
④ ROGNER    ⑤ ÉCLUSE    ⑥ TURBAN.

##### Verticalement :

- ① DÉLIMITER    ② BRICOLAGE    ③ GARNEMENT  
④ SÉDUCTEUR    ⑤ ÉLOQUENCE    ⑥ TRAVERSIN.

### La solution du concours était: TOLÉRÉ

#### Sudoku

##### 1. FACILE

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

##### 2. MOYEN

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

##### 3. DIFFICILE

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

##### 4. DIABOLIQUE

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

#### Mots mélangés

Le mot à trouver est : TOTEM.