

<b>Zeitschrift:</b>	Générations plus : bien vivre son âge
<b>Herausgeber:</b>	Générations
<b>Band:</b>	- (2012)
<b>Heft:</b>	33
<b>Rubrik:</b>	Le quatre-heures : pour lui, j'ai toujours été comme ça

#### **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:** 20.02.2026

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



## LE QUATRE-HEURES

par Nicole Métral

# Pour lui, j'ai toujours été comme ça

«**C**'est ma main, là, sous le halo de la lampe de chevet?» Je me mets à scruter cette main à la peau tachetée de brun. Je réalise d'un seul coup qu'elle a aussi vieilli, cette main qu'autrefois je trouvais potelée. Et voilà que je souhaiterais retrouver ces mains de gamine qui m'ont tant aidée à vivre, à travailler, à dire ma tendresse, à taper des textes, à fabriquer des repas, à me cramponner à la vie! Il est vrai que quand on se regarde dans un miroir, on se jette un coup d'œil sans s'attarder aux détails.

On se préserve. Mais sur les photos, la vérité nous saute à la figure. Là, on ne peut pas faire comme si on n'avait pas vu. L'autre jour, Damien m'a envoyé par courriel un cliché qu'il avait pris de moi lors de notre récent voyage à deux à New York. Nous étions sur le toit d'un gratte-ciel. Il a tiré mon portrait depuis en dessous. Résultat: je me découvre des bajoues de hamster. J'ai dit à Damien que je me trouvais affreuse sur la photo. Il m'a répondu qu'il me trouvait bien, comme d'habitude. Pour lui, j'ai toujours été comme ça.

De mon âge, il se moque. En y réfléchissant, je n'ai jamais réussi à imaginer mes grands-mamans jeunes. Elles m'ont pourtant montré des sépias où elles étaient sanglées dans de longues robes, avec des cheveux noués en boucles qui tombaient sur leurs épaules. Je peinais à reconnaître dans ces images celles qui ont veillé tendrement sur moi et m'ont accueillie quand tout s'effondrait autour de moi.

Il faut se faire à l'idée qu'une grand-mère, par définition, ça ne peut pas être jeune, même si Jane Fonda nous convainc presque du contraire dans le film de Stéphane Robelin, *Et si on vivait tous ensemble*, qui parle d'une bande de vieux copains septuagénaires voulant échapper à la maison de retraite. La belle Américaine avoue avoir un peu triché en ayant eu recours à la chirurgie esthétique, mais son élégance morale, sa façon d'appréhender sa propre finitude avec lucidité, son énergie et son enthousiasme lui donnent à coup sûr une allure bien plus «bluffante» que les quelques discrets coups de scalpel de son chirurgien.

## SOLUTIONS JEUX DE FÉVRIER

### Mots croisés

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

### Cubix

#### Horizontalement :

- ① ALIÉNÉ
- ④ ÉDITER
- ② GOULET
- ⑤ RAMAGE
- ③ DINDON
- ⑥ TRACAS

#### Verticalement :

- ① ACRYLIQUE
- ④ ENTRAÎNER
- ② GRIGNOTER
- ⑤ TRIMESTRE
- ③ DÉCHIRANT
- ⑥ NÉANMOINS.

### Buzz

#### 1. FACILE

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

#### 2. MOYEN

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

#### 3. DIFFICILE

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

La solution du concours était: PANAMA

### Sudoku

#### 1. FACILE

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

#### 2. MOYEN

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

### Ronde des mots

**Ligne 1:** MARCHE, CAMÉRA, PLASMA, FRUGAL, SCIEUR, SYNDIC.

**Ligne 2:** CRÉPUE, ÉRODER, STATOR, GRENAT, ÉCIMER, DÉCLIC.

**Ligne 3:** PÉPLUM, DÉRAPE, TRIÈRE, NANTIR, MÉDINA, LOURDE.

### Fubuki

#### 1. FACILE

5	3	9	17
1	4	2	7
6	7	8	21
12	14	19	

#### 2. MOYEN

8	9	7	24
6	1	5	12
4	3	2	9
18	13	14	

#### 3. DIFFICILE

6	7	2	15
8	9	1	18
3	5	4	12
17	21	7	

### Mots mélangés

Le mot à trouver était : ANGORA.