

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 34

**Rubrik:** Le quatre-heures : "tant pis si je suis ringarde..."

### **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

## «Tant pis si je suis ringarde...»

**P**as question de faire partie du club des «T'as mal où?», quand bien même mon épaule me tarabuste, mon souffle devient court et mon squelette renâcle à se déplier après que j'ai été longtemps assise. Je ne tiens pas à embêter le monde avec l'inventaire des maux qui me viennent avec l'âge. Je préfère l'amicale de ceux qui recensent tout ce qui va bien, se félicitent de l'énergie qui leur est donnée et apprécient les sourires qu'ils croisent.

Étant de la génération des baby-boomeuses qui veulent vieillir en douce sans en avoir l'air, je caresse des projets, même si je ne pourrai peut-être pas les réaliser. Ils préservent la jeunesse du cœur bien plus sûrement que des injections de botox ou autres poudres de perlimpinpin éphémères. Avoir des projets, s'intéresser aux autres et se sentir utile, voilà la recette miracle pour vieillir sans perdre le moral.

Avec l'âge, je réalise que la gamine en moi, noyau dur de ma personnalité, est plus vivante que jamais, enfin débarrassée de sa docilité d'enfant. Je n'ai plus peur de me faire gronder. Il était temps! J'ose donc enfin dire non... comme ma petite-fille de deux ans

le fait avec une véhémence qui m'amuse. Il faut dire que l'éducation que j'ai reçue dans les années 50 ne ressemblait en rien à celle d'aujourd'hui; il n'y avait alors pas de place pour la rébellion enfantine, le regard des adultes étant suffisamment dissuasif pour décourager immédiatement les velléités des petits effrontés.

Quand je ramenais une mauvaise note à la maison, je pleurais dès que je voyais mon immeuble au bout du chemin, pour amadouer ma mère et échapper à ses remontrances. Aujourd'hui, on a passé d'un excès à l'autre: on ose à peine réprimer les enfants quand ils font preuve de muflerie, on demande à des petits bouts de chou hauts comme trois pommes s'ils préfèrent aller au restaurant chinois ou chez l'Italien, on se met en quatre pour satisfaire leurs désirs.

Le savoir-vivre ensemble a pris un coup dans l'aile et ne semble plus figurer au cahier des charges de l'éducation parentale. Tant pis si je suis ringarde avec mon éducation du siècle passé, je vais quand même tenir la porte du magasin pour que la personne qui est derrière moi ne la reçoive pas sur le nez!

### SOLUTIONS JEUX DE MARS

#### Mots croisés

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

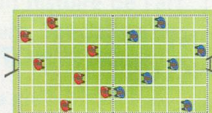
#### Ronde des mots

Ligne 1 : PÉTRIN, TRUITE, MOTEUR, PRESTO, ABÎMER, TOUBIB.

Ligne 2 : REINES, INOUIE, ÉTALON, SOLDAT, MÉGALO, BRIDGE.

Ligne 3 : NEIGES, UTOPIE, LINGOT, DÉSUMI, AMASSE, DIRHAM.

#### Lignes de joueurs



Les points  
5 + 6 + 8 = 19.

#### Cubix

Horizontalement :

- ① TÉMOIN
- ② AÏKIDO
- ③ CLIMAT
- ④ RINCER
- ⑤ TESSON
- ⑥ ÉMEUTE

Verticalement :

- ① TRÉBUCHER
- ② ALLÉCHANT
- ③ CHIMPANZÉ
- ④ NARRATEUR
- ⑤ OBSESSION
- ⑥ TROTTEUSE

#### Fubuki

1. FACILE	2. MOYEN	3. DIFFICILE
6 4 5 15	3 9 6 18	4 9 7 20
3 8 2 13	5 8 7 20	6 5 3 14
1 9 7 17	4 2 1 7	2 1 8 11
10 21 14	12 19 14	12 15 18

#### La solution du concours était : NICHÉE

#### Sudoku

##### 1. FACILE

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

##### 2. MOYEN

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

##### 3. DIFFICILE

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

##### 4. DIABOLIQUE

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

#### Mots mélangés

Le mot à trouver est : FENOUIL.

#### Mêlée de lettres

Le stade est Twickenham près de Londres.