

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 35

**Rubrik:** Courrier des lecteurs

#### 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:** 11.01.2026

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

Moi, vieux? Jamais! Editorial G+32

## Pas de mélancolie inutile!

Sainte-Beuve a dit: «Vieillir est ennuyeux, mais c'est le seul moyen que l'on ait trouvé de vivre longtemps!»

Ce qu'il y a de beau dans l'art de vieillir, ce n'est pas se sentir vieux. Il faut apprendre à vieillir sans devenir vieux, car la vieillesse ne se guérit pas, elle se prépare avec les souvenirs en grande provision. Pas de mélancolie inutile. La vie est un long voyage avec plusieurs étapes de joies et de tristesses...

L'âge de la retraite nous libère des contraintes d'horaires. Profitons de réaliser des rêves mis de côté. Faisons des activités agréables et faciles que l'on aime. Savoir vivre le présent avec les souvenirs que nous partagerons. Le progrès dans tous les domaines nous fait apprécier davantage cette nouvelle vie. Et les premiers maux, dus à l'âge, seront mieux acceptés.

Gaby Starkenmann, Grand-Lancy (GE)

## Un cœur bon ne vieillit pas

La vieillesse commence quand la personne est aigrie par la vie. Elle n'arrive pas ou ne veut pas vivre le temps présent, est obsédée par les années qui passent. Elle se plaint souvent de son état, de ses douleurs.

Elle est égocentrique: au lieu de penser un peu aux plus malheureux qu'elle et de se dévouer pour de bonnes causes, elle se replie sur ses problèmes, réels ou imaginaires. Dans la vie, il faut voir la réalité telle qu'elle est et agir en conséquence. Mais il faut aussi ne pas être négatif à l'extrême et ne pas voir que ce qui ne va pas, sans se réjouir des petits bonheurs et joies de l'existence. La vie est faite de joies et de peines. Il faut trouver le bon équilibre pour avoir une vie harmonieuse et rester jeune le plus longtemps possible.

Un cœur bon et généreux ne vieillit pas, il se dilate pour mieux rayonner la jeunesse de son être.

Gemma Dubuis, Savièse (VS)

**Générations Plus et Payot Libraire ont le plaisir d'offrir à**

**Roger Uldry,**

**pour son courrier original, un bon cadeau d'une valeur de 100 fr. à faire valoir dans toutes les librairies Payot et tous les magasins Nature & Découvertes de Suisse.**

Ecrivez-nous à **Générations Plus**, courrier des lecteurs, Fontenailles 16, 1007 Lausanne ou [courrier@generationsplus.ch](mailto:courrier@generationsplus.ch).

**PAYOT**  
LIBRAIRIE

A propos des couples qui durent, G+34

## Ne pas oublier la souffrance des enfants

Dans votre dernière édition, vous donnez la parole à deux dames qui traitent le sujet des couples de longue durée. L'une et l'autre ont omis de parler des souffrances et des enfants dans le divorce... Et c'est dommage! Nous nous sommes, ma femme et moi, fiancés en été 1953, mariés fin mai 1954.

Trois enfants: 1956, fin 1958 et 1962. Six petits-enfants.

Comme fiancés, nous nous sommes rendus auprès de ma grand-mère maternelle pour l'informer de nos projets. Au cours de la conversation, celle-ci nous a donné solennellement un conseil qui était le suivant: «Chaque soir, donnez-vous la main pour vous endormir et pardonnez-vous les énervements de la journée!» Depuis bientôt 60 ans, nous suivons son conseil et c'est devenu quasi un besoin!

Ingénieur et cadre au civil, pilote militaire à l'armée, je fus beaucoup absent au cours de notre vie commune. Simplement une communication téléphonique chaque soir, pour maintenir une présence.

Comme déjà dit, nous eûmes trois enfants. Un garçon puis une fille, puis encore un garçon. Tous mariés. Nos belles-filles sont d'adorables créatures et notre beau-fils le fut aussi durant plus de 20 ans. Hélas, il s'apprête à quitter sa femme et ses enfants... Et c'est là que nous ressentons la souffrance de tout l'entourage. Une souffrance immense, profonde, le monde qui s'écroule pour tous! Un tremblement de terre, pour ses deux enfants qui doivent terminer une étape de leurs études et pour une femme dans la cinquantaine... Nous pouvons parler en connaissance de cause, nous le vivons en ce moment comme parents et grands-parents.

Roger Uldry,  
Montreux (VD)

## On se tient par la main

Mariés depuis 54 ans, nous n'avons pas prétention d'être plus futés que les autres, mais tout de même, il faut le faire. Alors pour nous quelques secrets?

D'abord il faut le vouloir envers et contre tout. On a décidé de vivre ensemble, on y arrive avec l'aide de Dieu (même si nous ne sommes pas catholiques...), mais il faut bien sûr arrondir les angles et si humour rime avec amour, ça aide.

Il faut avoir des projets communs: voyager à deux, probablement plus qu'en groupe. Il faut avoir des loisirs communs: chant chorale, danse folklorique ou autres, ski alpin (avec l'âge on peut même skier gratuitement dans certaines stations) ou de fond et notre dernière acquisition, un tandem électrique, fantastique.

Il y a d'autres moyens. Ma femme me répond que si je la regarde dans les yeux et, cerise sur le gâteau, avant de s'endormir, on se tient par la main.

Christiane et Jean-Luc Andrea,  
Denges (VD)