

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 71  
  
**Rubrik:** Chronique : "Sourire ne coûte rien"

### **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:** 12.01.2026

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





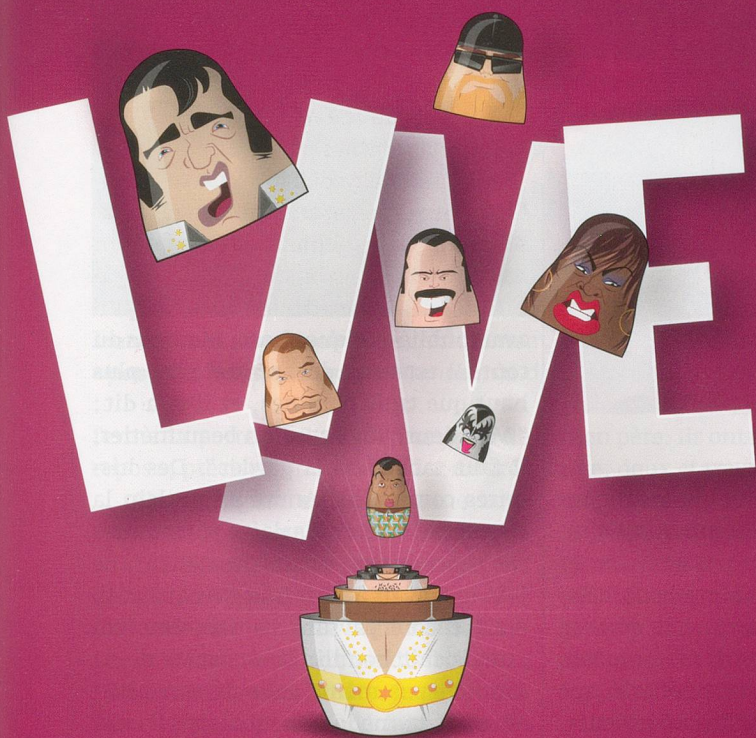
Nous, les femmes

par NICOLE MÉTRAL

## « Sourire ne coûte rien »

Dans la rue, le bus, le train, les magasins et même parfois les cafés, j'ai souvent l'impression que les gens font la gueule. Visages fermés, lèvres serrées, coins de la bouche pointés vers le bas, air préoccupé ou absent, les gens semblent s'être verrouillés à l'intérieur d'eux-mêmes, comme pour se protéger des autres ou pour mieux les ignorer. A l'ère de la tyrannie du « moi je », le sourire ne fait pas bonne figure. On préfère bousculer les gens, leur passer devant sans un mot pour grimper dans le bus, jeter son sac sur le siège d'à côté afin de marquer son territoire et tenir les autres à l'écart, ou encore pousser son caddie au supermarché en ignorant superbement les clients qui tentent de se faufiler entre les rayons. Le sourire a quelque chose de magique dans nos rapports avec les autres. Il peut illuminer un instant, changer l'humeur des gens, il est un sésame qui ouvre des portes. Il témoigne de l'humanité de chacun. L'étincelle d'un regard souriant, ça aide à vivre, ça crée un courant

de sympathie, une discrète connivence, ça incite parfois à risquer un bonjour, voire même à échanger trois mots avec un inconnu, à faire connaissance, à esquisser des liens. Pourquoi chercher l'âme sœur sur un site de rencontre ou chatter frénétiquement avec des amis virtuels sur son téléphone portable quand on peut en avoir « pour de vrai » grâce à un sourire, passerelle vers l'autre, début possible d'une amitié? Sourire spontanément à l'autre, ça ne coûte rien et ça ne fait pas de mal! L'autre jour, je me promenais sur un chemin à l'ombre de grandes futaies. La nature était si belle que je devais inconsciemment afficher un sourire de reconnaissance. Un jeune promeneur, qui normalement m'aurait ignorée, a répondu à mon sourire par le sien. Instant magique et fugace que ces sourires échangés sans un mot! Ne soyons pas avares de nos sourires, ils peuvent humaniser un monde qui me semble parfois bien sombre. Sourire, c'est se faire du bien à l'âme.



56<sup>e</sup> FOIRE DU VALAIS  
MARTIGNY J'y vais! u2?

2-11 OCT. 2015

#FOIREDUVALAIS

### LA FOIRE DU VALAIS, C'EST...

- la principale foire de Suisse romande,
- 400 exposants,
- 200'000 visiteurs,
- 43'000 m<sup>2</sup> de surface,
- une ambiance incomparable,
- le rendez-vous de l'automne!

### LA FOIRE 2015, C'EST...

- une édition « live » du vendredi 2 au dimanche 11 octobre de 10h à 21h;
- une exposition rythmée et unique en Suisse: «Rock Story»;
- 4 Hôtes d'Honneur: **La Vaudoise Assurances**, **Crans-Montana**, **Matterhorn Gotthard Bahn** et **Switzerland Cheese Marketing**;
- 3 Invités d'Honneur: **la Police cantonale valaisanne**, **la Fondation Barry du Grand Saint-Bernard** et **les Domaines Rouvinez**;
- un **Espace Gourmand** pour mille et un délices, un **Espace Enfance** pour les jeunes visiteurs, un **Espace d'ici** pour sa ferme pédagogique et ses saveurs du terroir, un **Espace Tribus** pour la découverte et la rencontre, un **Espace des Saveurs** pour déguster et emporter de savoureux produits et un **Espace Live** totalement revisité pour les concerts;
- un concept inédit pour réaliser de «Bonnes Affaires»;
- un programme d'animations pour tous les âges et tous les goûts;
- 4 sponsors principaux: **Swisscom**, **Raiffeisen**, **Alloboissons** et **Migros**.



swisscom

RAIFFEISEN

Alloboissons

MIGROS

Société coopérative Migros Valais