

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 83

**Rubrik:** Chronique : la génération "sandwich"

### **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>**



## A cœur ouvert

par **ROSETTE POLETTI**

# La génération « sandwich »

**G**énération « sandwich » : c'est ainsi que des sociologues nomment ces seniors qui soutiennent leurs enfants, ont un rôle actif de grands-parents et assument plus ou moins intensément leurs parents âgés. L'allongement de l'espérance de vie, si réjouissante, crée un certain nombre de nouvelles difficultés pour ces personnes de 50 à 75 ans qui traversent, elles-mêmes, une période de transition : fin de la vie professionnelle, adaptation à la retraite, problèmes de santé, deuils.

Certains souffrent de ne pas pouvoir assumer toutes ces tâches perçues comme indispensables. Mais comment les choisir ? Quand demander et quand accepter de l'aide ? Comment prendre soin de soi sans ressentir de la culpabilité ? Que veut vraiment dire le « commandement » : « Honores ton père et ta mère » ?

Il n'y a pas de réponse facile. Nietzsche comparait les humains à certains moments de leur vie à des chameaux dans le désert, accablés par tous les « Tu dois » dont ils s'étaient laissés charger. En réalité, on a le droit de finir ce qu'on peut porter sans dommage pour soi.

« Honorer son père et sa mère », par exemple, cela signifie les respecter, les considérer et, parfois, les confier à d'autres, comme à une aide-soignante ou à un EMS lorsqu'on n'arrive plus à en prendre soin tout seul.

Lorsqu'on vit avec un conjoint malade, accueillir un bénévole pour pouvoir reprendre des forces ou s'occuper de soi, c'est faire preuve d'humilité et de sagesse. Il en va de même avec les petits-enfants : aujourd'hui, je me sens trop fatiguée pour donner du temps de qualité aux enfants. On peut aller au-delà de ses limites, mais seulement lorsque cela paraît indispensable. L'essentiel est de devenir conscient de la tendance que l'on a à les dépasser.

Le danger reste la tentation d'en vouloir à ceux qui « ont tellement besoin de nous », alors que, en réalité, ce sont souvent tous les « Tu dois » que nous avons internalisés qui nous empêchent d'être lucides et de faire de bons choix. Faire partie sociologiquement de la génération « sandwich » n'est pas un destin, c'est un défi à relever, des choix essentiels à poser, c'est aussi une période de vie à savourer.

## LE VIAGER UNE SOLUTION DE CONFORT FINANCIER POUR VIVRE SA RETRAITE EN SUISSE

la définition  
par  
**IMOGROUP**

Le Viager est une vente immobilière par acte notarié, dans lequel il est convenu que le vendeur reste dans son bien comme occupant, moyennant un capital (le bouquet) et une rente à vie.

Le Viager est **LA SOLUTION** :

- Pour vivre une retraite agréable sans quitter son logement
- Obtenir un capital immédiatement

Si vous souhaitez profiter de votre retraite sans changer vos habitudes,

**contactez-nous au 022 348 06 00**

Notre société IMOGROUP pratique la transaction immobilière depuis plus de 20 ans dans la région Lémanique.

*Notre service de vente en viager est à votre disposition pour une évaluation gratuite et une expertise personnalisée.*

[www.generations-plus.ch](http://www.generations-plus.ch)



**IMOGROUP GENEVE**

Rue de Genève, 2  
1225 CHÊNE-BOURG

[info@imogroup-geneve.ch](mailto:info@imogroup-geneve.ch)