

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 91

Rubrik: Chronique : "prendre du temps pour souffler"

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: 08.02.2026

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



Nous, les femmes

par NICOLE MÉTRAL

« Prendre du temps pour souffler »

« Qu'as-tu fait hier après-midi? » m'a demandé, l'autre jour, une amie. « Rien! » « Rien? » répéta-t-elle avec étonnement. Oui, rien. J'ai pris le temps d'écouter ma petite musique intérieure et de laisser mon esprit vagabonder. J'ai laissé un peu de place à mon inconscient. Des idées ont jailli, comme ça, spontanément. J'ai même pris conscience d'une colère que je portais en moi depuis très longtemps et que je n'osais assumer. Dès lors que j'ai osé la regarder en face, j'ai pu m'en débarrasser. Ouf! Que cela fait du bien de se mettre sur pause. Mais voilà, ça n'est pas dans l'air du temps. Pressés, le nez rivé sur leur smartphone, les gens que j'observe un peu partout autour de moi, dans les transports publics, les cafés, dans la rue, me semblent terriblement stressés. Le burn-out les guette.

J'ai assisté récemment à l'effondrement d'un proche dans la cinquantaine, qui parcourait sans

arrêt le monde pour son travail et n'avait jamais pris le temps de faire une balade à pied ou de flâner en rêvassant. Ses angoisses l'ont submergé. Je connais une femme à la retraite qui, par peur du vide ou par crainte de se retrouver face à elle-même, remplit son agenda avec frénésie et se précipite sur une tâche ménagère dès qu'elle n'a rien à faire, comme si elle se sentait coupable d'être inactive.

Prendre du temps pour soi est devenu un luxe, à notre époque; il faut être performant à tout prix, quitte à se perdre soi-même, à ne plus savoir ce qu'on ressent, ce qu'on désire tout au fond de soi. Je suis persuadée qu'il faut absolument prendre du temps pour souffler, mûrir une décision, faire un choix, savourer l'instant, se libérer de toute contrainte extérieure et intérieure. C'est vital. Prendre le temps de s'écouter, ce n'est pas perdre du temps, c'est renouer avec soi-même pour ne pas se perdre.

Catégorie de chambre «Gstaad»

Piscine sportive (29 °C)

Bain salin en plein air (35 °C)

Hall d'hôtel «Bärgblick»

BAIN SALIN – BAIN SAIN – JEUNE À 60 ANS: AINSI VOTRE SAGESSE COMMENCE À PORTER SES FRUITS

Il n'y a que chez nous que vous pouvez décider vous-même comment gérer agréablement votre santé pour vous sentir durablement bien. Dans notre oasis de bien-être avec bains salins couverts et en plein air à 35 °C et piscine sportive en plein air à 28–31 °C vous attendent mille et une possibilités pour vous laisser complètement choyer. Elisabeth, Ruth et Christian, vos animateurs, feront de vos vacances un événement unique avec des excursions accompagnées et détendront votre corps et votre esprit dans des mondes merveilleux à l'intérieur et à l'extérieur.

Du 12 mars au 8 juillet 2017 et du 24 septembre au 21 décembre 2017:

Prix en CHF par hôte

Arrivée dimanche
ou lundi

	4 nuits	4 nuits	7 nuits
Chambre double « Rellerli » nord	645.–	765.–	1107.–
Chambre double « Ried » sud	805.–	925.–	1373.–
Votre avantage :	205.–	85.–	235.–

Cet arrangement spécialement préparé pour vous comprend les prestations suivantes

- 4 ou 7 nuitées comprenant la pension ¾ pour connaisseurs avec copieux buffet petit-déjeuner, une délicieuse soupe à midi et un buffet de salades variées, un buffet gâteaux l'après-midi au son du piano, une culture de table dans différents décors le soir avec au choix des menus basses calories, végétariens ou gourmets.
- 4 piscines (env. 320 m² de surface d'eau), des bains salins couverts et en plein air 35 °C, piscine sportive 29 °C, Aqua-dôme 37 °C
- Parc de saunas avec 10 saunas-bains de vapeur, Lady's Spa, (sauna bio et bain de vapeur)
- Salle de repos avec 32 chaises longues et lits à eau
- 1 massage complet bienfaisant (à 50 minutes)
- Zone peignoir de bain «Brunnenstube» avec bar Vital, une délicieuse soupe à midi et un buffet de salades variées ainsi que du gâteau l'après-midi
- Salle de fitness avec appareils de musculation et d'endurance, programme quotidien de gymnastique
- Randonnées, excursions accompagnées et programme sportif avec moniteur (lu–ve)
- Parc de l'hôtel de 8'000 m², court de tennis, salle de squash, golf (18 trous)

Aqua-dôme (37 °C)

Ouvert à l'année

ERMITAGE
GSTAAD-SCHÖNRIED
Wellness- & Spa-Hotel

Réservation:
033 748 04 30
welcome@ermitage.ch
www.ermitage.ch

CHALET-RESORT DANS LA GRANDEUR ALPINE.