

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 105  
  
**Rubrik:** Chronique : la magie d'un sourire

#### **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:** 06.01.2026

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



## Nous, les femmes

par NICOLE MÉTRAL

# La magie d'un sourire

**U**n visage souriant dans la foule des passants, le nez rivé sur leur portable, absents au monde qui les entoure, c'est parfois magique.

Pas besoin de s'inscrire à un site de rencontres, de parfaits inconnus vous sourient en retour, certains vous saluent même. «On se connaît?» «Non, mais on pourrait aller boire un café pour faire connaissance!» m'a-t-on dit un jour, alors que je m'étais délestée de mes préoccupations et de mes soucis et que je marchais en souriant dans la rue.

Un visage qui esquisse un sourire sans raison apparente ouvre des portes, chasse la morosité ambiante, témoigne d'une certaine sympathie ou, du moins, d'une attention à l'autre, il rend plus sociable.

Il induit la complicité des regards qui se croisent, il interpelle et rapproche. Il est souvent

communicatif, je viens d'en refaire l'expérience dans le centre commercial où je suis allée faire mes courses. Une passante m'a saluée, comme ça, spontanément! Nous sommes naturellement attirés par les gens qui sourient sans se forcer. Ils sont plus attrayants que ceux qui sont renfrognés, les commissures des lèvres tombant vers le bas. Et ceux-là sont, me semble-t-il, de plus en plus nombreux.

Le sourire est le signe d'une ouverture aux autres. C'est un véritable sésame. Et, en plus, il ne coûte rien! Il ne peut s'acheter, ne peut se vendre, il se donne! De plus, il est, paraît-il, un excellent antistress naturel. Lorsqu'on sourit, notre corps libérerait des endorphines qui nous font parvenir à une sensation de bien-être intérieur.

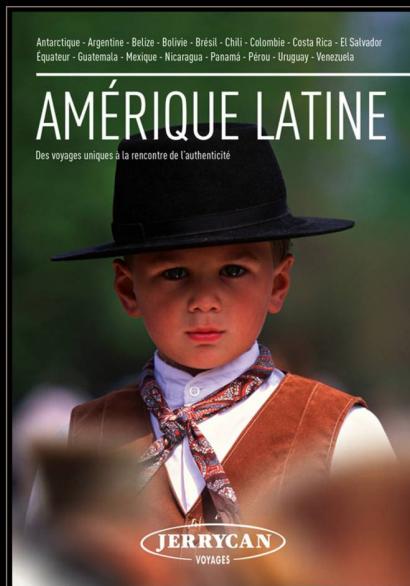
Alors, détendons-nous et sourions, ça vaut le coup!



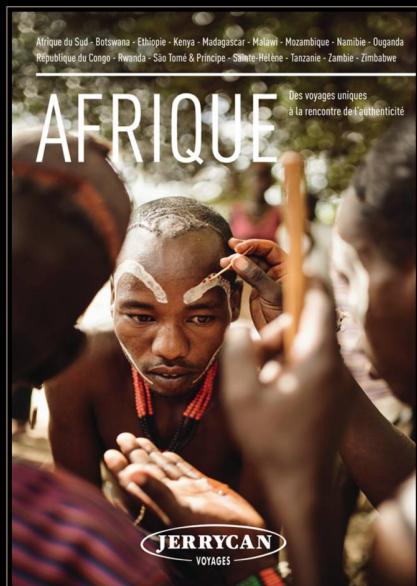
**SPÉIALISTE DES VOYAGES À LA CARTE  
AVEC VÉHICULE & GUIDE PRIVÉ**



BIRMANIE, THAÏLANDE, LAOS, CAMBODGE, VIETNAM, CHINE, TIBET, MONGOLIE, OUZBÉKISTAN, JAPON, INDE, NÉPAL, BHOUTAN, PHILIPPINES, MALAISIE, INDONÉSIE, IRAN, CORÉE DU SUD, SRI LANKA.



ARGENTINE, CHILI, BOLIVIE, PÉROU, BRÉSIL, ÉQUATEUR, CALAPACOS, COLOMBIE, COSTA RICA, GUATEMALA, MEXIQUE, ANTARCTIQUE, PANAMA, NICARAGUA, EL SALVADOR.



KENYA, TANZANIE, OUGANDA, NAMIBIE, BOTSWANA, ZAMBIE, ZIMBABWE, MALAWI, MOZAMBIQUE, AFRIQUE DU SUD, ETHIOPIE, MADAGASCAR.

**Jerrycan Voyages SA**

Rue Sautter 11 - 1205 Genève / Suisse

T: 022 346 92 82

F: 022 789 43 63

info@jerrycan-voyages.ch

[www.jerrycan-voyages.ch](http://www.jerrycan-voyages.ch)



Pour les lecteurs de *Générations*, et sur présentation de ce bon, réduction de 8% sur nos circuits **JERRYCAN VOYAGES**  
2% supplémentaires pour les abonnements annuels de *Générations*, soit 10% (**justificatif demandé**)