

Le quatre-heures : celle par qui la détente arrive

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 23

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Celle par qui la détente arrive

Quand je mets de la musique ou un enregistrement de chants de rossignols, Lila, 1 an, s'illumine. On se met à danser, elle bien serrée dans mes bras, comme les danseurs de tango. On tournoie dans le salon, ou alors on va frapper des rythmes avec des bâtonnets sur tout ce qui nous tombe sous la main.

Lila est comme transfigurée par ce qu'elle entend. Je suis convaincue que la musique a des résonances profondes, à tous les âges. Nous faisons de la musicothérapie sans le savoir. C'est du moins ce que je pense depuis que je connais Aline Chollet, musicothérapeute à Mézières. Cette Vaudoise aux yeux rieurs offre dans ses ateliers du bien-être aux personnes âgées, leur permet de retrouver l'estime de soi à un moment de leur vie où leurs forces vives commencent à les lâcher, où tout contribue à leur effacement social.

Le truc d'Aline Chollet, c'est d'allier la musique et les rythmes à une approche corporelle cognitive et comportementale et des massages thérapeutiques. Une patiente de l'Hôpital de Lavaux, emballée par ces séances, m'a parlé d'elle avec un

tel enthousiasme que j'ai voulu rencontrer celle par qui la détente arrive. Rendez-vous fut pris avec la thérapeute qui a participé au projet pilote de musicothérapie en réadaptation, en soins palliatifs et en gériatrie à Cully.

«On travaille sur les rythmes, la respiration, la voix et le toucher, pour aider chacune et chacun à l'apaisement intérieur, pour lui permettre d'être bien avec soi, de faire resurgir des émotions et des souvenirs. Pas besoin de connaissances musicales, les instruments mis à disposition sont faits pour être utilisés à l'instinct. J'ai vu dans ces séances des gens devenir beaux et revalorisés.»

Mais voilà: le projet pilote a eu une fin par manque de budget. Alors Aline Chollet organise à la demande des ateliers pour des particuliers et des institutions. Et sème un peu de cette confiance en soi qui manque tant quand on se sent angoissé par la retraite qui vient, la proximité de la mort, la mise à l'écart, mais aussi par la maladie d'un conjoint.

Aline Chollet, musicothérapeute, chemin du Crêt 4, 1083 Mézières.

SOLUTIONS JEUX DE MARS

Mots croisés

E	N	T	H	O	U	S	I	A	S	M	A	N	T	E
R	E	S	I	S	T	A	N	C	E	V	I	E		
A	A	N	E	C	I	E	R	G	E	L	A			
B	A	R	D	E	S	T	R	A	I	R	E	V	A	S
L	I	O	A	S	I	E	R	E	V	A	S			
I	N	O	U	I	A	A	D	O	I	L	E			
E	S	T	D	A	L	L	E	F	E	T	A	S		
R	I	T	U	E	L	L	E	A	L	L	E	R		
E	O	R	A	L	E	R	U	E	E	M	A			
E	M	I	L	E	T	E	X	A	M	E	R			
P	L	A	N	E	R	A	I	T	S	T	E	R	A	
A	I	N	E	G	U	E	R	I	T	E	A	S		
C	R	S	M	I	R	O	L	E	L	I	E			
H	A	P	I	E	D	S	L	B	U	T	E			
A	I	N	E	S	S	E	V	E	T	U	E	S		

Mots mélangés

Le mot à trouver est: RAPHIA

Cubix

Horizontalement:

- ① DOUANE
- ② CAÏMAN
- ③ ARRHES
- ④ RATION
- ⑤ ÉCURIE
- ⑥ TICKET

Verticalement:

- ① DÉBAUCHER
- ② COMPTABLE
- ③ ASSISTANT
- ④ ESTURGEON
- ⑤ NUMISMATE
- ⑥ SOBRIQUET

Buzz

1. FACILE	2. MOYEN	3. DIFFICILE
1 3 5 2 4	3 1 4 5 2	3 2 1 5 4
5 2 4 1 3	5 2 3 1 4	1 5 4 2 3
2 4 1 3 5	4 5 2 3 1	4 3 5 1 2
3 5 2 4 1	2 3 1 4 5	5 4 2 3 1
4 1 3 5 2	1 4 5 2 3	2 1 3 4 5

Ronde des mots

- Ligne 1: LETTRE, PRESTE, ÉCOPER, ESCROC, CLERCS, ISOREL
 Ligne 2: TRÉPAN, STÉRER, PRÉFET, RENTER, RÉTINE, REBUTE
 Ligne 3: PÉGASE, RÉDIGE, FÉTIDE, TEINTE, INITIE, UTÉRIN

Digimat

$$52 + 8 = 60$$

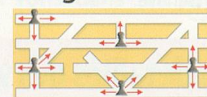
L'entrepôt



Signes



Les gardes



Sudoku

1. FACILE	2. MOYEN
2 9 1 4 5 8 3 6 7 3 4 5 9 7 6 1 8 2 8 6 7 1 2 3 4 9 5 5 2 8 7 1 4 9 3 6 7 3 6 2 8 9 5 4 1 4 1 9 6 3 5 2 7 8 6 8 4 5 9 2 7 1 3 9 7 2 3 6 1 8 5 4 1 5 3 8 4 7 6 2 9	2 3 1 7 6 5 4 8 9 7 5 9 4 2 8 1 6 3 4 6 8 3 9 1 5 2 7 1 9 2 8 4 7 3 5 6 5 4 6 9 3 2 7 1 8 8 7 3 1 5 6 9 4 2 9 8 5 6 1 3 2 7 4 3 1 7 2 8 4 6 9 5 6 2 4 5 7 9 8 3 1

3. DIFFICILE	4. DIABOLIQUE
4 1 3 9 8 5 7 6 2 2 7 6 3 1 4 9 5 8 8 9 5 6 2 7 4 3 1 6 3 7 4 5 1 8 2 9 1 8 4 2 3 9 5 7 6 5 2 9 7 6 8 1 4 3 7 6 8 1 4 2 3 9 5 3 4 1 5 9 6 2 8 7 9 5 2 8 7 3 6 1 4	5 2 7 6 1 8 3 4 9 8 3 1 7 9 4 2 5 6 9 4 6 5 2 3 7 1 8 4 5 8 9 3 1 6 7 2 3 6 9 2 7 5 4 8 1 7 1 2 4 8 6 5 9 3 1 8 5 3 4 2 9 6 7 2 9 4 1 6 7 8 3 5 6 7 3 8 5 9 1 2 4

Fubuki

1. FACILE	2. MOYEN	3. DIFFICILE
3 2 4 9 5 1 6 12 7 8 9 24 15 11 19	6 7 4 17 5 9 2 16 3 8 1 12 14 24 7	1 4 2 7 9 7 6 22 8 3 5 16 18 14 13