

Le plaisir de vivre vieux plus longtemps.

Description

Vieillir, câ??est perdre. Mais pas seulement, Ã©numÃ¨re Claudie. Qui rappelle lâ??importance de la rÃ©silience dans le fait dâ??avancer en Ã¢ge.

Par Claudie Perrot

Depuis le milieu du vingtiÃ¨me siÃ¨cle, les hommes et les femmes ont gagnÃ© plus de 15 ans dâ??espÃ©rance de vie. Sur le papier, câ??est magnifique. Mais ce sont quinze annÃ©es de plus durant le temps de la vieillesse. Il faut donc sâ??y prÃ©parer.

Car vieillir, câ??est incontestablement un renoncement. La vieillesse sâ??installe insidieusement : les cheveux blanchissent peu Ã peu et transforment progressivement la femme et lâ??homme en mamie ou papi ; la forme physique sâ??Ã©rode et amÃ¨ne Ã renoncer Ã certains loisirs agrÃ©ables ; la peur dâ??une chute et de ses rÃ©percussions force Ã ralentir et Ã opter pour la prudence. Bref, vieillir confronte Ã la perte.

Cependant, puisque ce prolongement de la vie nous est offert, autant quâ??il soit le plus acceptable et le plus agrÃ©able possible. Autrement dit, il sâ??agit de lâ??accepter sans se laisser abattre. Câ??est ce quâ??on appelle la rÃ©silience. Ã?tre capable de retrouver sa forme aprÃ¨s avoir Ã©tÃ© dÃ©formÃ© si lâ??on sâ??en tient Ã la dÃ©finition originelle du mot rÃ©silience. RÃ©ussir Ã se remettre du choc traumatique du processus de vieillissement en dÃ©couvrant les possibilitÃ©s quâ??offre la vieillesse, pour utiliser la rÃ©silience dans le sens oÃ¹ le neuropsychiatre et psychanalyste Boris Cyrulnik lâ??entend.

Apprivoisons notre vieillesse en cultivant notre curiositÃ©, en se fixant des objectifs et surtout en restant en lien avec les autres. Enfin, et câ??est pour moi le plus important, en renforÃ§ant les liens familiaux.
La famille est le lieu par excellence oÃ¹ lâ??on sent appartenir Ã une lignÃ©e, oÃ¹ lâ??on perÃ§oit un soutien solide et indÃ©fectible et oÃ¹ lâ??on Ã©prouve lâ??envie de partager et de transmettre. Quâ??elle soit Ã©crite ou orale, la transmission du rÃ©cit de sa vie, de recettes de cuisine ou dâ??autres savoir-faire renforcent les relations intergÃ©nÃ©rationnelles.

Administrativement, il existe trois catÃ©gories de seniors : jeunes seniors, seniors et seniors avancÃ©s. A plus de 80 ans, jâ??appartiens dorÃ©navant Ã la troisiÃ¨me catÃ©gorie et jâ??aimerais dire que le plaisir de vivre mâ??habite.

Je le trouve notamment dans les plaisirs simples du quotidien. Cuisiner, tricoter, faire des confitures pour ma famille, regarder la mer, lire, dÃ©couvrir un matin les bourgeons de mes hortensiasâ?¦Autant de petits plaisirs qui mâ??apportent un grand rÃ©confort. Et qui Ã©quivalent Ã des moments de bienveillance et dâ??apaisement envers moi-mÃªme. Bref, vieillir peut Ãªtre du plaisir. Beaucoup de plaisir.

Categorie

1. En direct

date crÃ©Ã©e
09/04/2024