



Le plaisir de vivre vieux plus longtemps.

Description

Vieillir, c'est perdre. Mais pas seulement, Ãre Claudie. Qui rappelle l'importance de la rÃsilience dans le fait d'avancer en Ãge.

Par Claudie Perrot

Depuis le milieu du vingtiÃme siÃcle, les hommes et les femmes ont gagnÃ plus de 15 ans d'espÃrance de vie. Sur le papier, c'est magnifique. Mais ce sont quinze annÃes de plus durant le temps de la vieillesse. Il faut donc s'y prÃparer.

Car vieillir, c'est incontestablement un renoncement. La vieillesse s'installe insidieusement : les cheveux blanchissent peu Ã peu et transforment progressivement la femme et l'homme en mamie ou papi ; la forme physique s'Ãrode et amÃne Ã renoncer Ã certains loisirs agrÃables ; la peur d'une chute et de ses rÃpercussions 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 qu'il soit le plus acceptable et le plus agrÃable possible. Autrement dit, il s'agit de l'accepter sans se laisser abattre. C'est ce qu'on appelle la rÃsilience. Ãtre capable de retrouver sa forme aprÃs avoir ÃtÃ dÃformÃ si l'on s'en tient Ã la dÃfinition originelle du mot rÃsilience. RÃussir Ã se remettre du choc traumatique du processus de vieillissement en dÃcouvrant les possibilitÃs qu'offre la vieillesse, pour utiliser la rÃsilience dans le sens oÃ le neuropsychiatre et psychanalyste Boris Cyrulnik l'entend.

Apprivoisons notre vieillesse en cultivant notre curiositÃ, en se fixant des objectifs et surtout en restant en lien avec les autres. Enfin, et c'est pour moi le plus important, en renforÃant les liens familiaux.

La famille est le lieu par excellence oÃ l'on sent appartenir Ã une lignÃe, oÃ l'on perÃoit un soutien solide et indÃfectible et oÃ l'on Ãprouve l'envie de partager et de transmettre. Qu'elle soit Ãcrite ou orale, la transmission du rÃcit de sa vie, de recettes de cuisine ou d'autres savoir-faire renforcent les relations intergÃnÃrationnelles.

Administrativement, il existe trois catégories de seniors : jeunes seniors, seniors et seniors avancés. A plus de 80 ans, j'appartiens dorénavant à la troisième catégorie et j'aimerais dire que le plaisir de vivre m'habite.

Je le trouve notamment dans les plaisirs simples du quotidien. Cuisiner, tricoter, faire des confitures pour ma famille, regarder la mer, lire, découvrir un matin les bourgeons de mes hortensias! Autant de petits plaisirs qui m'apportent un grand confort. Et qui équivalent à des moments de bienveillance et d'apaisement envers moi-même. Bref, vieillir peut être du plaisir. Beaucoup de plaisir.

Categorie

1. En direct

date création

09/04/2024