

Les bÃ©nÃ©fices secondaires de la vieillesse

Description

Yvonne est nonagÃ©naire. Elle vit son avancÃ©e en Ã¢ge comme une aventure intÃ©ressante, enrichissante mÃªme. Et si vieillir nâ??Ã©tait pas aussi terrible que ce quâ??on imagine ?

Par Yvonne LemÃ©nager.

La vieillesse est une phase de la vie souvent considÃ©rÃ©e comme une pÃ©riode de perte et de retrait. Elle nous offre cependant bien des occasions de nous rÃ©jouir, si nous ne nous crispons pas sur le passÃ©.

En ce qui me concerne, lâ??affaiblissement dÃ» Ã mon Ã¢ge mâ??amÃ¨ne Ã une autre prÃ©sence au monde : je ne peux plus *faire*, il me reste Ã *Ãªtre*. Tout se remanie : les rapports au pouvoir, au temps, Ã lâ??espace, Ã autrui. Cependant, ne plus Ãªtre en premiÃ¨re ligne peut Ãªtre trÃ¨s jouissif. Par exemple cette annÃ©e, pour le repas de NoÃ«l qui avait lieu chez moi comme dâ??habitude, je nâ??ai fait quâ??Ã©plucher deux Ã©chalotes ! DispensÃ©e de toute organisation, courses et autres prÃ©paratifs, je nâ??ai pas vu les fÃªtes approcher, ce qui mâ??a Ã©vitÃ© lâ??agitation et lâ??anxiÃ©tÃ© quâ??elles occasionnaient chaque fin dâ??annÃ©e. Jâ??ai pu Ãªtre entiÃ¨rement disponible Ã chacun, et tous ont contribuÃ© Ã crÃ©er un NoÃ«l nouveau.

La fuite du temps qui passe incite Ã sâ??ancrer dans le prÃ©sent en y glanant le moindre bon moment, tandis que notre lenteur invite Ã la rÃ©flexion et Ã la contemplation. Il nâ??y a plus dâ??enjeux, plus de tÃ¢ches Ã effectuer en un temps donnÃ©. Surtout, comme le souligne lâ??Ã©conomiste Esther Duflo, Â« les leÃ§ons de lâ??expÃ©rience produisent des perspectives nouvelles Â». En fait, nous bÃ©nÃ©ficions dâ??une profondeur de champ exceptionnelle.

La fatigue, la difficultÃ© Ã se dÃ©placer, voire les douleurs, nâ??empÃªchent pas â?? au contraire â?? de voyager en esprit. Il est possible virtuellement, gratuitement et hors emprunte carbone, de retourner sur les lieux qui nous ont enchantÃ©s, ou de revivre telle ou telle situation Ã lâ??aune de perceptions nouvelles. En esprit, toujours, nous pouvons nous rendre auprÃ¨s de telle ou telle personne. Quand câ??est le cas, je leur envoie un papillon en emoji, signifiant Â« Je pense Ã toi Ã cet instant prÃ©cis Â». Câ??est tout bÃªte, mais ce petit lien contribue Ã casser la solitude, la mienne et celle de lâ??autre.

Se mettre en retrait, volontairement ou par nÃ©cessitÃ©, laisse dâ??avantage dâ??espace Ã ceux qui nous cÃ´toient. Ils peuvent alors se sentir plus libres de nous confier ce quâ??ils veulent, or faire preuve dâ??une Ã©coute inconditionnelle amÃ¨ne Ã un travail permanent sur soi, pour Ã©viter tout jugement, projection ou influence sur lâ??autre. Câ??est un peu se prÃ©senter comme un miroir, et le polir sans cesse.

Et puis, jâ??ai dÃ©couvert rÃ©cemment que nous possÃ©dions un trÃ©sor enfoui, que nous pouvons partager sans limite. Ã? lâ??Ã©poque oÃ¹ lâ??on se plaint de lâ??individualisme excessif mais oÃ¹ la recherche de dÃ©veloppement personnel fait florÃ¨s, nous pouvons, en exprimant notre gratitude Ã ceux qui nous prÃªtent attention, contribuer Ã dÃ©velopper leur estime de soi. Et cela, câ??est inestimable.

Ainsi, le vieillissement nous amÃ¨ne Ã des Ã©volutions constantes, quoiquâ??invisibles de lâ??extÃ©rieur. Sans que nous en soyons forcÃ©ment conscients, elles peuvent mÃªme nous permettre de contribuer au soutien et Ã lâ??Ã©panouissement de la vie qui poursuit son dÃ©veloppement.

Categorie

1. C'est mon histoire

date crÃ©Ã©e
19/03/2024