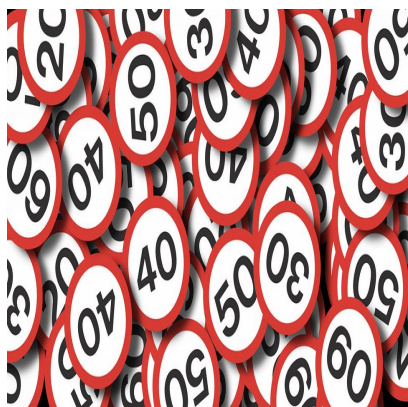




Il ne faut pas penser à son âge.

## Description

*Françoise est arrivée à un âge où elle lit les panneaux de limitation de vitesse comme des repères temporels. Mais faut-il se limiter en avançant en âge ? Telle est sa question.*

### par Françoise S.

Comme chaque matin, je consulte Facebook.

J'y remarque beaucoup de femmes centenaires.

L'une d'elles 101 ans écrit : « Il ne faut pas penser à son âge ! ».

Et de raconter qu'elle habite seule dans un appartement au 3<sup>e</sup> étage sans ascenseur donc qu'elle descend et monte quotidiennement toutes les marches d'escalier. Elle explique aussi qu'elle a besoin de peu d'aide à son domicile. Chapeau.

Je n'ai pas l'intention de devenir centenaire et je n'ai pas encore atteint le quatrième âge, comme elle. Néanmoins, je sens concernée par sa répartie : « Il ne faut pas penser à son âge ! ».

Je devrais suivre son conseil. Car j'ai tendance à interpréter les panneaux de limitation de vitesse qui bordent les routes comme des marqueurs du temps qui passe.

Quel choc, quand, devant le panneau 70 et j'ai réalisé que j'y arrivais, aux soixante-dix ans. « Tu vas bientôt quitter la 3<sup>ème</sup> vitesse et passer la 4<sup>ème</sup> » me suis-je dit.

Je n'espère pas le panneau 90, encore moins le 100 ou le 110.

Existe-t-il une limite d'âge ?

Jeune, j'entendais : « Ça n'est pas beau de vieillir ! ».

Lorsqu'on m'affirmait à 40 ans : « Tu es jeune ! », je répondais : « Non, je suis au moyen âge ! ».

Maintenant, j'arrive au double.

Peut-être que comme moi vous n'aimez pas dire votre âge. Que les gens qui insistent sont agaçants. Pourquoi ? Pas par coquetterie ni jeunisme, mais parce que l'âge ressemble à une étiquette, à un panneau indicateur. Sénior (après 60 ans) égale vieille égale très âgée.

J'entends encore nos aînés prétendre : « On a l'âge de ses artères ! ».

Les miennes vont encore pas mal : comme la centenaire lue sur Facebook, j'habite un appartement dans un immeuble assez ancien sans ascenseur et j'avale chaque jour, à la descente et à la montée, mes trois étages, quelquefois avec un caddy chargé.

Je veux vivre au mieux mon ancienneté.

Mes craintes sont que ma santé décline ; comme beaucoup, je ne souhaite pas devenir un fardeau pour la famille et la société.

Stop les peurs et les anxiétés ! Inutile de s'épuiser avec cela. Inutile aussi de nager à contre-courant du temps qui passe. Laissons-nous flotter dans cette certitude : « nous sommes vieux avant les jeunes et nous vivons cette expérience avant eux ».

Non, il ne faut pas penser à son âge. D'ailleurs, certaines populations ne connaissent pas leur date de naissance et c'est tant mieux.

Vivons à notre rythme, ayons de petits projets, acceptons notre ancienneté.

Carpe Diem. Vivons l'instant.

## Categorie

### 1. Humeurs

**date créée**

13/11/2021