Le plaisir de vivre vieux plus longtemps.

Description

Vieillir, c'est perdre. Mais pas seulement, énumère Claudie. Qui rappelle l'importance de la résilience dans le fait d'avancer en âge.

Par Claudie Perrot

Depuis le milieu du vingtième siècle, les hommes et les femmes ont gagné plus de 15 ans d'espérance de vie. Sur le papier, c'est magnifique. Mais ce sont quinze années de plus durant le temps de la vieillesse. Il faut donc s'y préparer.

Car vieillir, c'est incontestablement un renoncement. La vieillesse s'installe insidieusement : les cheveux blanchissent peu à peu et transforment progressivement la femme et l'homme en mamie ou papi ; la forme physique s'érode et amène à renoncer à certains loisirs agréables ; la peur d'une chute et de ses répercussions force à ralentir et à opter pour la prudence. Bref, vieillir confronte à la perte.

Cependant, puisque ce prolongement de la vie nous est offert, autant qu'il soit le plus acceptable et le plus agréable possible. Autrement dit, il s'agit de l'accepter sans se laisser abattre. C'est ce qu'on appelle la résilience. Être capable de retrouver sa forme après avoir été déformé si l'on s'en tient à la définition originelle du mot résilience. Réussir à se remettre du choc traumatique du processus de vieillissement en découvrant les possibilités qu'offre la vieillesse, pour utiliser la résilience dans le sens où le neuropsychiatre et psychanalyste Boris Cyrulnik l'entend.

Apprivoisons notre vieillesse en cultivant notre curiosité, en se fixant des objectifs et surtout en restant en lien avec les autres. Enfin, et c'est pour moi le plus important, en renforçant les liens familiaux.
La famille est le lieu par excellence où l'on sent appartenir à une lignée, où l'on perçoit un soutien solide et indéfectible et où l'on éprouve l'envie de partager et de transmettre. Qu'elle soit écrite ou orale, la transmission du récit de sa vie, de recettes de cuisine ou d'autres savoir-faire renforcent les relations intergénérationnelles.

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 réconfort. 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 créée
09/04/2024