



## Les bÃ©nÃ©fices secondaires de la vieillesse

### Description

*Yvonne est nonagÃ©naire. Elle vit son avancÃ©e en Ãge comme une aventure intÃ©ressante, enrichissante mÃ¢me. Et si vieillir n'Ã©tait pas aussi terrible que ce qu'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 d'Ãge Ã mon Ãge m'amÃene 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 premiÃre ligne peut Ãatre trÃs jouissif. Par exemple cette annÃ©e, pour le repas de NoÃl qui avait lieu chez moi comme d'habitude, je n'ai fait qu'Ãplucher deux Ãchalotes ! DispensÃ©e de toute organisation, courses et autres prÃparatifs, je n'ai pas vu les fÃtes approcher, ce qui m'a ÃvitÃ lâ€™agitation et lâ€™anxiÃtÃ qu'elles occasionnaient chaque fin d'annÃ©e. J'ai pu Ãtre entiÃrement disponible Ã chacun, et tous ont contribuÃ Ã crÃer un NoÃl nouveau.

La fuite du temps qui passe incite Ã s'ancrer dans le prÃsent en y glanant le moindre bon moment, tandis que notre lenteur invite Ã la rÃflexion et Ã la contemplation. Il n'y a plus d'enjeux, plus de tÃches Ã effectuer en un temps donnÃ©. Surtout, comme le souligne lâ€™Ãconomiste Esther Duflo, Ã« les leÃçons de lâ€™expÃrience produisent des perspectives nouvelles Ã». En fait, nous bÃ©nÃ©fitions d'une profondeur de champ exceptionnelle.

La fatigue, la difficulté se déplacer, voire les douleurs, n'empêchent pas à au contraire à de voyager en esprit. Il est possible virtuellement, gratuitement et hors empreinte carbone, de retourner sur les lieux qui nous ont enchantés, ou de revivre telle ou telle situation à l'aune de perceptions nouvelles. En esprit, toujours, nous pouvons nous rendre auprès de telle ou telle personne. Quand c'est le cas, je leur envoie un papillon en emoji, signifiant à Je pense à toi à cet instant précis à. C'est tout bête, mais ce petit lien contribue à casser la solitude, lamienne et celle de l'autre.

Se mettre en retrait, volontairement ou par nécessité, laisse davantage espace à ceux qui nous côtoient. Ils peuvent alors se sentir plus libres de nous confier ce qu'ils veulent, or faire preuve d'une écoute inconditionnelle amène à un travail permanent sur soi, pour éviter tout jugement, projection ou influence sur l'autre. C'est un peu se présenter comme un miroir, et le polir sans cesse.

Et puis, j'ai découvert récemment que nous possédions un trésor enfoui, que nous pouvons partager sans limite.    l'époque où l'on se plaint de l'individualisme excessif mais où la recherche de développement personnel fait florès, nous pouvons, en exprimant notre gratitude à ceux qui nous prêtent attention, contribuer à développer leur estime de soi. Et cela, c'est inestimable.

Ainsi, le vieillissement nous amène à des évolutions constantes, quoiqu'invisibles de l'extérieur. Sans que nous en soyons forcément conscients, elles peuvent même nous permettre de contribuer au soutien et à l'épanouissement de la vie qui poursuit son développement.

## Categorie

1. C'est mon histoire

**date créée**  
19/03/2024