



Le Vieillessement

« Tous les matins, je vois un vieillard qui me regarde dans le miroir de ma salle de bain », je me souviens avoir entendu un jour un comédien dire ça dans une ITW. La réflexion m'avait amusée mais sans que j'en comprenne complètement la portée vue que je n'avais qu'une trentaine d'année à l'époque... Arrivée à 50 ans, elle commence à prendre du sens.

Notre corps vieillit inexorablement, plus ou moins vite, selon notre génétique et la façon dont nous le traitons ; cela fait partie de notre expérience humaine et physique. Néanmoins, nous ne vieillissons pas ou peu à l'intérieur : selon les personnes, nous avons entre 15 et 30 ans tout au long de notre vie, quelque soit l'apparence de notre enveloppe physique.

Malheureusement, nous ne sommes en mesure de comprendre ce phénomène que lorsque nous l'expérimentons nous-même, c'est-à-dire quand nous avançons en âge, généralement après 40 ans. Or, quand nous sommes jeunes, nous avons tendance à mépriser les personnes âgées qui nous paraissent lentes, mal adaptées au monde moderne et qui nous renvoient également vers l'image vieillissante de nos parents qui nous attriste, voire nous met en colère. Les personnes âgées ne sont pas une espèce d'êtres humains à part, ce sont juste des « nous » qui avons vieilli.

Je suis souvent attristée par la façon dont nous, en tant que société, nous traitons nos aînés qui, pour la plupart, ont beaucoup de choses à nous transmettre, des histoires à nous raconter voire à nous enseigner ; si nous prenons soin d'eux avec amour et bienveillance, ils peuvent prendre soin de nous en retour de nombreuses et merveilleuses façons.

Malheureusement, souvent par peur ou par manque de temps, nous parquons les personnes âgées dans des lieux pour les y laisser mourir, parfois aux bons soins de personnes qui les respectent peu et les traitent comme des enfants ou des sous-êtres humains encombrants, comme nous finalement, qui préférons ne rien changer dans nos vies plutôt que de leur y faire une place avec amour. Nous



leur refusons même de choisir le moment de leur mort ou de mourir dans la dignité quand une maladie se déclare... Tout ce que nous leur faisons, nous nous le faisons à nous-même puisqu'un jour nous connaissons cet état physique.

Bien sûr, je ne blâme pas individuellement chaque personne qui n'a pas pu prendre soin d'un parent âgé, mais je nous blâme en tant que société de faire passer en priorité de temps l'argent et l'ego plutôt que l'amour et la bienveillance envers nous-mêmes. C'est par un changement de vision de nous-mêmes à titre individuel que nous arriverons à prendre soin les uns des autres à titre collectif. Il est important, quand nous sommes face à l'autre, de toujours le traiter, et donc l'aimer, comme nous aimerions qu'il nous traite, que ce soit le cas ou non, car nous ne le faisons pas pour lui mais pour nous-mêmes, pour toujours nous sentir fier et heureux de l'être humain que nous sommes.

Je vous invite à imaginer chaque personne âgée que vous croisez avec le visage de l'enfant qu'elle était, vous demander à quoi elle ressemblait dans sa cour d'école primaire. Cela vous rendra bienveillant à son égard car nous avons rarement des sentiments malveillants envers un enfant ; de plus, cette personne regagnera son pied d'égalité avec vous en tant qu'être humain à part entière car nous avons tous eu des copains de cour de récré et que, finalement, cette personne n'est qu'un nous en devenir.

Et pour ceux qui ont du mal avec le vieillissement des traits de leur visage dans la glace le matin, j'ai une petite astuce qui vaut tous les liftings du monde : souriez ! Le fait de sourire fait remonter tous les muscles de notre visage, nous faisant ainsi perdre une décennie au moins en terme d'apparence physique. Alors, toute la journée, souriez à vous-même et au monde qui vous entoure et vous aurez l'air éternellement jeune !