

EN VIEILLISSANT

La route de la vie nous amène vers le vieillissement sauf accident de parcours.

Mais le vieillissement, ce lent déclin du corps ou de l'esprit ne commence t'il pas plus tôt qu'on ne le croit ?

1ère Question : Quand nous arrive t-il de nous sentir fatigué, de constater que nous ne pouvons plus faire « comme avant ». Comment vivons-nous les premières rides ? Les premières défaillances de la mémoire ? Les premières douleurs ?

Le vieillissement est un processus biologique progressif, inscrit dans les gènes de tout être vivant et donc inévitable; Mais nous ne vieillissons pas tous de la même manière. Pour certains le vieillissement est précoce et pour d'autres il conserve jusqu'à un âge avancé une bonne santé et permet de profiter pleinement du temps qui passe.

Il n'y a pas de logique entre le vieillissement du corps et l'esprit. On rencontre des personnes avec un esprit jeune dans un corps de vieux et des jeunes avec un esprit vieux, des personnes « frileuses » qui ne prennent aucun risque. Des personnes peuvent être handicapées physiquement et conserver toutes leurs facultés intellectuelles.

Dans notre société, l'apparence physique est très importante. Nous vivons dans une culture de l'apparence et de l'éternelle jeunesse ? (recours à la chirurgie esthétique, cures de thalasso mais aussi mannequins anorexiques ...) La télévision n'hésite pas à licencier du personnel vieillissant au profit des jeunes.

Q 2 : La retraite est la rupture avec la vie active. Comment acceptons-nous de devenir « le 3^{ème} âge ». La fin de l'activité professionnelle est-elle toujours bien vécue ?

La retraite est la fin de la vie professionnelle, on dit parfois aussi de la vie active. Ceux qui ont un travail pénible l'attendent avec impatience. Pour ceux qui "s'éclatent" dans leur travail, elle peut être mal vécue et représenter une mise à l'écart parfois très mal vécue.

Pour réussir sa retraite, il faut la préparer ce qui se fait dans de grandes entreprises, se donner d'autres centres d'intérêts, s'engager dans des mouvements bénévoles ou retrouver la pratique d'un sport, des loisirs ou encore se consacrer davantage aux autres et à sa famille. On parle de reconversion ou de nouvelle vie.

Q 3 : En cheminant vers un âge avancé, comment accepter la dégradation physique ou morale. La vieillesse accentue parfois les travers de chacun. Comment les ressentons-nous ?

Atteindre un âge avancé peut nous amener à vivre autrement : Habiter dans une résidence médicalisée ou séjours réguliers à l'hôpital. Décisions difficiles à prendre.

Avec l'âge, on ose s'exprimer davantage, on a moins de retenues et parfois on peut devenir plus méchant, plus agressif. Alors s'installent l'incompréhension, les mésententes, les conflits. Ces situations difficiles à vivre bouleversent notre quotidien.

Q 4 : La mort est notre sort commun. Comment l'accepter ? S'y préparer ? Notre foi est elle un soutien ?

Avons-nous le choix ? Comme nous ne l'avons pas, autant s'y préparer d'une manière la plus paisible possible. La Foi, la méditation et la Prière peuvent nous aider à accepter la transition. Gardons l'espérance et renouvelons notre confiance en DIEU.