

MODE D'EMPLOI

LES CLÉS DE LA SÉRÉNITÉ

Comment envisager les trente ou quarante années qu'il nous reste à vivre, passé 50 ans ? Voici quelques recettes pour oublier les préjugés... et savourer !

Par **Stéphanie Torre**

“ **D**epuis que j'avance en âge, j'avoue que rien de ce que je découvre n'est conforme à ce que l'on en dit », écrit Paule Giron dans *Créer sa vieillesse*. À 90 ans, elle ne se reconnaît en rien dans le portrait de la vieillesse. « Les idées reçues à son propos sont nombreuses, au point qu'on en parle comme s'il n'y en avait qu'une. Pourtant, la réalité du vieillissement est multiple. » Assoiffée de jeunisme, notre société ne présente le grand âge que sous ses aspects les plus tragiques : la sénilité, la dépendance... Or 80 % des vieux sont autonomes et en bonne santé. Ou bien elle ne présente comme des « bons vieux » que ceux qui font encore du surf ou du ski, bref, « ceux qui refusent de vieillir ».

L'ancienne journaliste, autrice d'« ouvrages de développement personnel pour les vieux », comme elle les désigne, a choisi la voie d'un vieillissement espiègle, rendu possible grâce à une réflexion intime lui permettant d'accepter l'aventure de son âge. Chemin faisant, elle découvre que le temps qui passe la rend plus libre. On en prend de la graine ? >>

AURORE VALADE SÉRIE « L'OR GRIS »

Prenez de la hauteur

Déjà, en 1970, dans *La Vieillesse*, Simone de Beauvoir le constatait : dans notre société, dès qu'ils commencent à moins consommer, à ne plus voyager, les anciens ennui. La raison : souvent, ce que l'on présuppose de leur vie nous angoisse. Quelle terreur de vivre si proche de la mort... D'où le fait que l'avancée en âge soit à ce point redoutée. À tort ? Membre actif d'Old'up, association visant « à donner sens et utilité à la vieillesse », Paule Giron l'assure : pour peu que l'on accepte de changer l'idée que l'on s'en fait, cumuler les années est une chance, parce que l'« irruption du temps dans une existence qui se croyait éternelle » change tout à notre rapport à la vie. Au risque de nous rendre meilleurs... Non, vieillir, ce n'est pas seulement manger peu, marcher trente minutes par jour, fuir le stress, remplacer le café par la tisane et avoir une activité sexuelle modérée. C'est aussi, si on le souhaite, une occasion en or de prendre enfin un peu de recul, ou plutôt de la hauteur puisqu'il s'agit justement de ne pas se définir par son passé en ressassant les mêmes anecdotes, mais de prendre en compte autant ce qu'il y a derrière nous que ce qu'il y a devant. Alors, faites taire un peu le bruit médiatique et cessez de vouloir trouver immédiatement des réponses à vos questions dans les recettes toutes faites. À condition d'oser, créer sa vieillesse plutôt que la subir est on ne peut plus envisageable.

Comptez sur votre volonté

C'est un constat qui s'impose : certains vieux semblent installés dans le malheur comme dans une rente viagère. À eux, la plainte perpétuelle. Mauvais calcul ? Assurément. Car, selon l'autrice, la vieillesse est un nouveau cycle de vie qui demande d'autres énergies, d'autres engagements. Donc beaucoup d'espoir ! Ce qui implique, évidemment, une certaine volonté. L'âge nous en prive-t-il ? Bien au contraire. Auteur de *Vieillir en philosophe* (Odile Jacob), François Galichet l'évoque sur son blog, philogalichet.fr : « Le fait de savoir le temps désormais compté, limité, conduit à réfléchir, à jauger ou juger les opportunités qui s'offrent à nous. En valent-elles la peine ? Sont-elles vraiment intéressantes ? La vieillesse incite donc à ne pas se perdre dans les détails, à aller à l'essentiel et donc à affirmer la volonté. » Ainsi, si vouloir c'est choisir, la vieillesse, contrairement aux idées reçues, est l'âge où la volonté est la plus forte. Comptez sur vous !

Sachez apprécier l'essentiel

« Dans la vie, plus j'avance, plus j'allège, témoigne la nonagénaire. Le recul de l'âge amène à larguer tant de choses, tant d'habitudes jamais remises en question, tant d'idées toutes faites, tant de comportements stéréotypés programmés dès l'enfance, qui vous font croire que c'est vous qui tenez le volant quand ce sont eux qui mènent le bal. Tant d'illusions qui vous laissent penser que vous êtes libre alors que vous êtes corseté par des valeurs qui vous paraissent évidentes... mais qui, en réalité, ne valent pas forcément tripette. » Dans certains cas, vieillir rendrait-il vraiment sage au point d'apprécier l'essentiel ? Il apparaît que oui. Surtout lorsqu'ils ont entrepris un travail sur eux pour « poser leur valise », hommes et femmes d'un certain âge l'affirment : « Enfin la joie d'être soi surgit en lieu et place des inquiétudes d'avant ! » Il était temps.

Ménagez votre monture

Penser à ralentir en dépit de l'urgence à vivre – passer en mode moderato, et même parfois en *molto moderato* plutôt que d'aller coûte que coûte allegro en prenant le risque de rester immobilisé plusieurs mois – est aussi une priorité lorsque l'on sent que son corps fatigue. Oui, être tonique, c'est bien. Mais si votre tête oublie vos limites, votre monture va vous le rappeler sans ménagement : « Tout doux, bijou ! »

Pensez librement

En prenant de l'âge, tout le monde (ou presque) est amené à interroger ses croyances, ses convictions, ses certitudes... donc à questionner sa spiritualité. « C'est comme si on cherchait de l'oxygène, précise Paule Giron. Ce petit quelque chose qui éclaire la vie d'un tout autre sens que l'horizontalité coutumière. » Ainsi, il n'est pas rare qu'interviennent pour beaucoup, à partir d'un certain âge, un retour à la religion, une inscription dans un groupe de réflexion, un désir de relire des grands penseurs... Un moyen comme un autre de se rassurer ? Peut-être. Et alors ? Quel que soit le chemin emprunté, tout ce qui vise à examiner sa vie, c'est-à-dire à encourager le dialogue entre soi et sa conscience, est de toute façon salutaire. Avec rigueur et discernement, autorisez-vous à penser librement. « Il faut abattre des ronces, se tromper souvent, s'égarer parfois avant de se réveiller, de partir à la recherche de son âme », note l'autrice, comme pour nous souhaiter bon vent.



PAULE GIRON

Autrefois journaliste au *Monde*, à *L'Express*, *Elle* ou *Historia*, elle a publié *Vieux et debout !* et *Créer sa vieillesse* (In Press). Elle est également membre de l'association Old'up, fondée pour donner sens et utilité à la vieillesse.

Cultivez votre curiosité

« On m'avait annoncé un cycle de fermeture et d'incapacités, je découvre, dans la vieillesse, une formidable opportunité d'ouverture au monde et à moi-même », écrit encore l'ex-journaliste. Et d'évoquer, notamment en matière de culture, l'étendue des possibles qui s'offre désormais à elle, et qui reste accessible aux petits moyens. Après s'être consacré si longtemps à son job, à son couple, à ses enfants et petits-enfants, vient enfin l'occasion de sortir au théâtre, d'aller au cinéma, de lire pour voyager tout son soûl. Non, la vieillesse n'est pas l'état de décrépitude physique et mentale que l'on décrit ! Alors, cultivons notre créativité, notre vivacité et notre joie d'apprendre et d'aimer. « On met très longtemps à être jeune », disait Picasso pour nous rappeler que la jeunesse de l'âme se gagne, en réalité, en bout de course. Lorsqu'on sent qu'il n'y a plus deux matins pareils...

Apprenez à transmettre

Vieillir en continuant de s'inventer ne nécessite en aucun cas de faire table rase du passé sous prétexte de donner la priorité au devenir. Bien sûr que nous sommes le produit de notre histoire ! Néanmoins, prévient l'essayiste, nous le savons souvent d'expérience : les vieux qui ressassent finissent toujours par faire le vide autour d'eux. Du coup, à l'heure de transmettre quelque chose de son expérience à ceux que l'on aime, comment faire pour ne pas se vautrer dans un blabla rébarbatif ? Ses conseils : considérez préalablement ce que vous avez envie de dire en tenant compte de l'âge de votre interlocuteur. Et lancez-vous ! Car oui, sans vouloir donner de leçons, vous avez probablement des choses à dire ou à rappeler. Comme une juste appréciation de la valeur de l'existence.