

« On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux. » Matisse

Edito Février 2025

« Vieillir : processus et état d'Ame »

Mot perturbant et dérangeant. Tabou, très souvent encore, trop souvent ! Même si les images associées évoluent, que nous sommes de plus en plus nombreux à transformer cette étape de vie comme une continuation de notre parcours. Pourtant, tous nous aurons à vivre **cette réalité inhérente à notre humanité**. Alors, tentons de la vivre au mieux, avec et sous le regard des autres. Et approfondissons quelques réflexions.



Avant toute chose, il y a la chance pour chacun d'avoir – ou non – une santé qui permette de muter cette étape en une découverte joyeuse, savoureuse, avec et malgré les contraintes et notre impuissance. **Vieillir c'est accepter de perdre**, de faire avec le temps qui passe, les contraintes corporelles visibles ou pas. Vieillir c'est **faire face à la finitude**, aux peurs, à nos limites, aux regards et aux jugements. **Vieillir c'est une adversité commune** et partagée que nous devons vivre de façon solitaire. Cette part de notre existence exige un travail psychique important – parfois difficile – dans notre rapport au corps, à notre image, et dans nos relations à notre environnement. Nous avons à trier la vision donnée par nos ancêtres, les injonctions entendues, les croyances forgées, ce qui est acceptable pour les autres et qui ne l'est pas pour nous-même.



Nous sommes différents et les étapes se franchiront selon notre personnalité. Ce processus est une **crise existentielle profonde** qui nous fait revisiter à la fois notre lecture de vie, celle de nos relations, et de notre avenir. Notre corps se rappelle à nous, parfois dans la douleur, souvent dans la diminution de nos capacités, entre agacements et frustrations. Le regard des autres comme le notre sur nous-même, le changement de notre apparence, sont source de doutes, de chagrins, de colères multiples. Il est d'autant plus difficile d'accepter que **le décalage entre cette image de soi et la sensation psychique**, est réel et demeure étrange. Certains voudront dénier par tous les subterfuges possibles, restant bloqués entre réalité et image intériorisée. Notre puissance d'humains sociables s'en trouve bousculée entre peur de ne plus plaire ni intéresser l'autre, peur d'être enfermés dans des cases prédéfinies socialement et réactivité en contre qui nous fait perdre la mesure dans des excès parfois destructeurs. Ce vieillissement va aussi nous interroger sur nos capacités cognitives, dans notre monde où tout va très vite et où les langages deviennent souvent complexes à acquérir. En un mot, ce chemin va **fragiliser notre narcissisme**, et nous contraindre à réinventer notre place, notre identité et nos désirs.

Vieillir est le temps du réel. Ce chemin va être la toile sur laquelle chacun de nous va mettre en perspective ses capacités d'adaptation, d'ajustement et d'acceptation. Il va nous falloir trouver la distance juste entre cette réalité et notre Etre profond, **amplifier nos capacités créatrices** – non pas de l'Idéal de soi et des autres – mais bien de notre quotidien, avec des perspectives sans cesse réajustées. Nous allons **amadouer nos démons intérieurs**, juges intolérants, critiques caustiques pour faire place à **la bienveillante objectivité sur soi**. Nous allons relire nos choix, nos réussites et nos ratages sans doute. Mais agir afin de ne pas rester coincés dans nos propres diktats de ce qui aurait du être fait, dit, non fait, choisi, qui ne sera que chemin de regrets et de frustrations douloureuses. Nous allons **apaiser nos fantasmes et laisser vivre nos rêves** et nos envies. Nous allons **devoir nous adoucir**, pour moins de douleur. Tout ce chemin ne peut se faire dans le brouhaha et le chaos, mais bien dans l'alternance du silence et du lien, du calme et de la joie.

Quelque chose se perd, doucement, et c'est notre condition d'humain. Injuste sans doute, douloureux certainement. Ce parcours est celui de deuils multiples avec pour objectif **l'acceptation et non la résignation**. Il nous revient de nous reconnaître Etres désirants, capables d'ajuster leurs désirs à la réalité, et savourant chaque instant heureux comme un présent de la Vie. Nos projets n'en seront que plus pétillants et riches. Nos rencontres auront la saveur de la découverte et du plaisir. Le bonheur de vivre ses rêves et de réaliser ses objectifs sera fait de la conscience d'avoir la chance de le pouvoir et de l'espoir placé en des lendemains encore pleins de partages et de rires. **A très bientôt**

MC

