

Bonjour,

Il est plus difficile qu'il n'y paraît de savoir de quoi on a vraiment besoin pour être heureux·se parce que nous ne sommes pas toujours les meilleur·es conseiller·es pour notre propre vie (nos filtres, nos interdits intériorisés fonctionnent à plein tube quand on se regarde dans le miroir).

Je rencontre fréquemment des personnes (souvent des femmes) qui m'affirment les yeux dans les yeux qu'elles n'ont pas besoin de temps pour elles, que leur plaisir réside dans le bien qu'elles font autour d'elles. Prendre soin des autres est effectivement une voie d'accès féconde pour se sentir bien dans sa peau (se sentir utile, trouver sa place dans sa communauté...) mais il ne faudrait pas se perdre dans ce jeu-là.

Je vous propose aujourd'hui de prendre quelques minutes pour vous poser la question sincèrement : de quoi ai-je besoin là maintenant (à ce moment de ma vie) pour me sentir bien dans ma peau ? Si vous avez des difficultés à formuler une réponse ou si la seule que vous trouvez implique que vous soyez (encore) au service de quelqu'un d'autre pour vous sentir exister, il est peut-être temps de vous interroger sur le sens que vous voulez donner à votre vie. Que ferez-vous et surtout qui serez-vous quand toutes les personnes de votre vie (celles pour qui vous vivez actuellement) ne seront plus là ?

Je pose cette question de manière abrupte mais ce dimanche, j'ai passé du temps avec deux femmes de ma famille, deux nonagénaires (91 et 99 ans), veuves toutes les deux depuis environ 30 ans. Cette question du sens qu'on donne à sa propre vie m'est alors apparue dans toute son intensité.

La plus jeune d'entre elle ne fait plus grand chose de ses journées : elle reste assise la plupart du temps devant la télévision attendant que quelqu'un vienne lui rendre visite. Elle est malheureuse et se plaint de sa solitude. Elle exprime le besoin d'être aidée et épaulée pour tous les actes de sa vie quotidienne alors même que sa santé est bonne et qu'elle est encore totalement autonome. Plus personne ne lui demande rien, ni service, ni conseil... Depuis 30 ans, elle ne s'envisage plus qu'à travers le prisme de la victimisation et ce sentiment est renforcé par le comportement des personnes qui l'entourent et qui sont perpétuellement aux petits soins pour elle.

L'autre (la plus âgée) n'a pas du tout réagi de la même façon au veuvage et au vieillissement. Elle habite seule à la campagne, fait son jardin et entretient encore son verger. Elle ne conduit plus depuis un an parce qu'elle a des problèmes de santé ; il ne lui est jamais venu à l'idée de demander une aide ménagère ou un VSL pour se rendre à l'hôpital. Elle ne veut pas "embêter" ses enfants avec ça. Elle participe à la vie de son petit village et n'est pas la dernière pour partager son expérience avec les jeunes (des gens de mon âge). C'est une personne gaie et enjouée qui discute de tout et qui se tient au courant de l'actualité.

La différence est flagrante alors qu'elles proviennent toutes les deux du même milieu (elles ont épousé et ont perdu à peu près en même temps deux hommes de la même fratrie), ont eu chacune deux enfants, ont vécu la 2ème guerre mondiale...

Comment expliquer cet écart ?

Il m'est totalement impossible de croire que notre vie et la manière dont on l'éprouve n'est qu'une question de circonstances. J'ai trop souvent eu l'occasion d'observer que des personnes soumises aux mêmes types d'événements ne présentaient pas du tout les mêmes patterns de comportements.

Je pense au contraire qu'une des clés d'un vieillissement "heureux" (et peut-être une des clés du bonheur) réside dans le sens qu'on donne à sa vie et à l'équilibre qu'on peut rechercher entre vivre pour les autres et vivre pour soi (pour découvrir, pour apprendre, pour s'épanouir, pour créer...). Mais une fois qu'on a dit ça, il reste à agir concrètement dans cette direction et à se poser régulièrement la question pour reprendre le cap si on le perd en cours de route.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie