

LACHER PRISE DE LA PEUR DE VIEILLIR.

Le processus de vieillissement est un long lâcher-prise. Ceux qui ont appris à laisser être, à laisser partir, à se désencombrer, sont mieux préparés à cette période de la vie que d'autres.

Lâcher prise en prenant de l'âge, c'est tout d'abord accepter que le corps vieillisse.

Cet ami fidèle (parfois...) sur lequel on a pu compter, n'est plus aussi fiable. Il se fatigue plus vite, montre des signes d'usure, et devient source de douleurs. Les rides se multiplient, les cheveux blanchissent, les articulations sont moins souples.

Lâcher prise des performances du corps qui vieillit, ce n'est pas lui imposer des interventions de chirurgie esthétique, ou des exercices physiques contraignants, pour tenter de faire comme si le vieillissement ne l'atteignait pas! C'est au contraire, accepter avec grâce, d'entrer dans une nouvelle étape de vie qui apporte des satisfactions nouvelles, plus liées à l'intériorité qu'à l'activité.

Lâcher prise en vieillissant, c'est aussi accepter de modifier les sources de reconnaissances venant des autres. L'âge venant, on disparaît progressivement de la vie professionnelle, on n'est plus "reconnu", valorisé, nous perdons peu à peu notre place dans ce courant. Pour beaucoup de personnes, c'est une période très très difficile. Plus on a consacré de temps à la vie professionnelle, plus le manque est présent.

Et, quand les enfants sont partis, qu'ils ont leur vie, le conjoint meurt parfois, et une immense solitude s'installe si nous n'apprenons pas à la combler, en tenant compte des nouveaux obstacles.

Lâcher prise, c'est accepter de vivre autrement, s'adapter à nos limites, ménager nos forces, et savoir dire non à ce qui est trop coûteux en dépense d'énergie.

Les personnes qui refusent de s'adapter, qui s'accrochent désespérément à ce qui s'en va, qui refusent l'évidence de la vieillesse, qui ne font pas le deuil de leur jeunesse, se préparent à entrer dans des réactions d'abattement et de dépression très graves !

Pourtant, vieillir, mais ça peut être magnifique !! c'est la période du repos bien mérité (comme après une journée de labeur intense);

C'est avoir plus de temps pour méditer, prier, être en contact avec les autres, pour continuer d'apprendre, pour créer, pour "transmettre"... La vieillesse est la période d'installation profonde de la sagesse ; lâcher prise des attentes à l'égard des autres ; ne pas se lamenter pour tout et rien: " mes enfants ne me téléphonent pas assez, personne ne vient me visiter etc..."

Stop!! les "autres" sont aussi occupés que nous l'étions à leur âge, sans que nous ayons pensé que ces occupations, NOS occupations, pouvaient

perturber les personnes âgées de notre famille, pour lesquelles nous n'avions "pas le temps"!!

Rien n'oblige à l'isolement,! on peut aussi décrocher son téléphone, rencontrer des amis, se rendre au spectacle, au musée... Ce n'est pas aux autres de prendre soin de notre solitude, c'est à chacun de nous de prendre la responsabilité de sa vie, et cela, que l'on soit jeune ou vieux.

Bien vieillir, c'est lâcher prise du passé, définitivement ; c'est trouver là, tout de suite, à ce moment précis toutes les raisons de se réjouir, de partager, de développer notre vie spirituelle, afin de nous préparer dans la douceur, à notre ultime voyage.

