

SYNTHESE CITOYENNAGE ILE-DE-FRANCE 2012

POUR QUE VIEILLIR RESTE UN PLAISIR...

Associer vieillir et plaisir paraît d'abord incongru. Cela peut même sembler utopique.

A moins que...

Vieillir n'est effectivement pas un plaisir en soi. On devient vieux trop tôt. C'est un peu dur tout de même la vieillesse.

A partir d'un certain âge, vieillir nous confronte à des **réalités difficiles**, et vivre demande des efforts.

Les problèmes de santé physique et les troubles de la mémoire nous compliquent la vie. Nous pouvons ressentir une perte d'énergie, parfois un affaiblissement moral. On perd ses illusions. La perte d'autonomie est difficile à accepter.

Perdre ses proches est tragique et risque de nous plonger dans la solitude. Quitter le domicile dans lequel on a longtemps vécu est un crève cœur.

Si l'on devient inactif et que l'on se sent exclu de la société, on peut perdre confiance en soi, et se sentir inférieur.

Et puis, ne nous le cachons pas, il y a la peur de mourir, même si l'on n'y pense pas tous les jours.

Vieillir n'est donc pas qu'une partie de plaisir, mais cela a aussi des avantages. Tout d'abord, vieillir fait partie de la vie. C'est même une faveur que celle-ci nous fait car si l'on ne vieillit pas, on s'en va. On aspire donc tous à bien vieillir.

Et finalement, **vieillir n'empêche pas d'avoir du plaisir.**

Pour commencer, **nous avons à notre portée** ces petites choses de la vie quotidienne, susceptibles d'apporter une joie réelle : une nouvelle journée qui commence, un petit bonjour, le jardin qui fleurit, une petite promenade qui nous fait oublier nos soucis, une belle lecture, une chanson, un repas convivial, un enfant qui vous tend les bras... **Ces petits bonheurs** sont accessibles à chacun d'entre nous à condition d'y être sensible.

Le plaisir, c'est aussi les moments que l'on partage et qui nous donnent le sentiment d'être vivant et reconnu.

Ainsi, **les relations familiales** sont un vrai bonheur quand on se sent soutenu. Il est également réjouissant de constater la réussite de ses enfants ou l'unité des siens. Cela donne le sentiment d'avoir accompli quelque chose et de laisser une trace.

Mais **les rencontres et les échanges** n'apportent du plaisir que si celui-ci est partagé. Ainsi, il est important que les aides-soignant(e)s et l'ensemble du personnel fassent leur travail avec chaleur, pour que le quotidien devienne propice au plaisir, et que l'on se sente considéré.

Et lorsque nous n'avons pas de famille auprès de nous, il faut pouvoir s'en constituer une nouvelle. C'est pourquoi les relations avec les autres résidents sont si importantes. Pouvoir parler avec quelqu'un, c'est plus qu'un plaisir, c'est vital.

Les occasions de faire la fête et s'amuser permettent également de passer de bons moments avec les autres. Ces moments de convivialité sont primordiaux. Le plaisir est contagieux !

Ces instants ont un impact durable sur notre vie car se souvenir des belles choses est une manière de faire durer le plaisir.

Mais cela n'est possible qu'à certaines conditions.

Le plaisir, c'est d'abord en soi qu'il faut le chercher, car il dépend aussi de nous. Il faut parfois le vouloir avec persévérance.

Garder du plaisir quand on vieillit, c'est tout d'abord accepter sa situation. Cela peut demander du temps, de la réflexion. Mais, il ne faut pas rester trop accroché à son passé, ne pas se focaliser sur ce que l'on n'a plus, mais faire fructifier ce que l'on est et ce que l'on a. Il faut vivre le moment présent et s'accepter tel que l'on est.

Même lorsque la santé diminue, il y a toujours quelque chose de positif à vivre.

Il est important de **ne pas rester centré sur soi-même.** Regarder autour de soi permet de relativiser ses difficultés.

Une fois que l'on accepte sa situation, on peut s'adapter, se mettre au diapason.

On devient libre de faire quelque chose de positif d'une situation qui, au départ, nous déplaît. Il faut pouvoir se libérer d'un caractère qui ne nous permet pas d'accepter les contraintes et finalement nous emprisonne.

Il est toutefois indispensable que notre environnement nous offre suffisamment de liberté et de possibilité de décider pour soi.

Garder du plaisir en vieillissant dépend donc avant tout de son tempérament. **C'est un état d'esprit**, c'est aussi une question de caractère.

Le sens de la dérision, l'humour aident aussi à mieux accepter les difficultés et nous ressourcent.

Vieillir avec plaisir c'est également rester ouvert au monde, cultiver sa curiosité, continuer à apprendre et pouvoir s'émerveiller encore.

Il est nécessaire de **s'ouvrir aux autres**. Il faut savoir utiliser son temps pour mieux les écouter, leur porter de l'attention. Donner procure parfois plus de plaisir que recevoir. En retour, la présence des autres nous pousse à faire des efforts pour nous présenter sous notre meilleur jour.

Mais pour s'ouvrir aux autres, il est d'abord essentiel de pouvoir se sentir chez soi et de conserver une vie privée.

Avoir des projets, mêmes petits comme se retrouver en famille ou appeler un ami nous paraît très important.

Il est également indispensable de continuer à **avoir des responsabilités**, être reconnu comme des citoyens à part entière. Cela fait vivre, on voit que l'on a encore besoin de nous. Quand on n'a plus de responsabilité, on perd un peu son identité.

Continuer à vivre avec plaisir dépend du sens que l'on donne à sa vie. Il est toujours possible de cheminer, d'entretenir l'espoir. Pour certains, ce sera le moment de développer une dimension spirituelle, une paix intérieure. C'est l'occasion de faire la paix avec soi-même et avec son passé parfois.

L'amour enfin occupe une place primordiale. Que ce soit l'affection, l'amitié ou la relation amoureuse, l'amour sous toutes ses formes est une composante essentielle pour que vieillir reste un plaisir. Quand on aime ou que l'on se sent aimé, cela fait chaud au cœur.

Pour conclure, nous voyons bien que **vieillir n'exclut en rien le plaisir, plaisir qui peut nous faire oublier nos difficultés et nous mener peu à peu au bonheur...**

Synthèse rédigée par : Mme Michèle Colas, Mme Monique Crosnier, Sœur Marie-Thérèse Gérard, Sœur Marie-Angèle Hipp, Mme Yvette Lagache, Mme Thérèse Levoyet, Mme Laura Munoz, M. Jean-Claude Rénac, Mme Colette Rousselet, Mme Suzanne Sanvoisin, Mme Palmyre Sylvestre, Mme Nelly Trenel et Sœur Augustin Vachette,

Avec l'aide de Mme Saliha Beauné, Melle Jennifer Oliver et Mr Juan Vazquez,

Grâce au support des textes de Résidences des Augustines, Africa, Le Manoir, File-Etoupe, JB Carthy, de l'Abbaye, des Bords de Marne, de la Cité Verte, du Sacré-Cœur, et de la Pie voleuse.

