

## Vieillir est une aventure

Comment s'adapter et rester en adéquation avec son époque et avec soi-même alors que tout va plus vite et qu'en vieillissant on devient plus lent et plus fragile. Quel défi!

La vie - incluant la vieillesse - est une aventure avec sa charge d'inconnu. Nous avançons en âge avec **nos représentations mentales** du vieillissement qui influent, consciemment ou inconsciemment, sur nos comportements. Se représenter l'avancée en âge comme une aventure change radicalement notre posture. C'est le refus de la passivité, c'est prendre en mains ce 'temps de vie', se fixer un cap ou des caps successifs et mettre en route des projets, en fonction de notre condition physique et mentale et de notre situation sociale. C'est être et agir suivant nos besoins et désirs, nos capacités et nos intérêts. On s'aperçoit qu'il reste toujours une part d'inconnu à découvrir à l'intérieur de nous-mêmes, promesse de renouvellement stimulante.

Ce qui me semble essentiel, c'est une **attitude d'ouverture**, d'accueil, c'est s'attendre à l'inattendu avec toutes ses incertitudes. Laissons de côté les représentations stéréotypées d'une vieillesse figée, associée au déclin. Approchons la vieillesse avec l'esprit d'aventure, à notre rythme, selon les fluctuations de notre énergie, avec des pauses pour nous ressourcer. Cette constante évolution, appuyée sur notre passé, nourrie par notre curiosité, conjuguant réflexion et action, fait naître des projets. On se cherche, on se remet en cause, on est alors 'dans le mouvement' à l'intérieur même de soi, par le remodelage de sa personnalité.

Rester dans le mouvement, c'est aussi bien se former que transmettre, saisir des opportunités et prendre des initiatives, découvrir des centres d'intérêts (sociaux, culturels, artistiques), chercher à comprendre comment la société fonctionne, apprendre à vivre comme habitants de la planète Terre, conscients de l'unité et de la diversité de l'espèce humaine... Champs d'exploration sans limites! C'est satisfaire une appétence de connaissances, de créativité, innover, c'est aussi savourer 'le sel de la vie' au jour le jour. Ce lien entre **appétence et plaisir** n'est-il pas une déclinaison adoucie, plus adaptée aux personnes âgées, de la problématique désir-plaisir?

Evitons l'isolement, repoussons tout égocentrisme réducteur et diversifions notre vie sociale au gré des circonstances. C'est dans la mesure où nous ne sommes pas seulement riches de nos expériences passées, mais aussi **des êtres toujours en devenir**, que nous pouvons partager et échanger avec les autres, des proches et de nouvelles relations d'âges et d'horizons différents - une manière de rester dans le mouvement par une attitude d'écoute et d'ouverture.

Nous sommes les artisans de notre vie, tout en étant façonnés par la vie qui s'écoule, tel un long fleuve continu avec bifurcations et rebondissements. Certes toute aventure a ses phases difficiles, on peut les affronter avec courage et stoïcisme, s'efforcer de prendre du recul et de relativiser en toutes situations. Quels que soient les aléas de l'existence, nous pouvons nous forger une vision nouvelle du vieillissement, libres de poursuivre notre quête sur les voies choisies, avec approfondissement de nous-mêmes au fur et à mesure de cette quête.

Il nous revient toujours d'entretenir et cultiver l'appétence de nouveauté et l'aptitude au plaisir. Outre la valeur humaine de ces expériences on aura la satisfaction de repousser nos limites, de **donner un sens** au monde et à notre présence, et de **jouir de la vie** jusqu'à la fin de l'aventure.

Mots-clés: aventure, ouverture, curiosité,  
découverte, exploration, évolution,  
appétence, plaisir