

Le secret:

vivre en harmonie

Margot Charlebois

"Je n'ai pas vieilli, j'ai connu seulement plusieurs jeunesses successives".

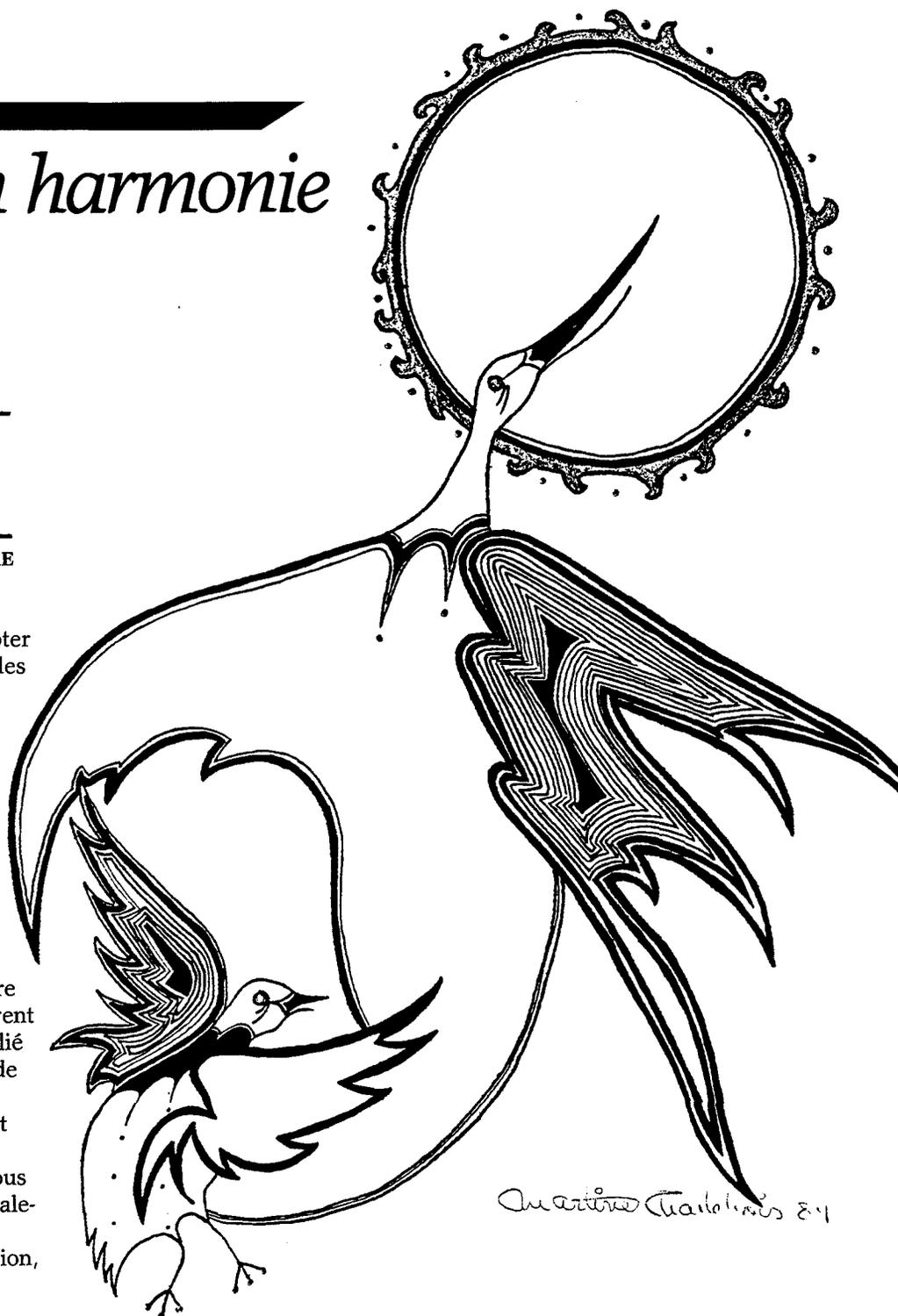
LACORDAIRE

Apprendre à devenir, c'est accepter de vieillir et de vivre en harmonie les diverses étapes de cette longue marche qui nous conduit de la naissance à la mort.

Apprendre à devenir, c'est prendre le risque de changer, c'est accepter de se battre avec soi, contre soi pour sortir du ghetto des préjugés qui inhibent l'ambition nécessaire à réussir sa vie, à polariser ses énergies.

Apprendre à devenir, c'est croître de l'intérieur, être unique et différent dans son corps et dans son esprit, lié à ses besoins profonds, conscient de ses désirs et libre de sa parole.

Nous sommes tous à la fois soi et les autres, i.e. des êtres aux mille facettes. Miroir stéréoscopique, nous sommes souvent des femmes, socialement adaptées à la vision terrible d'une vieillesse: images de stagnation, de demi-sommeil, d'abandon, en quête du temps à meubler.



Margot Charlebois 84

"La vieillesse dénonce l'échec de notre civilisation"

SIMONE DE BEAUVOIR

Notre société robotisée touche de plus en plus aux symboles, aux statistiques, aux "prêt à porter", aux "prêt à paraître". Nos corps servent à presser des boutons, à téléphoner, à manipuler des logiciels, à nous éloigner de la réalité des êtres et des choses, à vivre à côté de cette recherche absolue, inhérente à toute évolution de l'être humain.

Nous, les femmes, avons peu de modèle de la réussite de la vieillesse, autonomie, croissance, actualisation de soi. Nous en connaissons bien quelques unes de plus de 70 ans, comme Marguerite Yourcenar, Louise Weiss, Françoise Dolto, Simone de Beauvoir. D'autres émergent dans la génération des 60 ans: Giroud, Weil, Groult, etc. Ce sont des êtres exceptionnels qui ont transgressé les images négatives de leur éducation. Elles sont écrivaines, journalistes, cinéastes et politiciennes.

Sourdes à leurs ennemis, ces théoriciens manipulateurs de concepts rigides et qui ont la détestable habitude de tout diviser: corps-esprit, blanc-noir, rapidité-efficacité, jeunesse-vieillesse, elles se sont acharnées à connaître, à oeuvrer, à agir, se moquant éperdument des assemblages artificiels des meccanos d'enfants.

Vaincre le plus grand obstacle à l'intégration d'une éternelle jeunesse, voilà le défi.

Trente ans, l'âge de la beauté, chacune veut couler son beau visage

dans la cire et s'en faire un masque, conserver ce front lisse, ces yeux séducteurs, ces muscles longs et forts. Dix ans de plus et apparaissent les rides au coin des lèvres, les cernes creusent le regard, les cuisses s'épaississent et les premières déficiences hormonales courbent les seins. Cinquante ans, le dos se crispe, les jambes s'alourdissent, le sommeil commande aux heures interminables du travail quotidien.

Où est passé le temps? Soixante ans déjà et les marques indélébiles des actions courageuses, des émotions profondes, des grandes passions, des violentes indignations sont inscrites sur toute la peau.

Voilà le tournant, nous y sommes, au grand virage. Nous avons le choix: considérer les rides de son corps comme des adversaires ou abolir les murs de l'âge.

Déployer ses ailes, se projeter à l'avant, investir en intégrant ses expériences et ses ressources. Notre force spirituelle est une alliée de la force physique et nous n'avons qu'à ouvrir notre coffre aux trésors, réserver d'énergies nouvelles. Seules, nous en possédons la clef. Oublier la loi du silence et devenir son propre maître, voilà l'essentiel pour découvrir sa vérité. Refuser d'être la chaise berçante et la maman-gâteau, le symbole sexuel, la retraitée pauvre, malade et dépressive. Déchirer la publicité de toutes ces pilules anti-stress. Détendre son corps et rétablir l'équilibre: alimentation, respiration et méditation.

Le chemin de la connaissance rajeunit et invente l'avenir. Il consolide son devenir.

"On commence à vieillir lorsqu'on cesse d'apprendre"

PROVERBE CHINOIS

Les fonctions intellectuelles demeurent substantiellement les mêmes jusqu'à l'âge le plus avancé. Les recherches les plus récentes estiment que la perte (acuité sensorielle, habiletés perceptuelles, vitesse psychomotrice) n'est que de l'ordre de 2-1/2 p. 100. Nous héritons à la naissance de 12 à 15 milliards de neurones qui établissent entre eux des milliers de liaisons synaptiques.

Lorsque nous constatons que nous n'utilisons qu'une faible proportion des possibilités de notre cerveau (15 p. 100 environ), nous n'avons rien à craindre du potentiel des ordinateurs.

Nous sommes sans âge pour penser, raisonner, résoudre, analyser et retenir ce que nous voulons commencer.

L'intelligence, la mémoire et la créativité sont sans limite. L'unique règle est l'utilisation quotidienne de notre capacité d'apprendre et de verbaliser.

Trouver un sens à son existence, vivre libre et autonome, goûter à l'éternelle jeunesse dans un mouvement d'infini.

Voilà: Apprendre à devenir sereine, confiante, à l'écoute de soi et des autres, entière et responsable...

au soleil.

Marguerite Hogue-Charlebois est andragogue et professeure de physiologie au Collège Bois-de-Boulogne à Montréal.