COMMENT C’EST, DE VIEILLIR ?

Retransmis par Jacques PEQUIGNET, JJR 59

Comment c'est de... vieillir ?

Eh bien... voilà !

Je suis probablement et pour la première fois de ma vie, la personne que j'ai toujours voulu être. Oh ! Je ne parle pas de mon corps ! Certains jours, je suis désespéré quand je me regarde dans le miroir ! Mes rides, mes poches sous les yeux, mon bedon qui semble grossir à chaque année ! Mais, je me reprends rapidement et pas question que j'agonise de larmes devant le miroir.

Parce que ce que j'ai aujourd'hui...des amis fantastiques, une vie paisible et heureuse, ma famille, de merveilleux souvenirs, je ne l'échangerais jamais pour quelques cheveux gris en moins ou une bedaine plate plate...

Plus j'avance en âge, plus je deviens mon meilleur ami et ce qui est le fun, c'est que... cet ami ne me contredit à peu près jamais.

Je ne m'en fais plus pour un petit biscuit mangé en trop, pour ne pas avoir fait mon lit ou pour avoir acheté une "patente inutile" dont je ne me servirai probablement jamais. Je me permets de manger un petit trop à l'occasion et de faire ce qui me plaît quand ça me plaît !

J'ai trop connu de mes amis très chers qui sont partis avant d'avoir compris la grande liberté que nous apporte le grand âge. Ça regarde qui si je décide de lire ou de jouer sur mon ordinateur jusqu'à 4h00 du matin et de dormir jusqu'à midi ?

Oui... je vais danser tout seul dans mon appartement sur une musique des années '60 en me remémorant une belle histoire d'amour. Oui... je vais me promener sur la plage dans mon maillot qui ne cache pas mon bedon et je vais nager dans les vagues même si les beaux bikinis me regardent avec une petite pointe de sarcasme.

Eux aussi, vont vieillir un jour...

C'est vrai que des fois, je suis un peu étourdi ! J'ai tendance à oublier les mauvais souvenirs et ne penser qu'aux meilleurs. Parce qu'il y en a des moins beaux...

Au cours des ans, j'ai eu le coeur brisé plusieurs fois. Mais comment ne pas avoir le coeur brisé quand tu perds un être cher ou qu'un de tes enfants souffre ou encore que ton petit chien se fait frapper par une auto ?

Mais avoir mal... m'a donné la force d'être plus compatissant et plus humain avec les autres.

Je me sens tellement privilégié d'avoir vécu jusqu'à maintenant, d'avoir mes cheveux grisonnants même si mes fous rires me creusent des nouveaux sillons dans la face à chaque fois. Il y en a tellement qui n'ont jamais ri dans leur vie et qui sont morts avant que leurs cheveux grisonnent !

Aujourd'hui...J'ai le privilège de pouvoir dire OUI ! Et de celui de pouvoir dire NON !

En vieillissant, ça devient facile d'être positif. Il suffit de décider de ton bonheur à l'avance. Chaque matin, je peux passer la journée au lit en comptant les difficultés que j'ai avec les parties de mon corps qui ne fonctionnent plus comme avant ou de me lever et de remercier le ciel pour celles qui fonctionnent encore.

Je ne m'occupe plus de ce que les autres pensent. Je ne me questionne plus sur moi-même. J'ai même appris que le mauvais pouvait à l'occasion être bon.

Alors, pour répondre à ta question... je me suis rendu compte que j'aime ça, être vieux.

Je ne vivrai pas éternellement mais comme je suis encore là, je ne perdrai certainement pas mon temps à me lamenter ou à m'inquiéter de quelque chose que je peux pas changer anyway !

La vieillesse est un compte de banque. Tu retires ce que tu as amassé. Donc, mon conseil pour toi serait de déposer beaucoup de bonheur dans ton compte de banque de souvenirs.

Et pour être heureux, il suffit de 5 règles :

1. Libère ton coeur de la haine.
2. Libère ta tête des soucis.
3. Vis simplement.
4. Donne plus.
5. Attends-toi à recevoir moins.