

# Les conseils de Rosette Poletti : pour vieillir harmonieusement

Autor(en): **Poletti, Rosette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **37 (2007)**

Heft 11

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826972>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.





bab.ch/mauritius images

## Les conseils de Rosette Poletti

# Pour vieillir harmonieusement

Apprendre à bien vieillir est sans doute le grand défi auquel nos sociétés seront très bientôt confrontées. Mais de lourds préjugés pèsent encore sur cet âge d'or. Quelques pistes de réflexion proposées par la célèbre spécialiste.

**T**rop souvent, la vieillesse est perçue comme un temps de perte et de diminution. Bien sûr, on se réjouit de prendre sa retraite, de goûter aux grasses matinées et à la liberté mais, quelque part, une peur qu'on tente de couvrir persiste au fond de la mémoire: «Et si je tombais malade?» «Et si j'étais

atteint d'une infirmité physique ou psychique?» «Et si je perdais mon conjoint?» Très souvent cette peur occulte les extraordinaires avantages de cette belle période de la vie.

Le poète Longfellow écrivait: «Le vieillissement est une opportunité au même titre que la jeunesse, mais il revêt d'autres apparences.» Le

deuil, la maladie et les infirmités font partie du temps de la vieillesse, comme du reste, des autres moments de la vie. Il serait dommage d'assombrir les jours de sa vieillesse de ces craintes, car les années qui nous sont accordées après 60 ans peuvent être magnifiques.

Vieillir, au début, on ne le sent pas ou si peu! Vieillir, c'est affronter de nouveaux défis, dont voici les principaux.

## Vieillir en 10 leçons

Pour répondre à la demande des nombreuses personnes intéressées et concernées par l'accompagnement de personnes vieillissantes ou pour mieux vivre elles-mêmes cette période de vie, Rosette Poletti et d'autres responsables de Formation-Transformation proposent un programme de cours. Dix sessions d'une journée sont prévues dès janvier 2008, les jeudis à Delémont ou les vendredis à Morges. Pour connaître les thèmes de chaque session, le prix des cours, les lieux et horaires, le secrétariat de Formation-Transformation renseigne volontiers au 021 843 38 28 ou sur internet: [www.formationtransformation.ch](http://www.formationtransformation.ch)

**La liberté.** Après des décennies de travail, de contraintes diverses, voilà une nouvelle occasion de devenir maître de son existence. C'est l'occasion de s'affirmer, de choisir, de développer son estime de soi. Continuer à croire en ses possibilités intérieures, prendre la responsabilité de soi. Ce n'est pas toujours simple de jouir de sa liberté. Certains se trouvent désœuvrés, esseulés, sans buts. Jouir plei-



nement de sa liberté, c'est choisir ses priorités et avoir une discipline de vie personnelle. C'est avoir des buts non seulement par rapport à soi, mais en relation avec le monde qui nous entoure. Vieillir harmonieusement, c'est toujours cultiver l'ouverture aux autres, au monde, à tout ce qui croît et se développe, c'est apprendre à s'émerveiller et pratiquer la gratitude pour tous les privilèges qui sont les nôtres.

## La capacité d'adaptation

Tout change très vite et l'une des caractéristiques du vieillissement, c'est la difficulté croissante à accepter ces changements. Pourtant, ils font partie de la réalité et il vaut mieux accepter ce qui est. A n'importe quel âge, il y a des éléments qui facilitent l'adaptation. Premièrement, il s'agit de renoncer à comparer ce qui était avec ce qui est aujourd'hui et ce qui sera demain. Le «bon vieux temps» n'a jamais existé sauf dans la mémoire sélective de ceux qui prennent de l'âge. Aujourd'hui, voilà le seul jour dont nous disposons avec tout ce qu'il apporte de beau, de bon à propos de quoi s'émerveiller et aussi avec tout ce qui pose question.

S'adapter, c'est manifester de la curiosité, de l'intérêt pour ce qui est et ce qui vient, c'est encore re-

de soi-même et des événements. Au lieu de se dire: «Je ne peux plus faire cela», ou «ça n'est plus de mon âge», ou encore, «les Jeunes nous rejettent», on peut se dire: «Je peux encore faire les choses que j'aime» ou: «L'âge est un état d'esprit avant tout!» Se désencombrer émotionnellement, c'est lâcher prise des ressentiments et des rancunes inutiles, c'est se souvenir que ce ne sont pas les circonstances extérieures qui me rendent heureux ou malheureux, mais bien ce que je fais de ces circonstances, comment je les accueille et les accepte.

Un vieil Indien des Andes, très expérimenté, répondait invariablement à ceux qui lui demandaient quel temps il ferait: «C'est un beau jour pour être vivant.»

Vieillir harmonieusement, c'est encore développer ses aptitudes à la générativité. Ce terme utilisé par le grand psychologue Erikson, signifie la capacité de transmettre à ceux qui nous suivent tout ce qui peut leur être utile et leur faciliter la vie toutes les fois que c'est souhaitable. C'est aussi la capacité de les aimer et de les accompagner sans attente et sans jugement.

Vieillir harmonieusement, c'est finalement «vieillir en pleine conscience», s'ouvrir à l'instant présent, même s'il existe une impression d'inachèvement: ne pas s'être marié, ne pas avoir eu d'enfants, ne pas pouvoir vieillir avec un conjoint, n'avoir pas exercé la profession qu'on aurait désiré. L'essentiel consiste à accepter sa trajectoire de vie en sachant qu'on a fait le mieux qu'on pouvait faire dans les circonstances du moment, à accepter sa vie en s'ouvrant à la compassion pour soi-même et les autres.

Vieillir en pleine conscience, cela ne commence pas à 65 ans, cela se prépare toute la vie, c'est l'un des plus grands défis de notre civilisation. ■

**Rosette Poletti**

## En forme

PAR BRIGITTE FAVRE

### Probiotiques

## Pour qui, pour quoi?

La santé vient de l'intestin, le monde scientifique s'accorde à le reconnaître. C'est la raison pour laquelle, on trouve des yoghourts avec des probiotiques, c'est-à-dire des ferments. La peau étant le reflet de l'intestin, voilà que des produits de beauté avec probiotiques font leur apparition.

L'état de la muqueuse intestinale, très fine puisqu'elle a 2 à 3 centièmes de millimètre d'épaisseur, mérite notre attention. Construite avec des acides gras poly-insaturés oméga 3, 6, 9 (qu'on trouve dans les huiles garanties de première pression à froid: noix, tournesol, olive), elle permet une élimination des selles, sans constipation ni diarrhée. En cas de constipation et de diarrhée, la flore intestinale n'est pas adéquate. Au lieu de fermentation, il peut y avoir putréfaction. C'est ici qu'interviennent les probiotiques des yoghourts du commerce (ou de laboratoires spécialisés), afin de pallier le manque d'équilibre.

Si un yoghourt de qualité par jour peut aider à reconstruire la flore intestinale, il faut aussi veiller à une alimentation équilibrée comprenant: salade en entrée avec une huile telle que mentionné ci-dessus, légumes, pommes de terre, céréales et légumineuses, viande et poisson, fromages frais, champignons, châtaignes, etc.

Introduire les probiotiques dans les produits de beauté, parce qu'ils font défaut dans l'alimentation, laisse donc songeur. La beauté vient de l'intérieur, dit-on... Je l'espère.

«Le bon vieux temps n'a jamais existé, sauf pour ceux qui prennent de l'âge.»

noncer à vouloir avoir raison! L'autre a une vision différente des miennes, à la bonne heure, voilà qui peut m'enrichir.

## Le désencombrement

Vieillir harmonieusement, c'est aussi apprendre à se désencombrer, à lâcher prise. Sur le plan matériel, cela signifie donner, se défaire de l'inutile, simplifier sa vie, sur le plan mental par tous les moyens. C'est dépasser les croyances limitantes à propos des autres,