

VIEILLIR, UNE CHANCE ?

Conférence publique du 15 mai 2019 – Hôtel de Ville à Sierre



ROSETTE POLETTI, chroniqueuse (rubrique « Sagesse » depuis 30 ans dans *Le Matin Dimanche*), conférencière. Ayant derrière elle une longue carrière d’infirmière, de professeur en soins infirmiers ainsi que de directrice d’école spécialisée dans les soins et la santé, Rosette Poletti reste toujours très active et engagée dans le domaine du développement personnel, des soins palliatifs et du deuil.

Compte-rendu rédigé par ProjetSanté

Vieillir, une chance ? Pour Rosette Poletti, c’est une chance oui, mais pas pour tout le monde ni, parfois, tout au long d’une vie. Tout dépend en fait des choix que l’on pose, des croyances, des attitudes, mais également de l’environnement et, bien sûr, de l’état de santé. Et puis, il y a le discours ambiant qui peut être une véritable pression : comme le dit la conférencière, « chez nous, on a le droit de vieillir, mais sans que cela se remarque, à condition de rester jeune et de ne pas coûter d’argent... »

Dans cette société fascinée par la jeunesse, on ne parle pas de vieux, d’ailleurs, mais de seniors ou encore d’aînés. Rosette Poletti préfère pour sa part le terme d’« Ancien », qui exprime la sagesse du grand âge. Mais comment atteindre cet état, cultiver cette qualité, alors qu’il n’existe guère de mode d’emploi car, il faut bien le dire, l’aventure existentielle des 85 ans et plus intéresse relativement peu les psychologues et les philosophes... Pour Rosette Poletti, c’est une sagesse qui s’apprend au quotidien. Dès lors, vieillir fait sens et devient une chance. Il ne s’agit évidemment pas de nier ou de minimiser les deuils, les renoncements ou les problèmes de santé relevant du grand âge ; mais si on n’a guère de prise sur le cours des choses et leur impermanence, on peut choisir quelle attitude adopter face à ce qui survient.

Quelques pistes pour vivre au mieux sa vieillesse :

- Continuer à apprendre, rester curieux, ouvert. L'Ancien n'est pas celui qui sait, mais celui qui sait ce qu'il sait, et par conséquent ce qu'il ne sait pas. Oser être dans la posture de l'apprenant, que ce soit en informatique ou dans un autre domaine. Mais, tout aussi important, être un Ancien c'est également offrir de partager ses connaissances.
- Continuer à créer du lien. Rester en contact avec les autres, avec amour. Un Ancien aime les jeunes même s'il n'aime pas toujours tout ce que ces derniers aiment. Il ne les envie pas ; chaque génération a ses difficultés.
- Lâcher prise, cesser de se dire : « C'était mieux avant ». S'efforcer de tenir à distance les angoisses de mort et de maladie, ce qui implique l'acceptation radicale de soi ; accepter de renoncer à certaines choses sans en faire un drame
- Ne pas être amer, dans le ressentiment, ce qui suppose d'accepter ce qui est mais également ce qui a été. « J'ai fait du mieux que je pouvais à ce moment-là. »
- Être confortable avec l'âge que l'on a, l'assumer plutôt que d'essayer perpétuellement de paraître plus jeune. Ce sera un gain de temps, d'énergie et d'argent aussi...
- Cultiver le pouvoir d'inspirer : la façon d'être au monde, la capacité de résilience, la bienveillance sont des témoignages puissants. Bien plus qu'une simple conférence, Rosette Poletti a offert à Sierre un tel témoignage, celui d'une Ancienne.
-

Une aventure unique

Rosette Poletti en est convaincue : « Le grand âge offre des opportunités qui en font une aventure unique. On a alors davantage de disponibilité pour explorer le chemin de la paix et de la sagesse que les jeunes vieux fraîchement retraités, en général encore très pris par leurs activités. L'ambition et la culpabilité diminuent, la recherche de la bonté devient une priorité. Avec le grand âge, on gagne ainsi en compassion, on prend conscience de l'impermanence des choses et on devient de plus en plus capable de lâcher prise. Voyez les centenaires : ils ont tous des problèmes liés à la transformation de leur corps, mais ce qui les caractérise, en général, c'est un optimisme à toute épreuve, ils vous répondent que ça va. Alors oui, vivre vieux, vivre longtemps, cela peut être une chance, une chance qui se construit. »

En savoir plus : Rosette Poletti est l'auteur de nombreux livres, parmi lesquels *Se désencombrer de l'inutile*, *Accepter ce qui est*, *Des pensées pour grandir*, *Vivre son deuil et croître*, *Lâcher prise*, *L'estime de soi*, *La résilience*, *Donner du sens à sa vie*, *La voix du cœur*, *Oser la liberté*, et le dernier en date, paru ce printemps, intitulé *J'atteins la sagesse*.

www.rosette-poletti.ch