

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en

quête de VÉRITÉ...



VOLUME 4 – NUMÉRO 9 – SEPTEMBRE 2009

‘Il n'y a pas d'âge pour philosopher.’
Épicure

‘Tout âge porte ses fruits, il faut savoir les cueillir.’
Raymond Radiguet

‘Le vieil âge, c'est comme un compte en banque : tu y retires ce que tu y as déposé.’
Anonyme

- Remplissez un

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

www.paulinehoule.com

Bonjour chère lectrice! Cher lecteur!

Ce retour à vous écrire vous propose une réflexion sur ce qu'est la soixantaine...

Une femme inscrite à mon bulletin m'en a fait la suggestion et je l'en remercie.

Plusieurs ont dû remarquer que j'ai pris congé pour les mois de juillet et août. Il m'a fait grand bien de m'éloigner de l'ordinateur. J'espère que vous vous permettez de faire de même à l'occasion et de regarder les fleurs pousser. Nous en avons tous besoin.

Le mois de septembre vient de sonner à notre porte avec tout ce que ce changement de saison implique. Je prends l'occasion de ce retour d'automne afin de faire une analogie avec ce que cela peut donc signifier que d'approcher, de traverser ou d'être dans la soixantaine, que l'on pourrait qualifier d'automne de la vie.

Le bureau de recensement des États Unis nous parle que depuis 2006, il y a environ 330 baby boomers chaque heure qui passent le cap des 60 ans! Alors, si personne ne meurt, à la fin décembre 2009, nous aurons environ 11,563,200 personnes qui ont ou auront eu 60 ans. Et je ne parle pas d'immigrants qui ferait monter ce chiffre de beaucoup plus.

Si je pouvais en questionner qu'un seul pourcent (1%), je pourrais vous donner un échantillon intéressant de ce qu'ils pensent de ce qu'est cette traverse à la soixantaine. Mais comme ce n'est pas le cas... allons-y gaiement!

Je me suis mise à réfléchir, comme me le proposait Mlle M., au fait que lorsqu'on parle de la soixantaine, on l'associe à la retraite, à voyager plus, etc. Mais qu'en est-il de la soixantaine dans son ensemble? Qu'est-ce que les femmes vivent? Et j'ajoute, comment le vive-t-elle?

Pour les hommes, je suis convaincue qu'ils vivent des similarités et ont aussi leurs différences uniques. Nos réactions aux diverses phases de notre vie sont grandement programmées par nos ancêtres et toutes les influences que nous laissons nous porter consciemment et inconsciemment. La manière dont vos parents ont vécu leur avancement en âge et votre choix de les copier ou non fera toute la différence.

[Vous pouvez écouter
une entrevue de
Pauline avec Diane
Bouffard au 93.3](#)

De mon côté, je rencontre une quantité intéressante de gens de par ma profession : plus de femmes que d'hommes.

Elles font face à ce que les enfants vont quitter ou ont récemment commencé leur vie adulte. Plusieurs d'entre elles font face à la triste réalisation d'une séparation de leur couple de longue durée, de moments qui deviennent très difficiles dans leur carrière qui s'achève...

Parfois, elles réalisent que la séparation est la seule solution; chez d'autres, les époux s'endurent et elles ne se sentent pas comblées dans leur vie amoureuse. Elles savent aussi qu'ils ne se sépareront pas pour toutes sortes de raisons que je n'entérine pas, et c'est bien certain surtout pas à moi d'en juger.

Elles deviennent alors engagées dans un bénévolat peut-être gratifiant, elles deviennent grand-mères impliquées et en adore chaque instant... et elles deviennent aussi malades. D'autres voient enfin une nouvelle liberté se pointer à l'horizon.

En général, je vois plus de peur chez les gens qui arrivent à la soixantaine, soit parce qu'ils réalisent que le temps s'écourte et qu'ils n'ont pas accompli leur rêve ou qu'ils ne sont tout simplement pas heureux fondamentalement, parce qu'ils ont pu remiser certaines blessures du passé sur une tablette bien haut placée et que la carrière, ou le rôle de mère, ou je ne sais quoi d'autre, a pris toute la place. Ils ont aussi pris pour acquis que soixante ans signifiait s'approcher de la mort.

La société depuis des décennies nous a assommées dans son marketing quant à ce que devrait être le bonheur. Ceux et celles qui ont cru en ces balivernes ne se retrouvent pas bien en point dans cette portion de leur vie du troisième âge. Pour les femmes, elles se sont dépensées en énergies gaspillées à plaire à la galerie et à bien faire vivre nos créateurs de renom et l'industrie du vêtement, et j'en passe....

Je m'évertue souvent à dire que l'équilibre a toujours meilleur goût et promulgue une meilleure santé en tous points.

Je sais aussi, pour avoir fait de nombreux sondages auprès des femmes qui avancent en âge, que celles qui ont eu une approche plus holistique dans l'ensemble de leur vie, ont à la fois eu une ménopause beaucoup plus facile et une vie plus équilibrée. Celles qui ont opté pour des approches naturelles, ont en majorité, traversé cette phase de féminité changeante plus facilement tout en comprenant la symbolique de cette étape et des beautés qu'elle recèle. Dans mon bureau, j'entends plus souvent les femmes avoir peur de la venue de leur ménopause. Je leur dis de cesser leurs peurs, qu'elles ne font qu'empirer toute l'affaire. La quarantaine et la cinquantaine, c'est le meilleur temps de régler tout ce qui traîne afin que cette ménopause se passe en douceur et de se préparer à la dernière aventure.

De toutes les biographies de personnages que j'ai admirés au long de ma vie, une tendance constante se détectait: ils avançaient en âge mais ne vieillissaient pas dans leur cœur et leurs attitudes face à tout ce que la vie leur présentait. Un sens d'humour et une approche quelque peu impersonnelle s'y dessine. Ils s'étaient appliqués à faire le mieux de leur vie, peu importe la situation donnée, tout en croyant qu'une foi inébranlable en la vie ainsi que de croire qu'il y a une intelligence bien camouflée derrière tout le scénario

de notre vie, demeureraient encore la meilleure approche.

Dans ma jeunesse, J'entendais une femme de 40 ans mon aînée répéter à qui voulait l'entendre, que dès soixante ans atteint, plus rien de drôle de vivre, si elle pouvait donc mourir! Comme je le disais, le bonheur est un choix... la misère aussi.

Marcel que j'ai questionné m'a partagé ce merveilleux moment que pendant les 30 jours qui ont précédé son anniversaire de 60 ans et 30 jours qui ont suivi cette date, il s'est gâté et s'est fait des cadeaux tous les jours, à la fois spirituels, voyages et visite d'amies autour du globe et de douceurs de toutes sortes. De ses dires: *'La vieillesse, c'est lorsqu'on se met à attendre la mort.'* Seront écrites ces paroles sur sa pierre tombale: *'Il est mort alors qu'il vivait'*.

Merci de ce témoignage Marcel, toi qui crois qu'on vit sa soixantaine comme on a vécu le reste de sa vie. J'entérine tout à fait.

Un autre modèle d'avancement en âge que j'ai l'honneur et le bonheur d'avoir dans ma vie, est Janine. Agée de plus de 80 ans, mère de 5 enfants, encore mariée à son premier amour, radieuse et heureuse d'être en vie. Elle vous dirait qu'il est important de vivre chaque âge qui recèle ses beautés et ses leçons.

Je me souviens dès ma jeunesse que je m'étais dit que je vieillirais bien et lorsque j'approchai la cinquantaine, j'ai commencé à changer le mot 'vieillir' pour 'âgir'.

Ai-je besoin de vous encourager de précieusement 'faire le chien de garde' de votre attitude envers l'âgir que vous vivez. Vous est-il nécessaire de tomber dans la négativité, de massacrer une dernière épisode de vie qui vous offre, comme à vingt ans, un éventail de choix... possiblement pas les mêmes, mais quant même un éventail impressionnant si vous vous mettez à y réfléchir et à y voir sa beauté. C'est le temps de commencer à récolter les beautés de toute notre vie... et d'en jouir à chaque instant.

Je m'entends à l'occasion dire: *'Ouan, les cheveux gris ont du poids!'* Bien entendu, il faut savoir qui se trouve sous la perruque... Pour tant de gens, les cheveux gris sont à cacher; pour d'autres, tout le contraire. Ce n'est qu'une question de croyance intime à soi-même. Mais je vous invite à visiter ce que vous vous cachez en n'acceptant pas vos cheveux gris.

Je pense en bout de ligne, que l'on traverse n'importe quel âge, notre attitude fera toute la différence.

Que ferez-vous avec votre sourire? Que ferez-vous des embûches que vous rencontrerez? Que ferez-vous des nouvelles leçons que la vie vous présentera sous toutes ses formes? Que ferez-vous de vos rides? Commencez à les aimer, qui sait, elles s'en retourneront peut-être!

Bref, aimez-vous dont 'tellement fort' et 'dans le tapis' que vous n'aurez d'autres choix que de vous accueillir à chaque moment de vie. Comme dit Jean Philippe Brébion: La vie est en avant. La mort, en arrière. Lorsque vous cessez d'avoir des projets, vous commencez un peu à mourir. Comment allez-vous développer une beauté intérieure jamais connue dans votre passé?

Je ne sais plus quel auteur philosophe disait: La victime se nourrit de ses drames! L'homme évolué se nourrit de ses défis!

Quel chemin allez-vous emprunter? Je vous invite à développer une beauté intérieure qui sera plus sublime que n'importe quelle beauté superficielle. J'attends vos réflexions et vos questionnements.

Bonne soixantaine, que vous y approchiez ou que vous y soyez, c'est la meilleure manière de préparer votre soixante-dixième.

Chaleureusement:

Pauline

LE MOIS PROCHAIN: Vos réflexions sur l'âgir!

P.S. Invitez vos amies (femmes et hommes) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.

Pauline Houle - Thérapeute - Auteure
pms@paulinehoule.com