Gwendalina, un magnifique projet pour Auffargis – mars 2011

J'ai lu ces témoignages magnifiques de seniors qui avaient tous des points communs :

- la libération des contraintes : en faisant la paix avec leur vie et en arrêtant de se juger, la vieillesse leur apporte une formidable libération intérieure. Ils sont moins dépendants du regard des autres, moins centrés sur la réussite. Alors le temps qui reste devient un temps pour faire ce qu'ils aiment, se recentrer sur leurs priorités, aller à l'essentiel.

- les petits bonheurs se ramassent à la pelle et ils savent les saisir. Ils ont la faculté de s'émerveiller, de profiter, ils regardent autour d'eux, avec curiosité et l'envie d'apprendre.

- il est important de cultiver les liens inter-générationnels, de transmettre son expérience. Les seniors deviennent des porte- bonheur pour leur entourage. D'ailleurs chacun d'eux parle de sa vision du bonheur qui, au final, est ce qui compte.

Aussi en citant Jacqueline de Romilly «Quand on décrit le passé, on met les jeunes générations en contact avec ce qui a été l'idéal des gens du passé : Voilà ce que nous étions et ce que nous aimions. Nous vous offrons toute cette richesse, toute cette culture. À vous d'en prendre soin et de transmettre à votre tour» j'aimerais recueillir le témoignage de seniors d'Auffargis pour qu'ils nous fassent profiter de leurs souvenirs, expériences, petites recettes personnelles du bonheur. Témoignage qui sera relayé par le site auffargis.com, merci à la fargussienne!

N'hésitez pas à me contacter si cette démarche vous intéresse

01.34.84.65.78

gwendalina.philippe@free.fr

A bientôt, Gwendalina

Témoignages de seniors

Henri Salvador : J'ai toujours aimé, adoré la vie. Il y a bien plus de choses heureuses que malheureuses. Il y a plein de moments de plaisir et de petits bonheurs toute la journée, il faut juste les remarquer et en profiter. La curiosité, c'est ce qui conserve. C'est l'anti-vieillesse.

Robert Laffont : La vieillesse m'a beaucoup apporté. Elle m'a permis de faire mon bilan, de voir mon tracé. C'est une joie de contempler sa vie à l'envers. J'ai le temps de réfléchir, d'être plus serein. Je n'ai plus peur d'être jugé. Je suis détendu. J'ai envie de m'intéresser à plein de choses, de raconter aux autres ce que je ressens. Lorsque j'étais dans la vie active, j'étais englué dans le quotidien, je n'avais pas vraiment le temps de penser. Aujourd'hui, je me sens dégagé de ces préoccupations. J'apprends de plus en plus à vibrer et à communier avec les autres et avec le monde qui m'entoure. Plus j'avance en âge, plus je me trouve vrai et proche des gens.

Claude Sarraute : Je suis moins dépendante du regard des autres. Je suis finalement plus libre de ma parole. Je veux aller à l'essentiel et profiter au maximum de ma vie avec mon mari. Nous vieillissons ensemble et nous vieillissons heureux ensemble. Que demander de plus?

Jacqueline de Romilly : J'ai toujours envie d'enrichir mes connaissances, de découvrir et d'apprendre. Il reste toujours de nouveaux sujets d'émerveillement. Juste pour le plaisir, la joie pure. L'esprit reste jeune comme à trente ans quand on a encore la curiosité des rencontres et de la découverte. Quand on décrit le passé, on met les jeunes générations en contact avec ce qui a été l'idéal des gens du passé : «Voilà ce que nous étions et ce que nous aimions. Nous vous offrons toute cette richesse, toute cette culture. À vous d'en prendre soin et de transmettre à votre tour.» Avec l'âge, on peut quitter son petit moi un peu vain et s'élever vers la sagesse et l'humanité entière. Parce qu'on n'a plus de vanité, plus d'enjeu de lutte. On n'est plus en concurrence avec qui que ce soit. On est dans une autre dimension, plus pure, plus haute. On est presque dans le passé et pourtant encore dans le présent, avec le même appétit de vivre. Il n'y a que le grand âge qui donne cette sérénité, ce mépris des succès et des honneurs, cette

sagesse.

Edmonde Charles-Roux : Le vieillissement apporte un cadeau inespéré. Il donne une certaine liberté, celle dont on profite aussitôt qu'un trait définitif est tiré sur la volonté de séduire. Il n'y a plus aucune équivoque, aucune ambiguïté dans le rapport aux autres. Pour retenir l'attention, il faut avant tout être soi-même, sans besoin de déguisement. On ne craint plus pour son avenir. On n'est plus sur ses gardes. On peut dire ce que l'on veut, ce que l'on pense. On n'a plus rien à perdre. Et cette indifférence au qu'en-dira-t-on laisse place à une extraordinaire liberté, comme une bouffée d'oxygène, cette conquête du grand âge. La vieillesse apporte autre chose d'essentiel : on est plus attentif aux autres, à leurs gestes, à leurs propos, à leur valeur. On mesure mieux qui ils sont et mieux aussi le prix de leur affection, de leur tendresse ou de leur amitié. On est moins égocentrique. Bref, l'âge rend meilleur.

Paulette Brisepierre : Les années qui passent sont un acquis formidable. On accumule des repères, de l'expérience, des connaissances, du recul et plus j'avance en âge, plus je me dis que la vie est fantastique. À mes yeux, l'âge est loin d'être un handicap. On est plus disponible, on a moins de devoirs. On apprend en voyageant, en rencontrant des gens. On apprend constamment. Il faut regarder autour de soi et rester ouvert au monde. La vie est un cadeau magnifique. Il y a plein de petits bonheurs à saisir. J'ai une longue vie derrière moi, mais elle me semble courte car elle est un peu découpée en tranches qui se superposent et s'additionnent. J'ai ressenti de grandes douleurs mais vécu d'immenses joies. J'ai beaucoup ri, je ris encore beaucoup, heureusement, et j'ai également beaucoup pleuré. C'est cela, la vraie vie : rire et pleurer. Les deux sont complémentaires et s'équilibrent en nous faisant ressentir combien nous sommes vivants... et vulnérables.

Arnaud Desjardins, 81 ans : A vrai dire, il y a quelque chose en moi qui, loin de décliner, ne cesse de progresser. Très jeune, j'ai engagé ma vie dans une recherche spirituelle. Dans cette démarche, on a toujours son avenir devant soi. L'approfondissement de la vie intérieure n'a pas de fin.

Albert Jacquard, 81 ans : La vision du temps qui passe se transforme. Mais du même coup, cela m'oblige à regarder en avant et à remplacer les "à quoi bon ?" par des "pourquoi pas?" Moi qui ai été si compétitif, je sais maintenant que cela n'a aucun sens. Que combattre contre l'autre n'est pas intéressant, ce qui est passionnant, c'est de combattre avec l'autre. Et ce qui est satisfaisant, c'est de transmettre le résultat de ce que j'ai appris et vécu.

Dominique Rolin, 94 ans : Comme tout un chacun, j'ai vécu des moments merveilleux et des moments difficiles au cours de mon long trajet de vie. Mais j'ai trouvé le bonheur lorsque j'ai découvert le moyen de concilier, parfaitement et sereinement, ma vie personnelle et ma vie professionnelle. Cet équilibre-là, cet équilibre parfait a signé l'entrée du bonheur dans ma vie. Cette plénitude dure depuis cinquante ans et ne m'a jamais quittée. Il faut lutter pour que cet équilibre perdure et il faut parfois y mettre toute la violence de son vouloir. J'ai toujours conservé, dans les moments hauts comme dans les moments bas, la certitude que le bonheur était là, comme en suspens. Et il ne m'a jamais fait faux bond parce que je l'ai toujours sollicité, veillé, espéré. Du coup, je n'ai pas peur de la mort parce que j'ai le sentiment de n'avoir rien raté.

Jacques Brosse, 85 ans : Ma vie est assez réussie. J'ai fait ce que je voulais faire et j'ai vu à peu près tout ce que je voulais voir sur terre. Connaître ma femme a été un événement majeur. J'avais 17 ans. Nous sommes toujours ensemble. Jeune, je n'avais pas conscience du bonheur, je m'en suis rendu compte après. Le bonheur est pour moi toujours rétrospectif. Pour être heureux, il faut le vouloir et trouver le moyen de l'être. La nature est une source de contentement, si on y fait attention : une rencontre avec un oiseau, une fleur, un insecte, ça suffit. Il faut juste prendre son temps et utiliser ses sens pour découvrir son bonheur du jour.

Henry Bauchau, 94 ans : La vie peut rendre heureux, comme la nature, l'amour… Je pense qu'il y a une "fête de l'existence". Celle-ci est liée au fait d'exister dans son corps, sans que celui-ci vous opprime. Je pense que tout ce qui va vers l'apaisement intérieur, la recherche de la juste place de l'ego, contribue énormément au bonheur. C'est le travail de la vie! Mais nous sommes soutenus par l'espérance, qui est avant tout une pratique.