Libres opinions : savoir vieillir!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **5 (1975)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LIBRES OPINIONS

Savoir vieillir !

Savoir vieillir, c'est sans doute un art, peut-être une science. Mais plus sûrement un instinct : l'instinct de conservation. Savoir vieillir demande beaucoup de dignité. Savoir vieillir, c'est refuser de vieillir, refuser d'infliger aux autres le triste spectacle de sa propre déchéance.

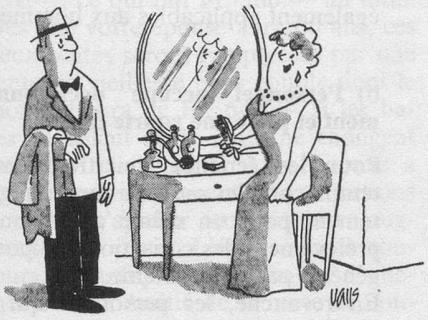
Un cœur qui a conservé sa jeunesse est un trésor sans prix, mais qui a coûté souvent terriblement cher. Il a subi l'impitoyable épreuve de la vie. Il a pleuré. Il a saigné. Il porte, quelquefois, une blessure qui ne se cicatrise pas. Malgré cela, il reste jeune. La lutte ne l'a pas endurci. La souffrance ne l'a pas replié sur lui-même. Il demeure ouvert à la misère d'autrui. Il y compatit spontanément. Toujours prêt à comprendre, il saisit la moindre occasion d'aider. Il n'accepte pas le triomphe du mal. Il se dresse inlassablement contre l'injustice, individuelle ou sociale. Il garde indéfiniment la faculté de s'indigner, mais aussi de s'enthousiasmer. S'il a appris, à ses dépens, la prudence, il refuse le doute systématique, le scepticisme corrosif. Il n'a pas perdu toutes ses illusions, et il le sait bien : cela lui permet d'accepter la désillusion avec sérénité, voire avec humour... Un cœur jeune se moque éventuellement de lui-même : mais bien rarement des autres. Il existe en perpétuel état d'accueil. Avec une certaine prédilection pour les désolations enfantines et les désespoirs juvéniles. Il écoute, il réconforte, il console, il soutient. Il se donne tant, qu'il s'oublie dans le don.

Un esprit resté jeune possède la vertu de curiosité, insatiable. Il ne se contente pas de son mince bagage de connaissances : il ne le sait que trop léger. Il regarde sans cesse autour de lui. Il va de révélation en révélation, d'émerveillement en émerveillement. Si peu scientifique qu'il puisse être, il avance, plein d'intérêt, dans une forêt de mystères qui l'intriguent, et de solutions qui l'étonnent. L'univers le surprend continuellement. Le spectacle de la vie tantôt le déconcerte, tantôt le passionne. Il se réjouit du progrès, quand il y a vraiment « progrès ». Toutefois, il ne juge pas que chaque innovation mérite automatiquement le nom de progrès. Surtout si, directement ou indirectement, elle se révèle par ailleurs cause de régression. L'esprit jeune s'informe, simplement. Puis il opère un tri parmi ce qu'il apprend. Il interroge. Mais il discute, parce qu'il tient essentiellement à bien comprendre ce qu'on lui explique. Il cherche, jour après jour, sa place dans un monde en évolution si rapide qu'on peut presque parler de révolution. Il ne s'engoue pas aveuglément pour la nouveauté. Il ne se cramponne pas non plus à un passé... dépassé. Hier ne peut ignorer demain. Mais demain n'est que la suite d'hier, à travers aujourd'hui. L'esprit jeune chemine allégrement, en évitant à la fois le snobisme ridicule et le conservatisme borné.

Un corps jeune ? Comment empêcher le corps de vieillir, quand les cheveux blanchissent et que les rides se multiplient, quand les forces diminuent, et que la tentation vient de reculer devant l'effort ? Ne parlons pas des cheveux : c'est un petit problème de bon goût ou... de coiffeur ! Mais garder un corps jeune demande une surveillance perpétuelle et un coup d'œil sans indulgence. S'en aller doucement, doucement vers la mort, n'est-ce pas ce que nous faisons, nous surtout, les aînés ? Faisons-le donc avec dignité. Vieillir physiquement ne signifie pas s'abandonner. Plus que jamais, notre corps exige des soins attentifs. Si une certaine jeunesse (rare !), qui ne se lave pas, nous dégoûte, la vieillesse malpropre répugne encore beaucoup plus. La sueur, jeune et fraîche, garde, par exemple, quelque chose de sain : la nôtre ne peut que repousser. Un corps reste jeune quand on le soumet à une hygiène rigoureuse. Le parfum ne dissimule jamais une mauvaise odeur, mais il souligne agréablement la propreté corporelle. Une chevelure blanche qui brille, qui sent bon, qu'on peigne coquettement, a son charme, fait de finesse et de douceur. La tendre malice du regard, la bonté attirante du sourire, font oublier les rides du visage. Quelques mouvements de culture physique matinale maintiennent la souplesse des membres. Une surveillance mentale constante interdit tout « avachissement » de l'attitude. Un régime sévère vient à bout de l'embonpoint alourdissant et inesthétique. Pas de vêtements informes, ni de teintes fades : c'est si triste ! Attention à l'excentricité ! Elle attire l'œil, et il faut un goût très sûr pour se la permettre, surtout à notre âge, et surtout si nous avons la chance de paraître moins que notre âge. Et n'oublions pas qu'à soixante ans, le bon sens et l'élégance commandent de dissimuler aux regards ce qu'on expose naturellement et joyeusement à vingt ans !

Garder un cœur jeune, un esprit jeune, un regard jeune, une silhouette jeune, n'est-ce pas savoir vieillir ? Oui, car, en somme, savoir vieillir, c'est rester jeune !

Georgette Dislaire-Golay



— J'en ai pour une minute : tu as le temps de sortir l'auto du garage, de la laver et de mettre un autre costume. (Dessin de Valls-Cosmopress)

Sans paroles. (Dessin de Busino-Cosmopress)

— Par moments, docteur, je suis prête à faire des bêtises. Mais je n'ose pas acheter la pilule ! (Dessin de Valls-Cosmopress)