

Plus de 100 questions orientées vers les solutions pour mieux vieillir

Vivre sa vieillesse est une chance qui n'est pas donnée à tout le monde.

- Taha-Hassine Ferhat

Parler de la vieillesse est un défi. Quelle vieillesse? La mienne ou celle de ma voisine? De même qu'il n'y a pas deux vies pareilles, il n'y a pas deux vieillesse semblables.

- Paule Giron

VIEillir, c'est vivre

Il y a quelques semaines, j'ai rencontré des équipes de formateurs et formatrices en prévention du suicide. Une des questions dont ils voulaient discuter : comment favoriser l'utilisation de l'AOS avec des personnes âgées? En préparant l'atelier, j'ai réalisé que je n'avais jamais porté attention au fait que le mot vie est à l'intérieur du mot **VIE**illesse. C'est intéressant. Je sais que c'est perçu péjorativement si on les appelle des **VIE**ux et des **VIE**illes mais quand on parle des personnes «âgées», le nombre des années pèse beaucoup. Plus le chiffre est gros, plus il attire l'attention. Comme si l'âgé devient plus important que le nom propre de la personne qui le précède. La mort est plus proche, ce qui peut faire oublier que la vie est encore très présente.

Certains professionnels ont plus de difficulté à garder espoir avec les **VIE**ux. C'est un défi particulièrement important quand il s'agit de prévenir le suicide. Si nous croyons (pour nous-mêmes) que ce genre de vie n'en vaudrait plus la peine, ce serait normal d'avoir plus de difficulté à utiliser les techniques qui s'appliquent à tout le monde, peu importe l'âge de la personne. Si on arrive à mettre de côté nos propres (j'ose dire) préjugés et craintes par rapport à la **VIE**illesse, nous pourrions utiliser les mêmes questions. Selon son âge (ou le nôtre), nous choisirons peut-être de changer le «tu» pour le «vous», mais c'est assez cosmétique comme adaptation.

À titre d'exemple, un de mes amis avait toujours de la difficulté à «traverser» ses anniversaires. Il n'aimait pas vieillir. Il devait faire plus d'efforts pour rester neutre et croire que ses clients âgées pouvaient être bien. Nous avons eu des discussions sur «l'alternative» au vieillissement, après y avoir été confrontés. L'alternative, ce n'est pas de rester jeune. Vieillir, c'est bien la seule façon de rester en vie. Je vois maintenant mon ami savourer la chance qu'il a, quand il fête un anniversaire de plus. Il m'a confié que c'est aussi plus facile avec ses clients.

Notre perception de vieillir peut donc influencer notre façon de garder espoir que la vie peut être encore satisfaisante malgré certaines incapacités. Certains spécialistes rapportent que la dépression pourrait être sous diagnostiquée chez les personnes âgées si nous croyons qu'il est normal d'être morose en vieillissant. Les lois sur l'euthanasie ont contribué à mettre le focus sur l'importance de «mourir dans la dignité», ce qui donne peu de place aux discussions sur les moyens que nous devons prendre comme société pour leur permettre de vivre et Vieillir dans la dignité.

Seriez-vous surpris d'apprendre que la majorité des personnes de 65 ans et plus sont plus heureuses que les personnes de 45 à 64 ans? Je vous invite à écouter un TEDTalk de Laura Carstensen qui pourrait vous présenter une perspective peu connue : *Older people are happier* (sous-titres en français sur Youtube). Il est particulièrement intéressant d'entendre les commentaires de cette chercheuse qui avait de la difficulté à croire ses propres résultats de recherche. Une majorité des sujets étaient non seulement heureux, mais plus heureux que jamais. Je vous le partage parce qu'il permet d'élargir notre échantillon (et notre imagination) sur le portrait du bonheur chez les personnes âgées.

Pourquoi l'approche orientée vers les solutions peut faciliter votre travail?

Quand les personnes ont plusieurs problèmes qu'elles ne peuvent pas régler, c'est normal qu'elles soient découragées. C'est pour cette raison qu'il est plus facile de les aider si vous quittez les approches orientées problèmes. Quand on pratique ces approches, on passe beaucoup de temps à répertorier les problèmes et à regarder des façons de les résoudre. C'est ce que j'ai fait au début de ma carrière. J'identifiais les problèmes de mes clients et je passais du beaucoup de temps à proposer mes solutions et les clients passaient beaucoup de temps à me dire que ça ne marcherait pas. Cette

façon de faire est particulièrement inutile quand les problèmes sont insolubles. Ceci crée du désespoir chez la personne et son intervenant.e. Vous pourrez vivre encore plus d'impuissance parce qu'il ne sera pas possible de les résoudre dans le temps qui lui reste. Par exemple, il pourrait être difficile d'enlever des douleurs chroniques, il ne sera pas possible de faire revenir le conjoint décédé ou de faire disparaître ses problèmes de santé. Si la personne désire avoir une meilleure relation avec ses enfants, il est parfois trop tard pour commencer si elle n'a jamais investi dans cette relation. Ses «enfants» ne seront peut-être pas ouverts s'ils ont eux-mêmes 60 ans et qu'ils ont appris à vivre depuis longtemps sans un parent présent. Ils n'auront pas l'envie de se porter volontaire pour les accompagner dans la fin de leur vie.

Avec l'approche orientée vers les solutions, nous ne cherchons pas des solutions à des problèmes. C'est une distinction assez importante. Nous voulons aider la personne à préciser comment elle espère vivre compte tenu de sa nouvelle réalité, comment elle voudrait se sentir compte tenue des circonstances. Comment va-t-elle savoir que notre échange a été utile? Quels seront les signes qu'elle est un peu mieux? On commence avec ce que la personne espère encore. Il lui reste peut-être 1 an, 10 ans à vivre? Comment est-ce qu'elle a envie de les vivre?

L'approche orientée vers les solutions est donc beaucoup plus facile à utiliser parce que nous n'essayons pas de résoudre des problèmes insolubles. Nous aidons la personne à préciser à quoi ressemble une vie qui a du sens et les moments où elle est se rapprochent le plus de cette vie-là. L'objectif n'est pas de trouver des solutions à un problème, mais de retrouver ses solutions pour être assez bien, peu importe le contexte. En aidant les clients à préciser ce à quoi ressemblerait mieux vivre compte tenu des circonstances, il est possible d'identifier un résultat atteignable. Nos questions et nos reflets devraient aussi les aider à voir tout ce qu'ils font déjà. Notre rôle est de les aider à reprendre contact avec leur sentiment de compétences pour faire face à l'adversité, pour garder espoir, pour faire ce qu'il faut pour garder leur moral, etc.

Un couple avait cet échange devant moi. Le mari répétait : *je me prépare pour mon dernier voyage* (en parlant de sa mort). Sa conjointe lui avait répliqué : *moi, je ne me prépare pas, je n'ai pas assez de temps. Quand ça va arriver, ça ne va pas changer grand-chose si je suis prête ou non*. Derrière cette discussion, il y avait un homme qui se battait

contre des symptômes de dépression, qui délaissait ses activités, qui ne faisait plus grand-chose de savoureux dans sa vie. Il était arrivé trop tôt à l'aéroport pour son dernier voyage et il attendait. Puisque sa dernière destination était la mort, il n'y avait même pas la partie excitante que l'on peut ressentir dans un aéroport. Supposons qu'il arrête d'attendre, qu'est-ce qu'il fait à la place? Qu'est-ce qui prend plus de place dans sa vie? Sur quoi il met son attention? Quelle différence ça fait pour lui, pour elle, pour leur couple, pour leurs enfants? On pourrait même explorer : ça ressemble à quoi, pour lui, être prêt? Une fois qu'il est prêt (qu'il a réglé un conflit, qu'il a fait la paix avec certaines décisions qu'il a prises dans sa vie, etc.) : comment veut-il occuper ses journées? Ses réponses pourraient l'aider à donner plus de valeur au temps qui lui reste.

Je partage avec vous un autre exemple. J'étais avec une équipe d'intervenants. L'utilisateur dont il était question avait 80 ans. L'intervenante qui apportait la situation avait 24 ans et demi. Elle l'avait mentionnée pour introduire l'idée qu'elle comptait les mois pour se donner plus d'expérience. Elle était pleine de bonne foi et pleine de dettes d'études et elle déclarait candidement son impuissance : *nous n'aurons jamais assez de temps pour régler tous ces problèmes et je ne suis pas sûre que nous pourrions y arriver avec plus de temps*. Cette dame avait vécu des abus et elle avait fait des choses répréhensibles dans sa vie. C'était la première fois qu'elle consultait. J'ai simplement demandé : *qu'est-ce que cette dame espère en venant te voir?* Après une pause, l'intervenante a répondu qu'elle l'avait entendu dire qu'elle espérait se sentir un peu plus en paix, qu'elle aimerait se pardonner parce qu'elle n'avait pas été une bonne mère. Elle avait eu une vie dure et elle espérait ressentir plus de douceur. C'était non seulement touchant, mais aussi plus atteignable. Quand cette jeune professionnelle a mis l'accent là-dessus, elle était elle-même plus apaisée. Les problèmes parlaient fort, mais elle avait donné de l'attention aux chuchotements de l'espoir.

J'ai croisé une ancienne collègue qui m'a appris que son cancer était revenu et qu'elle avait des métastases. Ceci voulait dire qu'elle pourrait vivre 5 ans de plus (au mieux) et que son état pourrait se détériorer. En fait, les médecins ne savaient pas vraiment, mais elle savait que dans le doute, ils ont tendance à présenter les pires scénarios. Elle pourrait recevoir des traitements, mais ceux-ci pourraient être durs à supporter. Elle avait déjà pris sa retraite et elle aimait voyager. À cause de cette nouvelle, aucune compagnie d'assurance ne voulait la couvrir. Elle me disait qu'elle était furieuse. Après lui avoir dit

qu'elle avait raison d'être furieuse, je lui ai demandé ce qui l'aidait le plus dans les circonstances. Avant de me répondre, elle a tenu à ajouter qu'elle était irritée parce que l'intervenante qu'elle avait vue à l'hôpital lui avait dit qu'elle l'aiderait à accepter la mort. Elle sacrait en me disant que cette personne n'avait pas reçu de formation sur l'AOS et qu'elle avait eu envie de lui donner mon site web. Elle s'est mise à rire et m'a dit que faire des blagues et de l'ironie l'aidaient. Mais elle allait retourner voir cette intervenante et lui dire ce qu'elle voulait précisément. À part cette phrase, elle avait senti que l'intervenante voulait l'aider. Je lui ai demandé sérieusement ce qu'elle aurait espéré entendre (moi aussi je continue d'apprendre). Elle a répondu du tac au tac : *j'aurais aimé qu'elle me dise qu'elle pouvait m'aider à mieux vivre. J'ai besoin de prendre des décisions. J'ai besoin de rester «focus» sur ce qui est plus important, sur ce que je peux encore faire, sur ce que je contrôle plutôt que faire la liste de tout ce que je dois perdre!* Elle a aussi tenu à ajouter qu'en sortant de la première rencontre, elle avait acheté un sandwich pour un homme sans abri qu'elle avait croisé en arrivant à l'hôpital. Cet acte de générosité l'a aidé à se sentir mieux, sur le champ. Après un court échange avec lui, elle est arrivée à ressentir de la gratitude pour sa vie.

L'intervenante faisait ce qu'elle avait appris. Je suis sûre qu'elle voulait sincèrement l'aider. Elle voulait accueillir sa souffrance. C'est important, bien sûr. J'ai appris avec les années (eh oui, je suis de plus en plus VIEILLE) que l'espoir ne peut pas attendre une deuxième rencontre parce que nos clients ne reviendront peut-être pas. Voici donc quelques questions qui vous permettront d'élargir votre répertoire pour les aider à préciser ce qu'ils espèrent encore et ce qu'ils font déjà.

Questions pour préciser un futur souhaité ET atteignable.

Compte tenu de ce qui se passe dans votre vie, qu'est-ce que vous espérez de notre échange?

Compte tenu de ce que le médecin vous a appris et sur lequel je ne peux malheureusement rien faire, qu'est-ce que vous espérez qui va être différent dans votre vie à la fin du suivi/du séjour ici?

Je veux bien vous écouter. Qu'est-ce que vous espérez qui sera différent après m'avoir parlé de ___?

Qu'est-ce qui permettra à ___ (son conjoint, fille, etc.) de reconnaître que ce que nous faisons ensemble est utile?

Qu'est-ce que votre fille, votre fils a besoin de voir pour arrêter de s'inquiéter, ou s'inquiéter un peu moins?

Quels seront les signes que, même si la situation n'est pas revenue à la normale, vous vous sentez de nouveau sur la bonne voie?

vous vous êtes retrouvé?

vous vous reconnaissez?

vous êtes à votre meilleur compte tenu du contexte?

vous reconnaissez que vous gérez mieux la situation/vos réactions?

vos proches reconnaissent que vous vivez mieux avec le nouveau contexte?

vous avez retrouvé de l'espoir?

vous avez retrouvé votre la motivation?

vous profitez davantage de vos proches?

vous êtes sorti de cet épisode plus sombre?

vous êtes sorti de cette crise?

vous passez de meilleures journées malgré le contexte?

vous commencez à remonter la pente?

le pire du choc est passé, et vous commencez à vous adapter au nouveau «normal»?

Si vous utilisez la question miracle, vous la faites sur mesure. Vous ne voulez pas que la personne vous dise qu'elle a de nouveau 55 ans. Vous avez le droit d'orienter le changement provoqué par le miracle pour leur permettre d'imaginer que malgré les contraintes, ils ont retrouvé le moral (par exemple), ou le miracle fait en sorte que sans effort, ils ont retrouvé leur focus, un sens de direction, leur enthousiasme, leur capacité à mieux gérer leurs émotions ou une meilleure relation avec leur partenaire.

Vous choisissez en fonction de ce que la personne espère et vous lui permettez de décrire avec le plus de détails possible la journée qui suit. Enrichissez cette vision où ils ont une meilleure attitude ou qu'ils sont moins affectés par certains symptômes. Dans l'exemple présenté plus haut, l'intervenante pourra reprendre l'idée de s'être pardonnée, de vivre dans la douceur : *Le miracle fait en sorte que vous vous réveillez et sans savoir exactement comment, vous ressentez de la paix, vous vous réveillez dans la douceur. Quel sera le premier signe que c'est arrivé?*

Supposons que vous imaginez une petite fête pour célébrer un anniversaire plus loin dans le temps. Qu'est-ce que vous aimeriez pouvoir dire à propos de votre façon de vivre les dernières années? Plus spécifiquement, qu'est-ce que vous aimeriez voudrais pouvoir dire à propos de...

votre façon d'agir et de réagir?

votre façon d'être avec vos proches?

ce à quoi vous avez su accorder de l'importance?

ce à quoi vous as été capable d'accorder moins d'importance?

Supposons que les membres de votre famille, vos anciens collègues ou vos voisins prennent la parole pour souligner ce que vous avez apporté dans leur vie. Qu'est-ce que vous espérez qu'ils disent sur votre façon d'être u sur ce qu'ils apprécient ou admirent chez vous?

Après, peut-être en privé, quand quelqu'un vient vous reconduire qu'est-ce qui vous rendrait le plus fier?

Quelle attitude voudriez-vous avoir eue envers vous-mêmes et vos difficultés?

Comment espérez-vous que vous allez vous être parlé dans les moments plus difficiles?

Supposons que vous vous réveillez dans la douceur. Qu'est-ce qui est différent? Qu'est-ce que ça vous permet de faire en vous levant?

Supposons que vous faites ____, quelle différence ça fait pour vous?

Supposons que vous recommencez à vous dire que vous faites de votre mieux dans les circonstances. Quelle différence ça fait dans votre journée?

Qu'est-ce qui va prendre plus de place?

N'oubliez pas, si le client vous dit comment il ne veut pas réagir, vous l'aidez à préciser ce qu'il veut à la place, par quoi il souhaite remplacer son état émotif, ses pensées et ses actions actuelles.

Sur une échelle de 1 à 10 : À 1, vous passez votre journée à dormir, vous vous laissez aller, vous ne prenez pas votre médication, etc. À 10, vous passez d'assez bonnes journées malgré les circonstances. À quoi ressemble ce 10?

Comment est-ce que vous réussissez à ne pas être plus bas?

Dans les meilleures journées, vous réussissez à être à combien?

Comment est-ce que vous réussissez ça?

Supposons que notre échange d'aujourd'hui vous permet d'être à un chiffre de plus.

Comment est-ce que vous allez le reconnaître?

En utilisant une échelle, il est possible d'aider la personne à voir qu'un 10, à 80 ans, ce n'est pas le même 10 qu'à 35 ans. C'est une façon de les aider à préciser ce qu'ils veulent, tout en enlevant de la pression.

Questions pour aller chercher les compétences et la résilience

Attention, ce n'est pas parce que nous précisons à quoi la personne veut ressembler qu'elle sera capable de l'atteindre tout de suite. Ce que nous cherchons avec elle, c'est une image, une destination vers laquelle avancer. Le fait de visualiser cette possibilité aura un impact sur l'espoir. Quand une situation ne peut pas changer, l'objectif du suivi peut être de retrouver le bon état d'esprit, la bonne attitude pour mieux vivre les dernières années. Nous ne leur demandons pas de changer. Nous voulons les aider à retrouver l'accès à des solutions qui les ont déjà aidés à se sentir mieux, malgré des circonstances difficiles, malgré le fait qu'elles ne contrôlaient pas tout.

Un des pièges, c'est que plusieurs intervenants essaient de trouver le même genre de situation et la personne répondra : *je n'ai jamais vécu ça*. Ou : *je ne peux plus faire X, Y, Z*. Les «VIeux» n'ont jamais eu cet âge-là, cette douleur spécifique, mais ils ont déjà vécu de l'adversité. Vous pouvez être sûr de ça (c'est un avantage qui vient avec les années). Se souvenir de ce qui les a déjà aidés aura pour effet d'augmenter leur sentiment de compétences, de fierté ou de sérénité. Ils n'auront pas toujours besoin de poser une action spécifique s'ils retrouvent le bon état d'esprit pour être bien. Vous ne voulez pas faire du copier-coller – vous voulez lui permettre de recycler tout ce qui les a déjà aidés à se relever ou à mieux supporter l'adversité, peu importe sa forme. Souvent, ils n'ont pas besoin de faire quelque chose de nouveau. Ils n'ont peut-être pas l'énergie non plus. C'est plus facile de reprendre ce qu'on a déjà fait et de l'adapter au contexte.

Passé réussi (plus récent)

Qu'est-ce qui vous rend le plus fier en ce moment? Quoi d'autre vous rend fier?

Quelle est la routine qui vous aide le plus en ce moment?

Quelles habitudes vous ont aidées à passer de meilleures journées?

Une bonne journée, ça ressemble à quoi dans le contexte actuel?

Dans une bonne journée, vous vous parlez comment?

Comment est-ce que vous arrivez à faire vos journées?

Comment faites-vous pour ne pas descendre plus bas?

Comment arrivez-vous à...

faire vos tâches, travailler (si elle travaille encore)?

faire votre bénévolat?

vous occuper de vos enfants, vos petits-enfants?

ne pas être en conflit avec les membres de votre famille/vos voisins?

mettre un pied devant l'autre?

faire les repas?

bien manger?

ne pas consommer tous les jours?

ne pas consommer plus que ça?

Quelle est la chose qui vous aide le plus depuis ___ (l'événement, la nouvelle)?

depuis votre retraite?

depuis le décès de ___?

depuis que vous devez suivre les recommandations du médecin (exercices, alimentation)?

Qu'est-ce que vous avez continué de faire, même si vous n'en avez pas envie?

Comment avez-vous su que c'était la bonne chose à faire?

Quelles sont les bonnes décisions que vous avez prises depuis que vous avez appris que ___ (l'opération va avoir lieu/vous n'êtes pas admissible pour l'opération)?

Qu'est-ce qui vous a le plus impressionné dans votre façon d'être ou de faire jusqu'ici?

Qu'est-ce que vous avez découvert depuis ___? Qu'est-ce que vous avez redécouvert depuis ___?

Qu'est-ce que vous avez réussi à faire que vous n'auriez jamais imaginé être capable de faire?

Comment est-ce que vous arrivez à avoir du plaisir malgré ___?

Qu'est-ce qui vous aide à garder l'espoir que vous pouvez être bien?

Qu'est-ce que vous ne voudriez surtout pas changer dans votre vie actuelle?

Qu'est-ce que vous appréciez le plus depuis...

que vous ne travaillez plus?

que vous passez plus de temps à la maison?

que vous avez changé vos priorités?

que vous avez plus de temps?

que les enfants sont partis?

À quoi accordez-vous plus de valeur depuis que ___ (vous avez eu 75 ans, vous avez appris le pronostic, vous avez appris que vous avez moins d'argent que prévu, vous vivez avec cette condition)?

Qu'est-ce que le fait de vieillir n'a pas changé?

Qu'est-ce que vous avez été capable de garder intact malgré les circonstances?

Quelles valeurs ont pris le dessus dans les dernières années?

Qu'est-ce qui est resté pareil malgré ___?

Qu'est-ce qui donne le plus de sens à cette période de votre vie?

Qu'est-ce que vous voudriez garder (comme habitude/façon de faire/façon d'être)?

Qu'est-ce que vous avez appris que vous voudriez transmettre à d'autres?

Quels moments est-ce que vous appréciez encore plus à cause du contexte actuel?

Quels moments ne voudriez-vous pas effacer des derniers mois?

Passé réussi (dans toute sa vie)

Donne-moi un exemple d'une situation que vous avez réussi à traverser/à endurer.

Quelle est la chose la plus difficile que vous avez réussi à surmonter/dépasser?

Comment avez-vous été capable de faire le premier pas pour vous en sortir?

Qu'est-ce qui vous avait donné la force de le faire?

Racontez-moi un moment où vous avez réussi à être moins affecté par quelque chose sur lequel vous n'aviez pas de contrôle.

À ce moment-là, quel est le bon état d'esprit?

L'attitude la plus utile?

Les phrases les plus aidantes?

La dernière fois que vous étiez capable de ____, comment y êtes-vous arrivé?

Sur quoi est-ce que vous mettiez votre attention?

Comment est-ce que vous avez déjà fait face à l'adversité?

Dans le passé, qu'est-ce qui vous a le plus aidé à continuer quand c'était difficile?

Qu'est-ce qui vous a déjà aidé à endurer une situation que vous ne contrôliez pas?

Qu'est-ce que les personnes qui vous estiment considèrent être votre plus grande qualité?

Dans votre vie? En ce moment?

Donnez-moi un exemple d'un moment où cette qualité s'est manifestée dans les derniers mois.

Comment avez-vous appris à être comme ça?

Comment avez-vous développé cette force?

Qui a reconnu cette qualité en premier?

Comment est-ce que cette qualité s'est manifestée depuis que vous savez que (ex. : vous ne pourrez pas guérir, vous ne pourrez pas retourner travailler, vous devrez marcher avec une canne, etc.)?

Laquelle de vos qualités serait-il utile de vous rappeler en ce moment?

Une autre de vos qualités qu'il serait bon d'appeler en renfort?

Quelques exemples de pas hors de tout doute

Puisque vous n'essayez pas de régler des problèmes insolubles, vous cherchez des solutions pour bien vivre dans les circonstances. Le pas hors de tout doute pourrait être de porter attention à des moments plus doux, des moments où la personne se sent utile. Vous pouvez l'aider à remarquer et apprécier ces moments. L'aider à avoir la bonne attitude et à choisir des pensées plus utiles peut faire une différence dans le quotidien. Même si ce n'est pas toujours visible à l'œil nu, ce sont aussi des «actions». En portant attention à ce qu'elle peut contrôler, elle pourra mieux vivre ses journées, peu importe le nombre de journées qui lui reste.

Dans les prochains jours, compte tenu du contexte que vous vivez, je vous invite à remarquer les moments où vous...

prenez mieux soin de vous.

faites ce qu'il faut même si vous n'en avez pas envie.

arrivez à vous parler avec indulgence quand c'est plus difficile de bien prendre soin de vous.

êtes plus la personne que vous voulez être (comme parent, partenaire, etc.).

Pourriez-vous remarquer les moments où vous pourrez ___ (péter votre coche, commencer une dispute, faire une attaque de panique) et que vous arrivez à l'éviter?

Pourriez-vous remarquer les moments où vous...

faites ce qu'il faut pour éviter que la situation ou votre état se détériore?

passez une meilleure journée ou de meilleurs moments?

réussissez à changer un mauvais matin en un meilleur après-midi?

réussissez à mieux vivre un mauvais moment sans essayer de le changer?

réussissez à garder espoir dans les circonstances?

vous amusez, même si ça peut vous surprendre?

réussissez à mettre votre attention sur quelque chose que vous pouvez contrôler?

mettez de l'énergie sur ce qui a de l'importance pour vous?

restez connecté avec ceux et celles qui ont de l'importance à vos yeux?

passez du temps à faire des choses qui ont du sens pour vous?

En terminant, je vous fais part d'un exercice que j'ai fait avec certains groupes. Je les ai invités à faire une liste de 10 raisons de vivre qu'ils pourraient s'imaginer écrire à 80 ans. Le retour est habituellement touchant. Il n'est pas rare que les participants disent qu'ils n'avaient pas réalisé que leurs raisons de vivre pourraient vieillir avec eux. Ce que vous réussissez à apprécier aujourd'hui pourrait être aussi présent dans votre futur. Plusieurs ont cependant exprimé qu'ils s'imaginaient courir un peu moins, ou peut-être qu'ils profiteraient plus des petits moments. Et si on n'attendait pas d'être VIEux pour ralentir?

La vieillesse est le moment de laisser courir le temps, non pas de courir après le temps.

- Jacques Nteka Bokolo

Les personnes âgées vous serrent longuement la main comme pour mieux s'accrocher à l'existence.

- Jacques Canut