

Bien vieillir avec la sophrologie

« Quand vous serez bien vieille, au soir à la chandelle, assise auprès du feu... » Ces vers si célèbres du Sonnet pour Hélène de Ronsard

Mais au fond, ce sera quand pour moi ? Et qu'est ce qu'être vieux ?

Naufrage pour certains, aboutissement pour d'autres, inquiétudes et remise en cause, ces questions autour du vieillissement et de la gérontologie, qui en est la science, nous interrogent à ces sujets ?

Pouvons-nous regarder avec plus de sérénité et moins d'angoisse ce phénomène caractéristique de la vie et de notre espèce humaine ?

La question est vaste. Le regard que nous portons sur notre avance en âge varie tellement d'une personne à une autre et en fonction des circonstances de notre vie. Certains « jeunes » se sentent vieux alors qu'ils sont « dans la force de l'âge », certains « vieux » disent retrouver une certaine jeunesse passer un « certain âge ». Ne parle-t-on pas d'éternelle jeunesse, avec ces adultes qui refusent de l'être et que l'on qualifie d'adolescents, mais aussi de retomber en enfance, comme s'il fallait retenir le temps qui passe inexorablement.

Et pourquoi les termes de gérontologie et de vieillesse seraient-ils systématiquement associés à pertes, déclin, tristesse, sujets dont on a bien le temps de se préoccuper, plus tard, mais pas maintenant ?

Pourraient-ils évoquer d'autres ressentis, pourraient-ils prendre d'autres colorations, et se teindre de sagesse, de plénitude, d'accomplissement, de réalisation de soi et de pouvoir profiter de ce temps de retraite, de fin de vie, pour transmettre et simplement être.

Dans une société qui tend à nous faire miroiter un éternel jeunisme, osons regarder en conscience ce phénomène du vieillissement, le vivant ainsi pleinement. D'autant que ce processus, la sénescence, commence dès la fin de la croissance, autour de l'âge de vingt cinq ans. Par ailleurs, nous ne pouvons nous voiler la face, la population à échelle mondiale connaît un vieillissement sans précédent. Le nombre de centenaires, 15000 en 2010 n'a jamais été aussi important, c'est treize fois plus qu'en 1970.

Certes, ni utopie, ni déni, notre avance en âge amène des constats : notre corps se modifie, nos muscles s'atrophient, notre visage change et notre peau se couvre d'expressions et de rides, certaines de nos capacités se modifient. Cette invitation à une prévention du bien vieillir s'inscrirait alors dans une démarche de bien prendre conscience de tous ces changements, de les anticiper positivement et ainsi de mettre tout en place pour prévenir ces phénomènes inéluctables, le plus tôt possible.

Participer activement à notre maintien en forme, à chaque âge et malgré tous ces changements est une véritable démarche positive d'acceptation et d'accueil de notre finitude.

De nombreux exemples nous le démontrent, personnalités célèbres, femmes et hommes que nous rencontrons dans nos vies quotidiennes ou dans notre activité professionnelle, nous montrent que bien vieillir, et accompagner notre avancée en âge est possible.

Je ferais référence à Monsieur Marchand, cycliste centenaire qui, à 103 ans, gravissait encore un col.

A ces personnalités du monde scientifique ou littéraire qui, dans des tranches d'âges que d'aucun qualifierait d'« âgés » continuent d'explorer, d'étudier, de s'intéresser au monde, aux autres. Madame Rita Levi Montalcini, décrite comme infatigable neurologue, prix Nobel de Médecine, décédée à l'âge de 103 ans et qui déclarait ne jamais avoir travaillé avec autant d'enthousiasme que dans la dernière période de sa vie.

Oui, certains rétorqueront que nous ne sommes pas tous égaux face à ce phénomène de vieillissement mais quel qu'en soient les marques en nous, nous pouvons participer pleinement et entièrement à le vivre.

Sans idéalisme ni faux semblants, nous pouvons porter un regard différent, un nouveau regard sur ce processus de vie : nous naissons, nous grandissons, vieillissons et mourons.

La sophrologie est pour cela un formidable accompagnement dans ce processus. Elle nous permet de mieux comprendre et accueillir les changements de ces cycles de vie qui s'opèrent en nous.

Le travail du sophrologue sera dans ce champ spécifique de savoir adapter l'ensemble des techniques en tenant compte du chemin de chaque personne dans son processus de vieillissement. Il demandera peut-être encore plus particulièrement de sortir de ses a priori, de se laisser surprendre et étonner par tous les possibles, de réveiller en lui-même sa part de créativité pour proposer un accompagnement au bien vieillir, à l'avance en âge sereine et empreinte de dignité.

En activant l'ensemble des capacités de l'être, la sophrologie révèle chaque personne à sa propre existence, à sa propre conscience, à son propre devenir. En permettant de mieux se connaître, mieux se comprendre et comprendre les changements qui s'opèrent en nous, cette discipline trouve toute sa place pour toute personne qui souhaite continuer à mobiliser l'ensemble de ces capacités physiques, mentales et émotionnelles, même si certaines d'entre elles s'altèrent et régressent.

Sans attendre d'être ou de se « sentir vieux », elle offre la possibilité de dynamiser l'être, corps-esprit unifié. Véritable démarche préventive, participative à notre avancée en âge, elle prendra tout son sens dans une introduction au plus tôt dans notre vie et j'oserai terminer ainsi : la sophrologie à tous les âges de la vie, nous accompagnant ainsi tout au long de notre existence, permettant aussi de sortir de ces cloisonnements des différentes périodes de l'existence.

Le séminaire « Gérontologie et sophrologie » ou « bien vieillir avec la sophrologie » que je propose s'adresse à tous les sophrologues intéressés par cette démarche de participer à la prévention du bien vieillir. Deux jours pour explorer ensemble toutes les possibilités et toute l'adaptabilité de cette discipline du corps et de l'esprit.

Béatrice Bienvenu Blouet

Psychologue

Sophrologue installée en cabinet libéral

Formateur à l'Académie de Sophrologie de Paris

Instructrice des programmes de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT)