

Bonjour,

Est-ce que vous avez remarqué cet étrange phénomène qui nous touche toutes et tous à un moment donné de notre vie ?

Quand on est jeune, on dit toujours "oui". On sort ce soir ? Oui. On essaie ci ou ça ? Oui. Au point même que parfois les "oui" dépassent nos propres capacités, nos propres limites. Nous prenons l'habitude de le faire, nous sommes plein d'énergie et nous avons toute la vie devant nous. Tu pourrais bosser jusqu'à 20h ? Oui, sans problème ! Tu peux cumuler 2 boulots ? Oui, allons-y.

Puis, tout doucement, les "non" font leur apparition. Non, nous ne pouvons pas sortir ce soir parce que nous n'avons pas trouvé de nounou. Non, je n'essaierais pas le saut à l'élastique ce week-end parce que mon patron m'a demandé exceptionnellement de clôturer un dossier important pour lundi matin... Et avec le temps, les "non" commencent à s'accumuler et prennent subrepticement la place de tous les "oui" pour finir par nous enfermer dans une vie de contraintes plus ou moins choisies. Ils deviennent des poisons et nos propres prisons.

Les responsabilités d'une vie adulte nous forcent souvent à nous concentrer sur des choses qui sont immédiatement devant nous. Mais une telle focalisation ne doit pas nécessairement se traduire par un état d'esprit étriqué. Personne ne peut bien vieillir s'il abandonne son sens de l'émerveillement. Si on vous propose de visiter un musée que vous avez déjà parcouru il y a plusieurs années, vous pourriez très bien penser "Oh, ce musée ? Je connais déjà ! Pas la peine d'y retourner". Mais si vous faites quand même la visite, vous vous rendrez compte que ce que vous aviez vu quand vous étiez plus jeune n'était qu'une fraction de ce que vos yeux peuvent voir maintenant. Parce qu'aujourd'hui, vous savez beaucoup plus de choses qu'à l'époque et ces connaissances préalables auront aiguisé votre perception. Votre expérience esthétique sera améliorée par votre savoir. Et il en est de même pour beaucoup d'expériences de vie, les bonnes et les moins bonnes.

Si vous cessez toute activité physique, vos muscles commencent à involuer. De la même manière, si vous ne challengez pas votre esprit, vos attitudes et votre potentiel de développement commencent à se limiter. Et rien ne diminue autant votre expérience de vie que la crispation de vos pensées. Ça limite vos possibilités et ça limite votre joie

C'est souvent vers la cinquantaine, et peut-être grâce aux contacts qu'on a avec les plus jeunes (nos enfants ou nos collègues de 20 ans qui sont en pleine période de "oui", par exemple) qu'on s'aperçoit de l'étrécissement de mouvement que nous avons imprimée à notre vie. Mais il est habituel d'en faire porter la responsabilité sur les autres (le boulot, la société, notre conjoint...) alors qu'en fin de compte, nous sommes les seules à blâmer.

Et s'il fallait définir un gap entre les personnes de 20 et de 50 ans, ce serait peut-être celui-ci : la proportion des "oui" et des "non" dans leur vie. A plus de 45 ans, l'enjeu, c'est donc entre-autre de réapprendre à dire "oui" de temps en temps pour rééquilibrer les contraintes et les plaisirs dans notre vie.

C'est mon métier de vous aider à franchir ce cap à l'issue duquel vous aurez repris les rênes de votre vie en combinant la vivacité d'esprit et d'action de vos 20 ans avec votre maturité et votre expérience actuelles.

Mais pour l'instant, je vous dis à vendredi prochain en vous souhaitant une très bonne semaine.

Marie