

CHANGEMENTS EN VIEILLISSANT

J'ai posé une question à l'un de mes amis qui a dépassé les soixante ans et s'approche doucement des soixante-dix :

« Quel genre de changements ressens-tu en toi ? »

Il m'a répondu par ces lignes pleines de sagesse, que j'ai eu envie de partager avec vous :

1 ➡ Après avoir aimé mes parents, mes frères et sœurs, mon conjoint, mes enfants, mes amis... j'ai enfin commencé à m'aimer moi-même.

2 ➡ J'ai réalisé que je ne suis pas Atlas : le monde ne repose pas sur mes épaules.

3 ➡ J'ai cessé de marchander avec les vendeurs de fruits et légumes. Quelques pièces de plus ne creuseront pas un trou dans ma poche, mais peuvent aider ce brave homme à payer les frais de scolarité de sa fille.

4 ➡ Je paie le taxi sans attendre la monnaie. Ce petit surplus peut dessiner un sourire sur son visage. Après tout, il travaille sans relâche, bien plus que moi.

5 ➡ J'ai arrêté de rappeler aux personnes âgées qu'elles racontent souvent la même histoire. Car cette histoire les fait voyager dans leur mémoire, et revivre leur passé avec tendresse.

6 ➡ J'ai appris à ne plus corriger les autres, même lorsqu'ils se trompent. Je ne suis pas responsable de la perfection de chacun, et la paix vaut bien plus que d'avoir raison.

7 ➡ Je distribue désormais les compliments avec générosité. Parce qu'un mot gentil embellit la journée de celui qui le reçoit, tout autant que celle de celui qui le dit.

8 ➡ Une tache sur mes vêtements ne m'agace plus. Car c'est ma personnalité, et non mon apparence, qui parle pour moi.

9 ➡ Je m'éloigne doucement de ceux qui ne me donnent pas ma juste valeur. Ils ne me connaissent peut-être pas... mais moi, je me connais.

10 ➡ Je n'ai plus honte de mes émotions. Ce sont elles qui me rappellent que je suis profondément humain.

11 ➡ J'ai compris qu'il valait mieux laisser tomber mon ego plutôt que de briser une relation. Mon ego me rendrait solitaire, mais l'amour et l'amitié me garderont entouré.

12 ➡ Je vis chaque jour comme s'il était le dernier. Parce que, peut-être, il l'est.

13 ➡ Je fais ce qui me rend heureux. Car ma joie m'appartient, et je suis responsable de mon propre bonheur.

14 ➡ J'apprends à chérir mes amis, car peu à peu, je les perds... non pas par conflit, mais parce qu'ils me précèdent dans le silence de l'éternité.

15 ➡ Je valorise ce que j'ai, plus que ce que je désire. Parce que ce que j'ai est déjà un trésor : ma vie, ma famille, mes amis.

J'ai choisi de partager ces mots, car je me suis demandé :

Pourquoi attendre si longtemps ?

Pourquoi ne pas vivre cela dès maintenant, à n'importe quel âge ?

Il n'est pas nécessaire d'être vieux pour chercher le bonheur... il suffit de s'y autoriser !