

Ne plus avoir peur de vieillir

« Prends soin de ton corps comme si tu allais vivre éternellement,
Prends soin de ton âme comme si tu allais mourir demain. »

Introduction

Ce petit document est la résultante d'une question posée par une stagiaire au cours d'une soirée autohypnose que nous donnons : « que puis-je faire contre la peur de vieillir ? ».

La question m'a touchée vu qu'elle mettait le doigt sur l'un des grands thèmes de ma vie, que je définis en ce qui me concerne par « comment rester jeune et bien vieillir », ce qui implique déjà de ne plus avoir peur de la vieillesse et d'aller plus loin.

J'ai d'abord pensé rester dans le cadre strict de l'autohypnose et présenter les outils ou techniques qui me semblent adaptés, mais après avoir un peu cogité et fait mes petites expériences, il me semble clair qu'il y a beaucoup à en dire et que l'autohypnose ne fait pas tout, même si elle peut apporter une aide sur quasi chacun des points abordés : il y a aussi des questions à se poser, des réflexions à avoir, des points de vue à changer... et finalement, peu importe les outils, qu'il s'agisse de lecture, d'introspection, de méditation, de recherche ou de techniques de changements comportementales ou émotionnelles, l'important est plutôt d'avoir une ligne directrice, un chemin à suivre.

Pour ceux et celles qui pratiquent l'autohypnose telle que nous l'enseignons, il y a quelques pistes de protocoles que vous pourrez utiliser : recadrages, désactivations d'ancres, récapitulations, création d'émotions. Mais cela n'est pas exhaustif : ne vous bridez pas, explorez et cherchez. Pour ceux et celles qui liront ce texte et qui ne pratiquent pas cette méthode, peu importe du coup, si certains points vous parlent et que vous avez envie de les appliquer à vous, utilisez les méthodes ou idées qui vous correspondront le mieux.

Origines possibles et solutions

Peur des symptômes physiques de la vieillesse

L'une des choses qui peut faire peur dans le fait de vieillir tient autour de l'idée qu'en vieillissant on perd ses capacités physiques, que le corps s'abîme et qu'il subit une quantité de problèmes physiques. C'est un peu la peur de « souffrir » en vieillissant.

Cela vient souvent de représentations que l'on se fait du fait de vieillir : ayant vu des personnes vieillir mal, ou touchées par des symptômes qui nous font spécifiquement peur à nous, on a peur que ça nous arrive en vieillissant. Clairement, il y a un besoin de trouver de nouveaux modèles de façons de vieillir, d'exemples de personnes qui vieillissent bien et auxquelles on veut pouvoir ressembler.

Il y a de grands axes de travail sur soi à ce niveau :

- Changer ses représentations de la vieillesse, en trouvant des modèles de personnes qui vieillissent bien, en appréciant l'idée de leur ressembler. Cela se fait en se documentant, en rencontrant des gens âgés variés et en ouvrant son esprit pour les trouver et les voir. Il y a sûrement davantage de personnes âgées qui se laissent aller en vieillissant, mais il y en a quand même beaucoup qui restent bien portants, dynamiques, vigoureux et plein de projets même âgés : c'est important d'en rencontrer, de les voir, de s'en inspirer.

- Faire ce qu'il faut pour vieillir le mieux possible. En prenant exemple sur ces personnes qui vieillissent bien, en acceptant de faire partie de ces personnes-là plus tard et en faisant ce qu'il faut pour cela. Il y a ici une part d'engagement personnel à faire des efforts durables afin de préserver sa vitalité et les bons côtés de sa personnalité. Sur le fond, il ne s'agit là que d'une motivation supplémentaire à faire ce qu'il faut pour se porter le mieux possible.
- Accepter l'idée que l'on ne maîtrisera pas tout. Plus le temps, plus les imprévus peuvent subvenir, plus les points faibles négligés pourront nous rattraper. Une mauvaise posture à vingt ans ne se remarque pas. A 40 ans, elle donne quelques douleurs... et à 80 ans, elle a déformé l'ossature et cause de douleurs constantes. Un régime trop riche donne quelques formes à 25 ans, et un bon surpoids à 50 capable d'engendrer toute une rame de problèmes physiques. Une tendance à la rancune ou aux regrets jeune donnera une personne âgée aigrie. Et nul n'est à l'abri d'un accident ou autre. Il faut être aussi attentif que possible et accepter tout de suite l'idée que l'on ne maîtrisera pas tout mais qu'on devra s'adapter en cas d'imprévu. Ça évite la réaction de se dire « j'ai fait attention toute ma vie et ceci ou cela m'arrive quand même »
- Via l'autohypnose ou d'autres techniques de méditation active ou de changement, on peut changer les réactions émotionnelles gênantes : quand on croise une personne âgée en mauvaise santé et que ça nous touche, noter en quoi ça nous touche, puis désactiver cette réaction (désactivation d'ancre par exemple) et à côté de ça, porter son attention à ne pas suivre le même chemin que cette personne. Ça rend la vie plus confortable et plus sereine.

Pour donner des exemples, j'ai connu personnellement des personnes de 80 ans et plus capables de courir un marathon, faire le grand écart, se mettre dans de l'eau glacée, se révéler extrêmement créatives, dynamiques ou intelligentes, rire, agir, vivre, apprendre comme peu d'adultes le font. A choisir, je veux leur ressembler et je suis du coup motivé à faire mon possible pour cela.

L'idée de fond, le but, l'objectif, c'est de pouvoir se dire sincèrement : **je fais ce qu'il faut pour faire partie de ces gens qui gardent leur santé physique et mentale en vieillissant.**

Peur du contexte

Dans la même veine que pour la peur des symptômes de la vieillesse, certains ont peur des conséquences de la vieillesse : la solitude, le décès des proches, l'isolement, la dépendance, etc.

Pour ce genre de réaction, on peut se reporter au premier point : la peur des symptômes. L'action sera la même. Mais comme le point central est beaucoup plus émotionnel et relationnel, il y a beaucoup plus de façons d'agir :

- Il est possible de transformer son caractère et ses actions pour ne pas être sujet à tout cela. Faire ce qu'il faut pour côtoyer des gens, avoir une vie sociale, des amis.
- Savoir bien vivre aux décès d'autres personnes ou s'adapter aux changements.
- Accepter une certaine part de dépendance quand cela est utile, et faire ce qu'il faut pour maintenir le plus possible son autonomie...

Pour tout cela, un travail sur soi en autohypnose peut aider : il « suffit » de chercher les points qui nous touchent le plus, et en faire une priorité de travail sur soi. La logique est toujours la même et la suivante :

- Repérer ce qui nous touche particulièrement
- Repérer quelles attitudes et traits de caractère favorise ou amène à ce que l'on veut éviter

- Repérer quelles attitudes, comportements et traits de caractères seraient plus favorable et nous plairaient bien
- S'octroyer une petite période pour travailler spécifiquement sur ce point-là et le changer. Encore une fois, la façon dont on choisit de changer dépend de nos moyens, des techniques de changement que l'on connaît, maîtrise le mieux et/ou préfère. Tant qu'on arrive à changer, peu importe le moyen.

Recadrons déjà : certaines personnes souffrent déjà de tout cela sans être vieilles ou âgées. D'autres ne connaîtront jamais cela. L'âge et les contextes difficiles sont deux choses distinctes, qui peuvent être liées mais pas nécessairement du tout. Il y a derrière cela des choix de vie, des situations, des attitudes et un grand nombre de paramètres sur lesquels on peut jouer.

Imaginez-vous entourés et autonomes et une peur s'enlève : **L'idée de fond, l'objectif, c'est de savoir que l'on vieillira idéalement dans des conditions qui nous conviendront et que l'on saura au besoin s'adapter !**

Peur des regrets

Cachée derrière une grande partie des stress et inquiétudes, en grande partie inconsciente se cache une peur discrète mais présente : voir des personnes âgées qui nous touchent nous propulse instantanément face à notre présent, notre passé et tout ce que l'on fait ou justement ne fait pas correctement selon nous.

Dans une de mes lectures, le recueil du témoignage et de l'avis de nombreuses personnes âgées de toutes origines a été fait. Il apparaissait qu'à la fin de la vie, l'une des choses les plus importantes et qui revenait le plus souvent c'est qu'il vaut mieux avoir subi des échecs en essayant de faire quelque chose d'important que d'avoir des regrets de ne pas avoir été conforme à ses rêves ou valeurs.

Ces deux petits exercices rapides en disent toujours long :

1. Si vous vous propulsez dans le futur et que vous vous imaginez à la veille de votre mort, qu'est-ce qui vous vient immédiatement ? Une satisfaction de ce que vous avez accompli ou des regrets de ce que vous n'avez pas fait ou osé faire ? Quelles négligences ou peur de votre part vous ont conduit là ou vous en êtes ? Que devriez-vous faire dans votre présent pour éviter des regrets et pouvoir vous sentir heureux et satisfait à la veille de votre mort en regardant votre vie ?
2. Si vous deviez mourir très bientôt, qu'est-ce qui vous semblerait d'un coup urgent ? Vital ? Sans importance ? Que regretteriez-vous de ne pas avoir eu le temps de le faire ? Du coup, quelles sont les choses à mettre en priorité dans votre vie et les choses à supprimer ou diminuer ?

Le fond du message est : **il est important de ne pas avoir de regrets, mais au contraire pouvoir être content de soi et de ce que l'on vit. Il faudrait pouvoir accueillir la mort en se disant « J'ai eu une belle vie, j'en suis content, je peux passer à la suite en paix ».**

Cela implique deux choses essentielles :

- La capacité à être content de soi et à voir ce qu'on fait bien (qui est d'ailleurs l'une des composantes d'une vie heureuse) : il est important de savoir se satisfaire de ce qu'on vit et accomplit suffisamment pour ne pas s'infliger à soi-même le stress constant de l'insatisfaction
- Le courage de faire les choses qui sont importantes pour soi afin de pouvoir en toute sincérité : j'ai fait ce qui me semblait important et juste.

Chacune de ces deux pistes de travail est importante en soi, et constitue un point important pour se sentir bien dans sa vie –que la vie soit longue ou pas- et pour ainsi éviter les regrets. (Abrégez vos souffrances... de la bonne façon !)

Si vous avez une nature insatisfaite, apprenez donc d'abord à apprécier votre vie et en profiter... sinon, elle pourrait durer un siècle que vous n'en seriez pas satisfait et ce ne serait donc que du temps utilisé à stresser.

Si vous avez tendance à ne pas croire en vous, à vous mentir, à ne pas agir.... Regardez-vous en face, décidez ce qui vous semble important et mettez-vous un coup de pied au cul pour agir.

Si vous appréciez votre vie et en faites de belles choses, continuez ainsi, vous avez déjà trouvé la recette pour vivre longtemps !

Vos armes clés pour travailler sur ce point si vous utilisez l'autohypnose active c'est le recadrage et les changements de point de vue. Réapprendre à se créer des états émotionnels ou vous êtes heureux, contents de vous, fier de ce que vous avez fait sont d'une grande aide... ainsi que tout ce que vous pouvez imaginer en ce sens.

Note : après avoir potassé des tas d'études sur les effets du bonheur sur les humains, j'ai appris qu'il est très clair qu'une personne heureuse vit plus longtemps qu'une personne qui ne l'est pas. Très simplement, il m'apparaît que c'est très juste : la personne heureuse demande de tout son cœur de vivre longtemps et accueille avec gratitude chaque journée... et elle en reçoit davantage. Alors que la personne malheureuse sur le fond veut que ses souffrances s'abrègent... et elle part plus tôt. Alors bien sûr, dans la vie, ça ne se passe pas forcément toujours ainsi, mais dans l'absolu, le fait est qu'il vaut mieux faire des efforts et vivre heureux et profiter de chaque journée que de passer sa vie à se plaindre et à en vouloir au monde ou à soi de ne pas avoir une belle vie. Si ce point vous touche, documentez-vous sur la psychologie positive qui étudie les mécanismes qui aident à être heureux.

Le fond du message ici, c'est d'arriver au stade où vous aurez sincèrement envie que votre vie dure longtemps parce que vous l'apprécierez. Et c'est le meilleur moyen pour avoir une vie heureuse et une vieillesse heureuse.

Peur de la mort

La peur de la mort se cache forcément derrière la peur de vieillir. C'est toute une thématique à part entière : accepter l'inexorabilité de la mort.

Pour le coup, à ce niveau tout est bon et chacun réagit différemment. Les protocoles clés là-dessus seront ceux qui permettent de calmer les émotions excessives d'une part et d'apporter de la compréhension et du recul sur l'idée de la mort : désactivation d'ancres et plutôt récapitulation et méditation sur ce thème lecture et réflexion.... Votre esprit doit voir les choses d'une façon qui globalement vous semble correcte, propre, bien orchestrée.

On ne pourra jamais éviter la mort (même les planètes et les étoiles meurent...) mais par contre, par la prise de recul, la philosophie, on peut au moins trouver le moyen de ne pas se ruiner le moral avec ça et de bien vivre le temps de sa vie en sachant qu'elle ne durera pas toujours.

Encore une fois, peu importe le moyen, tant que vous vous sentez bien avec ça.

L'idée de fond, l'objectif sur ce point, c'est de pouvoir se dire « si la mort vient demain ou dans 5 minutes, je n'en ai pas peur. Ma vie a été ce qu'elle a été. (Si possible, j'en suis content). Et maintenant je passe à la suite, quelle qu'elle soit ! Et si elle ne vient pas.... Tant mieux !».

Conclusion

Je me rends compte en écrivant ce petit document qu'il est plus long que je l'aurais pensé à l'origine et bien moins long qu'il ne pourrait être. Il y a beaucoup à dire et écrire sur ce point et encore plus à accomplir pour le lecteur que le thème motive.

Je suis conscient que tout cela demande beaucoup de changements de points de vue et demande beaucoup de travail. Cela peut paraître énorme tant il y aurait de choses à faire.

Ça tombe bien car justement vous avez une vie entière pour ça, quelle que soit sa durée... et qu'il n'y a pas besoin de tout faire, juste ce qui vous parle et vous touche spécifiquement et en priorité.

Et dans ce cheminement, il y a forcément des tas de choses nouvelles à découvrir, explorer, apprendre qui donneront des couleurs à la vie !