



Une révélation partagée

Invitée par ma mère à venir partager avec d'autres femmes ma propre expérience du vieillissement, avec ses côtés sombres et lumineux, je me suis mise à rassembler mes idées sur le sujet. Plusieurs questions sur le vieillissement ont alors surgi.

D'abord je ne suis pas sans me questionner, agacée que je suis par l'avalanche des publicités qui sème l'illusion d'être davantage considérée et aimée si je suis belle, jeune et mince. **Les femmes vivent de plus en plus vieilles mais se perçoivent vieilles de plus en plus tôt dans leur vie.**

Je choisis dans ma vie de miser sur ma beauté intérieure. Aller à la découverte de ce que je suis vraiment. Sur ce que j'ai à offrir et à partager. Pour moi la vieillesse représente beaucoup d'expériences de vie et plus de sagesse.

Mon cheminement se traduit par le travail sur mes vieux boulets que je ne veux plus traîner. C'est un travail à long terme et douloureux et le corps n'y échappe pas. À 30 ans j'ai été diagnostiquée fibromyalgique. Je précise que je suis horticultrice sur le terrain. Alors...! J'avais toujours été une fille active et en bonne forme, avec de jeunes enfants. Devais-je donc faire le deuil de la vie que j'avais toujours menée ? Pouvais-je suivre la cadence de mes enfants, mon chum, mes amies ? Allaient-ils continuer de m'aimer si j'ai toujours mal ou serais-je ennuyante et dépassée ? J'ai eu peur. J'ai beaucoup pleuré. J'ai été déprimée, fatiguée.

J'avais tout ça en tête quand je suis arrivée à l'atelier, une journée au cours de laquelle j'ai vécu une expérience insoupçonnée.

L'atelier Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir !

Timide de nature, j'appréhende un peu la journée. Vingt-cinq femmes, de 15 à 40 ans plus âgées que moi, sont assises en cercle. On me demande de partager mon expérience de vie en lien avec mon vieillissement. Le cœur qui palpite, bouffées de chaleur, tremblements. Tout y est. Prendre la parole en public est un défi de taille pour moi. J'avais envie d'écouter les femmes et qu'elles m'écoutent parce que nous sommes toutes uniques, parfois semblables et parfois différentes. Le partage nous ouvre des horizons et nous apporte des occasions de réfléchir ensemble.

Ces images versus mes valeurs

C'est quoi le vieillissement, physiquement, psychologiquement et financièrement ? Sans vouloir embarquer dans des critères de beauté étouffants, je me sens mitraillée d'images et je deviens parfois confuse. Mes valeurs ont toujours porté sur la beauté intérieure d'une personne. C'est ce que je cultive pour moi-même et mes enfants. Dans ma vie, j'ai fait le choix de me redresser et de trouver des solutions à ma condition. Je peux vous dire qu'il m'est plus facile de me battre quand je me sens aimée, entourée et encouragée. Je me sens plus forte.

Un potentiel constaté

J'ai donc plongé, avec l'aide de ma mère qui était là. C'était réconfortant. L'idée de passer une journée avec des femmes pour écrire, bricoler, écouter, partager sur le thème du vieillissement, tout cela m'inspirait. Au cours des témoignages, à ma grande surprise, je suis moi aussi intervenue...

Dès mon entrée sur scène, j'ai entendu un commentaire sur mon jeune âge et cela m'a blessé. Je me sentais jugée. Pendant un moment j'ai douté de moi. J'ai figé. Puis j'ai respiré à fond. J'ai écouté ma petite voix intérieure qui me disait que j'étais correcte et, fière de moi, j'ai continué de parler avec simplicité, vérité et douceur.

« Une grosse partie du travail est l'acceptation de ma réalité. Je dois apprendre à m'aimer, me faire plaisir. Apprécier ce que j'ai. Je trouve facile de m'occuper des autres. Mon défi est de m'occuper de moi sans me sentir égoïste ou coupable de le faire. Alors si la maladie m'apprend ça, c'est déjà un bon point dans mon évolution personnelle. Apprendre cela n'est pas facile tous les jours. Mais on m'a dit : *Ariane, si tu prends soin de toi, tu seras plus en forme pour être avec les autres....* J'apprends donc à tous les âges de ma vie. J'apprends autant de mes enfants, de mes parents et de mes amies. Je crois que la vraie richesse et la beauté sont à l'intérieur de chacune, chacun de nous. Encore faut-il être ouverte et disponible pour l'atteindre ».

Étonnées, des femmes à mes côtés disent qu'elles vivent avec la même maladie ou semblable à la mienne. Elles partagent leurs défis quotidiens. Contraintes de conjuguer avec leurs limites, elles se découvrent des forces jusqu'alors inexplorées et une intériorité plus intense.

Elles m'informent que si je n'avais pas témoigné, elles n'en n'auraient pas parlé. J'avais ouvert une porte. Cela m'a confortée et du même coup, cela a libéré quelque chose en moi, cette fameuse peur de parler dans un groupe... Et en plus, mon témoignage faisait effet de résonance !

Par la suite on a échangé sur la maladie qui peut entraîner la mort. L'une des femmes, très malade, avait pensé mourir. Et donc ne plus vieillir. Elle a survécu et nous dit aujourd'hui apprécier chacune de ses rides. Marquée par cet échange, j'y pense encore aujourd'hui.

*

Je garde un très beau souvenir de cette journée. Ces ateliers sont une belle opportunité pour briser le silence et la solitude si présents dans notre société... surtout chez les personnes plus âgées. Elles ont tant à nous apprendre et à offrir.

Cette journée m'a permis de m'affirmer publiquement en témoignant de ma capacité de résilience et de goûter le coude à coude bienveillant des femmes présentes.

Félicitation et merci pour votre persévérance, votre présence. Merci de m'avoir rendu possible cette révélation et de me permettre de la partager.

Ariane Marcil, 35 ans