

Aspect lumineux du vieillissement

Messages (2009-11)

L'âme ne naît pas aujourd'hui ! Son âge se compte en millions d'années. La conscience individuelle n'est que le support d'une floraison saisonnière qui surgit du rhizome souterrain vivace, et celle-ci est en harmonie avec la vérité lorsqu'elle prend en compte l'existence du rhizome, car l'enchevêtrement des racines est mère de tout.

Citation de Carl Gustav Jung

Une femme aux cheveux blancs, relevés en un chignon tenu par des épingles. Assise sur son fauteuil à bascule, devant le feu de sa cheminée, qui crépite d'étincelles.

Un chat noir sur ses genoux.

Une tasse de thé vert de Chine, un livre ouvert.

Dehors la neige tombe sans relâche depuis des jours.

Elle attend la caresse de l'ange.

Son visage est tranquille.

Sa peau a la douceur de la poudre de riz et sent la fleur d'oranger.

Son cœur se dilate comme lorsqu'elle était enfant, sous l'effet d'une joie trop intense.

Habiter cet instant de porosité avec le monde.

Écouter sa respiration.

Il n'y a plus ni dedans ni dehors.

Transparence de l'être comme un cristal qui réfléchit la lumière.

Elle se sent vaste, vide.

Libre, elle est libre. Légère et pesante à la fois, du poids de ses années à incarner sa vie.

Ses yeux bleus voient au-delà du visible et aperçoivent des mondes insoupçonnés.

Thuy Aurélie, 32 ans

La vieillesse... j'ai bientôt 54 ans. J'ai l'impression de m'en approcher et parfois même l'impression d'y être déjà. Je ne me sens plus la même qu'à 30 ou même 40 ans. Je me sens plus fragile, plus vulnérable, plus sensible... mais pour ce qui est du côté lumineux alors parlons de la lumière, justement. Dans ma sensibilité peut-être plus fragile, il y a des murs moins épais... Je me souviens de grands problèmes existentiels, d'émotions insurmontables, de colères, de méfiances récalcitrantes qui... n'existent plus aujourd'hui! Une sorte de clarté a monté dans mon cœur, dans mon âme et j'ai l'impression de comprendre tout de ce que je ne comprenais pas avant mes tempêtes intérieures. Oh, je ne peux pas dire que je suis devenue calme, non, mais je ne crains plus la destruction, le chagrin ou la peur – car j'ai le sentiment de voir plus clair. C'est comme la lumière d'une aube, paradoxalement. La compassion est plus présente, plus

profonde, plus vraie. J'aime plus. Je sais plus. Je trouve plus facilement les mots pour me reconforter et pour reconforter les autres.

Danielle, 54 ans

Le vieillissement c'est apprivoiser la tendresse. Ce n'est pas facile de dire ce mot : «tendresse» sans se livrer à un exercice périlleux, car le propre de la tendresse, c'est en premier lieu d'en avoir pour soi... Cela est une chose, mais en avoir pour son vieillissement en est une autre! Alors voilà, je l'ai apprivoisée doucement comme une bête sauvage. Tout d'abord en la contournant tout en la regardant du coin de l'œil, sans la toucher. Jour après jour l'observation s'est précisée, de l'extérieur jusqu'au centre, jusqu'au cœur de cette réalité de l'existence. C'est par une qualité d'attention toute surprenante que parfois cette tendresse pour le vieillissement s'est proposée sans jamais se contraindre en se mettant au service de l'autre qui a besoin.

Claire, 63 ans

Seule, seule sans cette solitude
Un mouvement vers l'avant
Avec grâce, beauté, fragilité et force
L'élan de la vie m'habite
Telle une liqueur sucrée, salée... amer aussi
J'ai soif d'apprendre à vieillir
D'apprendre cet art abstrait,
Cet art naïf, cet art nouveau...
Laissez-moi vieillir, laissez mon corps,
Laissez mon esprit exprimer la vie qui me traverse
Dans toute sa rondeur, son essence d'arbre, sa quintessence de pluie

Vicky, Lac Mégantic

L'aspect lumineux du vieillissement pour moi fait appel à la partie sage développée au fil des ans. À celle qui sait demeurer calme au cœur des secousses de la vie.

Tous les petits moments où j'accueille dans l'instant ce qui est. La brise du vent qui me caresse la joue... le sourire d'un enfant... la présence dans le regard de l'un, la tristesse chez l'autre... ou en moi... sans jugement.

Tout simplement être avec ce qui est!

Suzanne, 57 ans

Je suis habitée par une force intérieure. Gère mieux mes émotions. Me nourris de personnes aidantes, aimantes. Je reçois (l'âge des récoltes). Je donne (accompagnement fin de vie, milieu carcéral).
Ma mission : me dépasser, me «nourrir», être présente à moi et aux autres.

Fleurette, 68 ans

Vieillir c'est enfin prendre soin de moi
Céline 59 ans

C'est vrai que vieillir est un art. C'est ma responsabilité de bien vieillir avec toutes mes instances. Le corps qui a encore de l'énergie et merci la vie. La tête qui est une éternelle jeunesse et mon cœur qui balance entre les deux. Je choisis de vivre le plus intensément dans la joie et le plaisir. Oui la vie.
Anonyme

J'aime la liberté que m'apporte le vieillissement!
Je n'ai plus envie de séduire, je suis vraie, je ne suis plus en compétition pour séduire les hommes.
Je ne suis plus à la recherche du Prince Charmant.
Femme seule, 54 ans

Radio-canada 15 décembre 2009 :
Étude de l'université de Sherbrooke
75 réhabilitations de chutes grâce à la physio
75 réhabilitations de chutes grâce au tai chi
Les deux groupes ont les mêmes gains en motricité, mais dans l'année qui suit :
1 chuteur taïchiste pour 2,7 chuteurs physiothérapisés
Fils de Nicole, 17 ans

J'ai beaucoup donné, temps, amour, soin aux enfants etc... J'ai beaucoup grandi là-dedans. Maintenant je reprends du temps pour moi mais avec un regard, nouveau, neuf car je n'ai plus rien à prouver.

Il me reste à être.
Lucie 57 ans

La lueur de l'aube n'est plus... elle s'est extasiée dans l'éblouissement de la beauté de la sagesse!!!

La venue des années ne peut qu'exprimer pleinement le mûrissement de la vie.
A. Bélisle, 30 ans

Je n'ai jamais pensé au vieillissement comme tel mais j'en rencontre beaucoup. J'ai le temps car je suis dans le groupe des plus jeunes des plus vieux.
Denise

Ce qu'il y a de lumineux avec le vieillissement, c'est qu'on devient sage.
Laurie, 18 ans

Vieillir en beauté c'est de :
Vivre positivement
Vivre pleinement le moment présent

Vivre sans regret, cesser d'avoir peur et aller de l'avant
Prendre les moyens et outils nécessaires pour conserver l'équilibre
«Un esprit sain dans un corps sain»
Vivre avec son corps, avec amour
Donner inconditionnellement sans rien attendre en retour
Croire qu'il y aura toujours quelqu'un quelque part qui sera là pour nous
Être en paix avec soi-même
Se sentir libre !

Lise, bientôt 50 ans

Quand j'étais jeune, vieillir c'était demain. Aujourd'hui vieillir m'accompagne au quotidien. Quel étrange compagnon.

Lissa, 44 ans

La réussite de nos enfants. Les voir grandir dans l'harmonie. Ils sont beaux de l'intérieur autant que de l'extérieur.

France, 47 ans

Je crois que le vieillissement m'apporte et m'apportera la sagesse et l'expérience au fil des ans.

Par contre, le vieillissement physique est ce que je redoute du fait de vieillir. Sinon prendre de l'âge ne me fait pas peur, pourvu que ça se produise de façon graduelle, comme tout changement.

Annie-Pier, 21 ans

Il me semble que lorsque j'accepte de vieillir, j'accepte d'appartenir au Temps. J'accepte la continuité et je trouve bien vain mon combat contre lui.

Francis, 45 ans

Lorsque le temps file, les corps vieillissent mais l'esprit grandit. Certains parlent de sagesse d'autres de maturité. Dans tous les cas l'Esprit se renforce.

Geneviève 23 ans

Mais lorsque l'esprit devient suffisamment puissant pour agir, le corps est rendu trop faible pour expérimenter toute la puissance de notre savoir. L'éducation devient alors l'échappatoire la plus aisée.

Geneviève 23 ans

La vieillesse physique n'est rien face au vieillissement mental. Il s'agit de composer avec pour rêver et vivre pleinement le reste de sa vie... et ne revoir dans le miroir que les moments de bonheur du passé en oubliant ses erreurs.

Claude P.

Dualité
Ombre et lumière.

Oui et non.
La naissance et la mort...La naissance vers la mort.
S'ouvrir à la vie du jour «un»
Jusqu'au dernier !
De l'aube au crépuscule.
Vieillir avec le sourire
À l'heure où le cœur
Rempli d'amour d'une longue vie
S'envolera vers le soleil.
Comme au premier jour
Qui offrait la promesse
De tellement d'amour.
Sophie, 45 ans

Être femme
Le devenir et être heureuse, voilà, un programme de longue durée.

Mais quel plaisir à y travailler.

Merci à toutes ces femmes qui m'ont aidée.
Jacqueline, 64 ans

Ne plus être sage
Ne plus tourner de pages
Vivre intensément!
S'abandonner au temps
Jouer la mesure des ans
Rire et pleurer
Sans être jugée
Ne pas m'inquiéter
De ce que l'on pourrait penser
C'est ma liberté
De vieillir à mon gré!
Marjolaine, 61 ans

Je suis moi
Je suis femme
Je suis digne
Je suis authentique
Je suis lumineuse
Je suis libérée
Je suis vérité
Je suis respect
Je suis ouverture
Je suis accueil
Je suis chemin des moissons

Je suis havre de paix

Thérèse, mon âge 71 ans. Mon cœur d'enfant libéré, 6 mai 2011

Accepter les changements de vie:

M'a permis

De me regarder dans le miroir avec mon visage

Plein de taches

Des rides

Le surplus de rouleaux dans ma bedaine

Le temps

À parcourir

Et j'essaie de m'accepter telle que je suis...

À travailler...

Anonyme

La vieillesse c'est relatif.

Tout le monde est différent.

Ça dépend des capacités dans ton cerveau.

Amandine, 96 ans

Le vieillissement nous emmène vers le perfectionnement dans le «faire». On s'améliore sur bien des facettes. Aussi on dépose certains soucis face à la vie, tel prendre soin de jeunes enfants.

Jocelyne, 54 ans

Vieillir c'est grandir.

C'est voir le soleil même s'il pleut !

C'est avoir plus de temps !

C'est apprécier et prendre le temps de bien connaître la personne humaine...

Anonyme

J'ai 62 ans.

Mon aspect lumineux est que le mur de la mort se pointe au lointain.

Alors l'aspect lumineux est l'urgence de vivre à tous les jours des bonheurs.

Louise, 62 ans

57 ans.

Le côté lumineux de vieillir

C'est la sagesse

C'est de savoir qui on est

C'est de savoir qui on aime

De savoir ce que l'on veut

C'est de savoir ce que nous voulons faire

Ce que nous voulons réaliser

C'est réaliser des rêves.

Hélène

Le bon côté de mon vieillissement à 60 ans. J'ai le temps de méditer, de lire mes livres positifs. Je ne me bouscule plus pour aller travailler, courir pour le métro, prendre le temps d'aller à la toilette, de passer du temps avec mon mari retraité lui aussi, 43 ans de travail, déjeuner et placoter avec mes amies, prendre des cours d'ordi, de psychologie, de parler au téléphone. Et j'ai le temps de remarquer la nature, les saisons que j'apprécie surtout que je ne suis pas obligée de sortir quand c'est le verglas. Et surtout de garder notre petit-fils de 5 ans, notre petit trésor.

Ginette, 60 ans

Un côté lumineux que je ressens, pour moi, est les moments où je plonge dans mes lectures variées, tous les jours.

Lyson

Pendant que les femmes parlent, je caresse ma première tache de vieillesse sur ma main droite.

Anne-Marie, 31 ans

Une histoire d'amour
Une histoire pour vieillir
Poco apoco
Comadre
Quand serez-vous auprès de moi
Je suis seule
Je veux que l'on me prenne
par le bras
Me dire, attends
Et rien avec lui
Et brisé est le lien
Le tumulte ira de l'avant
Et courbée sera l'échine

Anonyme

Depuis près de 2 ans, où en suis-je?
Renversée, chamboulée
Lumineuse et parfois sabotrice de moi-même
Mais j'y veille
Ou j'aime partager avec ces femmes authentiques
Ces belles âmes
Merci la vie.

Anonyme

Vieillir ... être en mouvement. Aller vers ... Aller vers où ...

L'espoir

La réalisation

La liberté!

De l'enfant qui naît dépendant... de tout à l'éveil, l'autonomie,
La découverte toujours et toujours. La découverte au départ à cent milles à l'heure

Ensuite plus lentement, plus posément, plus profondément
Plus intensément.

Savoir se poser

Se reposer... sur soi, sur les autres, avec les autres!

Julie

Pour moi chaque jour qui s'ajoute m'apporte de l'expérience nouvelle et de la sagesse. L'important c'est de trouver la paix intérieure. Le bonheur est en nous, il faut le cultiver.

Anonyme

Ça dépend de notre perception et de notre état d'âme. Vieillir est une façon de se rappeler de ne pas perdre de temps. De profiter de la vie car elle passe très vite. Pour moi vieillir est aussi s'épanouir, apprendre à apprécier davantage ce qui nous fait plaisir et grandir, car maintenant nous savons les reconnaître. Aujourd'hui je suis ici pour moi!

Anonyme

Avec la vieillesse, nous acquerrons la connaissance d'une vie, la sagesse qui nous fait voir les choses sous un autre angle, le pouvoir de pardonner et d'aimer. Ma vieillesse n'est pas une fin. Au contraire, c'est un nouveau voyage mais avec comme bagage une vie d'apprentissage. Alors il faut profiter de chaque moment que la vie nous apporte avec bonheur et sans regret.

Anonyme

Mes mains ont besoin de ce masque pour que le temps les oublie. Je m'illusionne peut-être mais je veux qu'elles demeurent vivantes. Elles sont ma vie active. Elles sont le souffle qui m'aide à produire des sons, à appliquer des couleurs. Elles peuvent tout faire. Le Bien, le Mal. Ce masque permanent est cette carapace qui leur permettra de traverser les âges. Regarder mes mains, les caresser, les protéger, c'est ce qui m'attache à la vie. Je dirais même que je respire à travers elles, même si elles ont 60 ans.

Francine, St-Jean-Port-Joli

Je suis la petite boîte

Celle qui est à l'intérieur des autres

J'accueille les autres, je les touche

Mais de plus en plus je veux respirer

Je veux être moi

J'aspire à être

Je me libère

J'explose

Je suis libre
Libre de vieillir sereinement
Micheline

Le geste d'aimer... donner et recevoir. Offrir. Offrande. Don de soi.
Donner un son, un mot, un geste, un regard, une parole.
Prendre, se laisser recevoir, accueillir, cueillir, le cœur qui bat, qui pleure, qui rit,
qui dit, le cœur qui vit!

Danser la vie. Oser prendre et offrir. Se laisser recevoir. La vie telle qu'elle est!
Suzanne

Proverbe africain: un vieillard qui meurt c'est une bibliothèque qui brûle.
Brûle!?
Tislim

Vieillir... quel mot étrange!
Qui devient vieux?
Le bébé qui a un jour de plus?
La mère qui perd son enfant et ride soudainement?
Est-ce la canne triomphante qui révèle le manque?
Un mot étrange vraiment...
Porteur de connu et d'inconnu
D'espoir et de résignation
De temps
D'amour et de liberté
Anonyme, 68 ans

Je trouve que la vie passe tellement vite! Je suis sûre que sur mon lit de mort, je
vais me dire : Hein? Pas déjà! J'ai pas eu le temps de rien faire!

Avec tout ce qui m'intéresse dans le monde, il faudrait que je puisse vivre au
moins 200 ans pour avoir le temps de voir et de faire tout ce qui m'intéresse!
Yvette, 49 ans

Vieillir dans la joie avec bonheur et sérénité.
Rêve? J'espère que non.
Anonyme, 59 ans

Les petits-enfants et arrière-petits-enfants, ils sont tellement chaleureux, c'est ce
qui me touche le plus.
Claudette

Mes petits-enfants qui me disent qu'ils s'ennuient de moi... 5 ans, celle qui m'a dit
cela...
Simone

Pour moi, bien vieillir me donne la chance d'être disponible pour ceux et celles qui ont besoin d'une attention spéciale. Être présente pour mes enfants et mes petits-enfants. Avoir le temps de prendre soin de ma santé.

Colette

Pour moi, vieillir est une chose facile et aussi paisible. Entre amis, vieillir est une chance diabolique de monter dans la vie d'aujourd'hui. Vieillir est une foi que nous possédons, c'est aussi une possession légitime.

Ginette

Vieillir, ça me fait bien rire.

La peau tombe. Les pas boitent parfois... Les yeux se perdent derrière les poches. L'hérédité! Le miroir me redonne un visage que je ne connais pas toujours. Je crème, j'étire et je grimace jusqu'à en rire... Vieillir me rajeunit. Je suis heureuse et un peu plus folle sur les bords...

Louissette, la soixantaine

Vieillir me fait peur, me fascine. Je l'apprivoise, m'en rapproche. C'est surtout la déchéance du corps qui m'interpelle. Mais la richesse de l'émotion et de l'esprit est une compensation.

Danielle, la cinquantaine

Confiance en soi.

On a plus de temps à consacrer aux gens et aux choses qu'on aime.

La période d'accumulation de biens matériels est terminée en bonne partie.

Fini le stress relié au travail si on est retraité.

Anonyme

Le savoir, la sagesse, le fait de mieux savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire.

Une certaine certitude!

Anonyme

C'est le temps de prendre son temps, de profiter du temps.

Anonyme

Avec l'âge la vue baisse, cette perte est compensée par une plus grande clarté intérieure.

Louis-Paul

Avec l'âge arrive la lumineuse sagesse avec toutes ses beautés...

Les ombres physiques et autres arrivent au jour le jour malheureusement.

Profites de chaque jour...

Anonyme

Expérience et sagesse s'illuminent peu à peu

Mais malheureusement, comme Icare, ils se brûlent les ailes
Lorsque la fin approche.

Anonyme

Viellir c'est acquérir de la sérénité, de la quiétude et la paix intérieure
Nécessaire pour le chemin à poursuivre.
Quant à la jeunesse, elle passe trop vite,
Prise dans le tourbillon de la vie, nous ne réfléchissons pas suffisamment à
conserver la santé, nos parents, nos amies.

Louise

Je...
J'aime...
Je regarde...
J'ai peur...
Je pleure...
J'ai, je suis
Je ris, je ris
Je crie
Je suis.
Joie, peur, folie
Je ris : à la joie, à la peur, à la Vie
Je crie : Maman
Je crie à l'injustice
Je suis : parfois amour, parfois haine, parfois doute
Je suis : faiblesse, force
Je suis la vie
Je suis moi, enfin, je l'espère!

Suzanne

Je vieillis de jour en jour
Comme la mer
Qui vient avec la vague frapper
Contre un rocher
Mais cette vague
Va et revient
Et meurt en s'échouant
Sur le rivage
Un jour, je m'échouerai
La mer a fait et
Fait encore partie
De ma vie
C'est mon essence
C'est ma Gaspésie

Anonyme

Eux pis leur visage à deux faces, à milles faces
 Qui regardent
 Qui s'attardent
 Qui ignorent
 Qui oublient
 Qui traversent de l'autre côté de la rue
 Qui veulent changer
 Qui veulent cacher
 Qui veulent prendre
 Qui veulent faire disparaître
 Mes cheveux
 Mes cheveux qui disent
 Mes cheveux qui sont
 Mes cheveux qui traversent le temps
 Mes cheveux qui s'abreuvent au vent
Carolle

Pour vivre un jour à la fois, c'est ainsi que je vieillis et je continue à voir tout ce que je dois faire même si je vieillis, je ne peux arrêter mais continuer mon chemin, ma route et ma destinée.
Nadia

Salut
 Le livre de la vie ne se lit qu'une fois. Le feuillet se tourne de lui-même et le passage adoré ne s'y lit qu'une fois, hélas. On voudrait revenir à la page où l'on aime, mais la page où l'on meurt est déjà sous nos doigts ! Pour tout ce parcours (80 ans) Je dis merci mon dieu !
Anonyme, 80 ans

Vieillir pour moi,
 C'est la découverte du Soi, de Soi. J'enlève peu à peu mes œillères, le corsage qui m'étouffe, je me libère de mes chaînes. Mes valises sont trop pleines, je dois décharger ce trop-plein... Mon corps change aussi, est-ce que je l'accepte ?
Anonyme

Ce que je trouve de lumineux dans mes 50 ans c'est le côté de moi qui veut mordre dans la vie. Vouloir changer mes mauvaises habitudes. Mieux manger, plus bouger, rire, ne pas oublier d'apprécier toutes les petites joies de chaque instant. De voir la beauté dans les yeux et les sourires des gens autour de moi. D'être là... de respirer... d'écouter les petits oiseaux chanter. D'aller au parc voir toutes les belles fleurs. Regarder le ciel, le soleil, la lune et les étoiles...

Vivre la vie même si les os, la peau se flétrit!
Carole-Joane, 50 ans

Je me sens femme, épanouie, heureuse, accomplie avec mes forces, mes faiblesses, mes incertitudes, mes craintes, mes erreurs et mes succès que j'accueille, que je ne juge pas, que j'aime !

On dirait que depuis que j'ai passé les 35 ans, je ne cherche plus à rester jeune, à paraître jeune, au contraire, je suis une femme enfin, mûre, en équilibre (parfois si fragile) avec mon entourage, mon travail, mon partenaire de vie, ma famille, etc.

J'aime l'idée d'être en contact avec mon vieillissement, de le toucher, de l'appréhender, l'effleurer, l'aimer !

Anonyme

J'ai 60 ans. Je fais de l'exercice avec des femmes de 50 ans et plus. J'ai un groupe d'amies, on se fait des soupers ensemble, on va souper au restaurant ensemble, on se fait beaucoup de plaisir, on fête Noël ensemble, on paie un buffet, on danse, on prend une journée pour se faire du bien. J'ai mon mari et deux enfants, un garçon de 34 ans et une fille de 32 ans. On est très heureux ensemble.

Louise

J'ai 65 ans, j'ai trouvé la paix à l'intérieur de moi. Je lis beaucoup sur la mort et des livres sur les Anges. Je trouve que j'existe aujourd'hui, car j'ai trouvé le bonheur à tous les matins quand je me réveille. Je vois du bon et du beau dans tout. Dans tout ce que je fais et je dis merci pour ma journée.

Pierrette, 65 ans

Le lumineux côté de la vie :

Être en paix avec sa vie passée

S'être pardonnée et profiter enfin du moment présent tout en restant ouverte – accueillir tous les petits moments de la vie

Marielle 60 ans

Ouverture et accueil pour la continuation de notre vie et que la mort même soit ouverture et accueil pour la poursuite de notre voyage

Nicole

Tout un défi de réfléchir sur le vieillissement lorsqu'on est en plein dedans. On essaie de se faire du bien, de ne pas trop penser à ce qui s'en vient. On nous parle surtout de loisirs organisés, de voyages organisés, on a tout mis en place pour nous distraire afin de ne pas trop réfléchir sur le sujet.

On appelle cela l'âge d'or, quel mensonge! Ça me fait plutôt penser à l'âge d'acier. Notre corps commence à s'alourdir, nos muscles se relâchent, notre mémoire nous fait défaut, nos réflexes ne répondent plus comme avant, et j'en passe...

Le vieillissement est le prélude à la mort. Rien de réjouissant lorsqu'on tient à la vie. Mais faut croire qu'avec le temps, la douleur physique ou psychique nous aide à accepter la fin inévitable. On préfère mourir que souffrir.

Lise

Vieillir c'est continuer, continuer à vivre, à être, à aller de l'avant, à expérimenter sa vie et LA VIE.

Vieillir, c'est s'épurer progressivement, aller vers plus de simplicité, laisser aller les détails : images et apparences pour aller vers l'essentiel, percevoir et ressentir avec son cœur et tout son être.

Vieillir c'est découvrir sans cesse une nouvelle beauté à l'intérieur de soi, chez les autres, à la vie.

Vieillir c'est vivre certaines pertes, coupures et deuils, redéfinir des critères, refaire des choix et faire des découvertes ou des prises de conscience qui nous enrichissent intérieurement. C'est acquérir de la sagesse et se connecter toujours davantage à notre sagesse intérieure.

Vieillir permet d'acquérir de la perspective et de mieux savourer le moment présent et la beauté de la vie.

Vieillir c'est l'occasion de comprendre mieux les autres et se montrer généreux de ses talents, son expérience, son écoute.

Vieillir peut être l'occasion d'exprimer sa pleine créativité et de mieux vivre l'amour. C'est être de plus en plus et de moins en moins, soi.

Vieillir, c'est s'approcher progressivement de la fin de sa vie, dont la conscience a le potentiel de nous amener à vivre plus pleinement et plus consciemment.

Vieillir peut permettre un contact épuré avec des cycles naturels de la vie.

Vieillir et continuer comprend toutes les possibilités et potentiels que l'on se permet et se donne la liberté d'explorer.

Vieillir c'est faire des choix de plus en plus en lien avec sa compréhension profonde, son expérience, sa conscience, sa sagesse intérieure et plus connectées à son cœur.

Vieillir c'est être vivant et ÊTRE tout simplement.

Ceci est exprimé à partir de mon cœur. Je te souhaite Françoise une belle continuité dans l'expérience de ta vie. Je te souhaite de baigner dans la joie, la

beauté, la paix du cœur, l'harmonie et l'amour de tout. Je rends hommage à la femme que tu es et à ton bon cœur.

Sylvie R.

La vieillesse est remplie de trésors comme une bouteille de vin, il faut la partager sinon elle devient bouchonnée.

Pierre R.

Vieillir, arrondir les angles pointus, adoucir le regard sur ce qui nous entoure!
Voir le beau dans ce qui l'est, pour nous, et dans le reste qui nous plaît moins!
C'est la reconnaissance pour tout ce que la vie nous a apporté et nous apporte encore!

C'est la capacité du cœur à s'émuvoir encore et encore! C'est entrevoir la fin tout en sachant que c'est bien et que tout est justifié!

Il ne reste que...

Merci la vie!

Clairette

Nous sommes lumineux grâce à nos souvenirs enjolivés.

Anonyme

La vieillesse pour moi fait partie de notre trajet humain sur terre. Nous vieillissons dès le moment de notre naissance. Et le processus atteint son apogée dans le grand âge.

Anne

Pour moi vieillir, c'est comme une ouverture à la découverte. Moins de contrainte. De plus en plus humain. Plus d'écoute. J'apprécie plus la vie. Je me donne plus de temps. Etc...

Bon vieillissement

Conrad

Pour moi, vieillir, c'est assez paniquant, mais c'est certain qu'il y a beaucoup d'avantage, comme moins de stress et on se connaît très bien. On connaît nos forces et nos petites faiblesses. Mais la vie est belle.

Michelle P.

Retour à la source.

Daniel

Témoignage

Je n'ai pas peur de vieillir.

Je n'aimerais pas devenir incapable de m'activer à cause de la maladie, d'un handicap.

Je rêve d'être agile physiquement et intellectuellement jusqu'à 90 ans, comme la merveilleuse Léa Roback que j'avais interviewée à justement 90 ans et toute alerte!

Francine

Vieillir pour moi c'est pas toujours facile, même embêtant parfois mais c'est la seule façon de vivre longtemps. Je me sens aussi belle qu'à ma naissance avec plus de connaissance et plus d'expérience.

Monique

Vieillir pour moi c'est le moment de découvrir et apprendre beaucoup de choses que je n'ai pas eu le temps de découvrir.

Marie-Hélène, 77 ans

Merci pour les enseignements sur le vieillissement

Ginette

La «relativisation» de l'importance des événements qui arrivent et me concernent. La diminution du besoin de séduire et d'être séduit dans mes relations sociales. La conscience de la paix profonde qui m'habite : perception fugitive mais plus fréquente. Meilleure écoute de mon corps : fatigue, douleur, etc. Meilleur dosage de l'effort, du travail à accomplir. Dans la vie amoureuse : la complicité qui prend le dessus sur la performance et-ou la dominance, le contrôle.

Homme

Prendre de l'âge...

Nous porte à réfléchir davantage avant d'écrire sur le côté lumineux de la vieillesse...

Nous porte à être moins intransigeant.

Nous fait gagner en sagesse (?)

Moins orgueilleux

Plus conscient de la fragilité des choses

Homme

Y'a des fois que oui, ça vaut la peine. Apprendre à vivre, quel contrat! Mais peut-être que la lumière existe. Intéressant de voir que le matériel est un cul-de-sac. Donc le spirituel serait à privilégier. Le faisons-nous? Moi je le fais et je teste mon monde. La demande existe et un bel avenir est possible à moins que l'homme disparaisse avant!

Femme

Pour moi, c'est d'être enfin capable de prioriser les bonnes «priorités». Se détacher du matériel et aimer les gens pour ce qu'ils sont.

Femme

Connaître sa valeur. Contribuer en partageant ses connaissances et ses expériences.

Trouver chaque matin merveilleux.

Aimer : capacité inépuisable d'aimer encore et toujours

Anonyme

C'est de pouvoir faire les choses que nous aimons sans avoir de stress.

C'est aussi de plus avoir de notion du temps, vivre ainsi, et ne plus avoir de contraintes de temps.

C'est de faire ce qu'il nous plaît.

Je crois aussi que la sagesse embarque. On est plus tolérant.

Femme

Savoir que tout passe... ce n'est pas si dramatique...

Femme

Le côté lumineux, c'est de se détacher progressivement de nos peurs, de nos craintes, de préparer lucidement ce qui s'en vient, de penser qu'un jour, un médecin mal à l'aise viendra nous annoncer une nouvelle... De penser, oui, qu'on pourra l'aider à nous informer, avec un peu d'humour, parce que l'on se sera préparé à cette étape. Parce que l'on se sera préparé à supporter nos proches à passer à autre chose, alors que nous, on disparaîtra définitivement

Florent

Ne plus sentir le stress du dimanche après-midi en pensant à la semaine à venir.

Entrer dans une ère de loisirs.

Posséder un horaire flexible.

Profiter pleinement de ses petits-enfants.

Sol

L'acquisition d'une meilleure connaissance de soi, une plus grande assurance de qui je suis, dans ce que je suis.

Le temps passé, le temps présent, s'installent et agissent, pour m'amener à une meilleure définition de moi. Mais pour cela, il faut que je demeure vigilante, ouverte aux changements.

Fabienne, 50 ans

Vieillir c'est grandir, apprendre encore et toujours avec fraîcheur et innocence, spontanéité et grande curiosité, jusqu'à son dernier soupir. C'est aussi être de plus en plus à l'écoute de son être tout entier. Grandir en sagesse, en sérénité. Certes, et c'est normal, le corps vieillit et ce, depuis la naissance. Mais le vieillissement nous pousse à vivre plus intensément toutes les merveilles de la vie. Tous les âges ont des bons et des mauvais côtés, tels que nous les percevons, mais au fond, ce ne sont souvent que le résultat des choix que nous avons faits.

Il n'est pas possible de séparer le «vieillissement» de la vie d'une personne. Ce sont les épreuves ou les côtés sombres qui nous aident à grandir et à tenir debout. Ils font ce que nous sommes et ils sont aussi ce que nous en faisons.

La plus grosse différence, c'est qu'il faut accepter la mort comme nous avons accepté la vie depuis notre naissance. L'important c'est d'apprendre très tôt à écouter et prendre soin des outils que nous avons reçus à la naissance, afin de finir notre vie sans regret avec au contraire le bonheur d'avoir fait face à tous les écueils et d'en avoir triomphé avec sagesse.

Femme, 76 ans

Je suis rendue à cette étape où je peux apprécier le moment présent et aujourd'hui en est un.

J'ai bien aimé faire cet atelier. Bonne continuation et gros bonheurs.

Pauline, Témiscouata

Salut vieillissement. J'ose écrire avec mes deux mains handicapées. Tu ne me fais plus peur. Je t'ai apprivoisé. Tu m'as appris à me regarder, à bannir le miroir déformant. À taire le mensonge sur la vie. Je vieillis, je deviens de plus en plus qui je suis. Je suis née vieille, je deviens de plus en plus jeune. Je suis belle, j'ai découvert les perles en moi. Je t'aime vieillissement

Thérèse, Brossard

Dans ma tête je n'ai pas d'âge. Je suis mon cœur et je rends grâce pour le présent de chaque jour!

N.B. J'ai 78 ans...

Paulette

Je ne suis pas encore rendue à la cinquantaine mais je m'en approche, je m'en vais vers un chemin plus spirituel à partir de mes expériences de vie, plus vraies, plus humaines, car je sais plus maintenant qui je veux «être» et je travaille fort ! Je pense que la vieillesse c'est le chemin vers la sagesse.

Isabel

Le vieillissement commence dans la tête. C'est difficile de voir comment un chiffre, un simple chiffre, peut influencer la perception qu'ont les gens de tes capacités. Dès que tu mentionnes 50 ans, on te parle de partir. Tu fausses ton âge ne serait-ce que de quelques années et tu as la vie devant toi. Plusieurs femmes le font et ce, depuis des années et certainement pas seulement par coquetterie.

Élire un politicien de 28 ou 30 ans... c'est un jeune homme qui promet, qui a de l'ambition. Il se place bien pour mener les destinées d'un pays ou d'une ville. À 50 ans, il est en pleine possession de ses moyens, on le sent solide, mature,

avec de l'expérience. Une femme dans la même position? À 30 ans, elle est trop jeune, à 55 ans déjà on la voit partir. J'ai personnellement de la difficulté à donner un âge à quelqu'un. Je ne me considère sûrement pas vieille. Je viens tout juste de prendre conscience que j'aurai 60 ans et ça me donne un coup au cœur quand j'ai à le dire. Pourtant je me sens encore très jeune et en pleine forme. Expérience professionnelle et expérience de vie qui te permettent de ne pas répéter certaines erreurs et surtout, qui me permettent de profiter de très belles années de retraite.

Erreur. Le droit à l'erreur. L'erreur est humaine. Que ce soit à 60, 70, 80 ans... Tu peux te tromper sans que ce soit parce que tu es vieille.

Perfection. Rien n'est parfait.

Si on donnait la place aux aînés comme le font certaines ethnies, certaines cultures. Si on les consultait. Si on alimentait leurs réflexions. Tellement de trésors enfouis dans les mémoires, de connaissances, de capacités. Ça amènerait une société plus riche, plus vivante, plus solidaire.

Les vieilles femmes qui même rendues à 80 ans et plus, sont considérées comme aidantes naturelles pour leur mari malade, handicapé ou autre, sont laissées à elles-mêmes. Si on leur donnait de réels services visant à les maintenir à la maison. Pas seulement un bain par semaine, de vrais services. Et si par la suite on ne faisait pas que les caser dans des résidences où elles ne peuvent que jouer au bingo, regarder la télé. Beaucoup de si, donc beaucoup d'inquiétudes. Le sort réservé aux aînés m'inquiète. Mon avenir et celui de mes filles m'inquiètent. Pas dans un avenir immédiat puisque comme je le disais, je ne me sens pas vieille (hi!hi!hi!).

Diane, 59 ans

Moi, je souhaite être fière de ce que j'ai fait et réalisé donc de ce que je suis devenue avec les années... J'espère que même si j'ai un souci de mon apparence et que je souhaite être ... rester belle et jeune dedans comme dehors toute ma vie, j'espère que je ne m'en ferai jamais trop pour mon apparence avec le temps, les rides qui vont s'installer de plus en plus, et physiquement tous les petits inconvénients qu'apporte le fait du vieillissement. Je souhaite garder un moral à la grand-maman Alice toute ma vie et à travers toutes les épreuves que j'aurai à surmonter. J'aimerais garder la forme longtemps pour apprécier le fait de...grandir, m'assagir... vieillir! Donc avec les années, j'apprends à prendre soin de moi, je m'alimente bien, je prends de bons suppléments, je m'active physiquement sans exagérer et me blesser... J'apprends à m'écouter et à me respecter. Voilà ce qu'est le vieillissement que j'aimerais pour moi, rester simple et humble, toujours apprendre quelque chose chaque jour, sans jamais me lasser, écouter et respecter ce que je ressens et dire ce que je pense, ce que je ressens par respect pour moi-même...et pour les autres, ce qui me permet et me permettra de rester bien dans mon cœur, dans ma tête donc dans mon corps! Je

crois que quand on s'aime et qu'on se respecte, on est bien avec soi-même à tout âge...enfin je l'espère...pour ce qui est de la société, j'ai pitié de ce qu'ils tentent de faire de nous. Avant, il n'y avait aucune honte à vieillir car les aînés apportaient connaissances et savoirs aux plus jeunes. Il y avait un respect de ce savoir et un désir d'apprendre des plus vieux, car ils avaient vu et vécu plus que nous, donc étaient là pour nous apprendre ce que nous ne savions pas ... Bref, maintenant, les choses s'accélèrent tellement vite que nous pensons que les plus vieux ne peuvent rien nous apprendre ... avec toutes nos nouvelles affaires dont ils ne comprennent probablement rien... je crois qu'on oublie l'essentiel de ce qu'est vraiment la vie, l'amour, le partage, le respect, l'entraide, l'écoute! La société d'aujourd'hui va si vite qu'on oublie de prendre le temps de vivre, mais on doit rester éternellement jeune ...comme si cela faisait de nous quelqu'un de mieux, de plus intéressant... Ça paraît bien! Ça veux-tu dire qu'on ne devrait pas se sentir bien et belle à chaque âge... car chaque âge a quelque chose à nous apprendre et une beauté différente à acquérir. Ne devrait-on pas être belle à chaque âge avec ce que cet âge nous apporte et ce que nous pouvons apporter aux autres... La beauté commence par l'intérieur et non par l'extérieur. Voilà une des plus grandes faiblesses que la nouvelle société montre aux jeunes dans toutes les annonces, publicités et ce qui est véhiculé dans trop de médias. Nous devrions penser plus à être qu'à paraître, c'est ce que j'aimerais et que je souhaite le plus pour mon, pour notre avenir. Aimons-nous les uns les autres, c'est là qu'est le commencement de tout bien-être. Si nous pouvions dépenser autant d'argent dans notre bien-être intérieur que celui dépensé pour notre apparence extérieure, on serait tellement donc ben belles! Mais c'est pas payant...Faque... C'est là qu'on voit où la société met ses priorités. Je souhaite de tout mon cœur que nous changions cette façon de faire en consommant de moins en moins toutes ces choses qui ne font pas notre vrai bien-être, pour que la société et donc les valeurs changent. C'est à nous femmes, noyau de la société, de revoir nos vrais besoins car ce n'est pas la société de consommation qui va le faire pour nous ... Je vous aime comme vous êtes à tout âge, avec toutes vos différences, car c'est ce qui fait de chacune de nous des êtres si spéciaux.

Ariane, 33 ans

Bonjour Lise,

Je profite de ma journée de congé pour te faire part de mon témoignage sur le vieillissement...

Physiquement,

En ce moment, je me sens beaucoup mieux dans mon corps qu'à 20 ans... J'ai appris à vivre avec mon corps et à lui trouver certains charmes plutôt qu'à focaliser sur ses défauts... Bien entendu, ma peau et mes seins sont moins fermes... Je commence à avoir des rides et des taches brunes... J'ai l'oreiller imprégné sur le visage quand je me lève le matin, sans compter les poches et les cernes sous les yeux qui s'installent au moindre excès... Mais malgré tout, j'aime mon corps pour tout ce qu'il m'apporte de plaisir... Je me sens plus

sensuelle... Je lui découvre de la tendresse... Et quand je regarde les femmes qui m'entourent, je les trouve tellement plus belles que dans les publicités où tout est stéréotypé... J'aime la diversité... J'aime la différence... J'aime le vrai... Et surtout, le charme qui nous le savons tous n'est pas une question d'âge...

Psychologiquement,

Je me sens plus à même de prendre ma vie en main... D'apprécier ce qu'elle m'apporte... De choisir ce qui est bon pour moi... De me remettre en question... De ne rien prendre pour acquis... De faire des deuils... De laisser de la place... De m'ouvrir... De découvrir... D'aimer... De reconnaître et de vivre avec mes peurs et mes incertitudes... De rire de mes contradictions...

Socialement,

Malgré le fait que je sois au milieu de ma vie professionnelle... Là n'est plus ma priorité... Dernièrement, j'ai fait des choix qui s'agent davantage à mes valeurs et à la place que je veux que le travail occupe dans ma vie...

Avec les années, ma vie sociale s'est enrichie... J'ai fait de belles rencontres et je me trouve chanceuse d'être si bien entourée... Je chéris les personnes qui m'entourent et je me sens plus à même de bien choisir celles que je laisse entrer dans ma vie... Que ce soit sur le plan amical ou amoureux...

Je pense également être une meilleure amoureuse avec les années... En fait, je me donne la permission de le vivre... Je n'ai plus l'impression que je vais y perdre mon identité... Au contraire, cela est un plus... Un cadeau bienvenu...

Côté famille... Le fait d'être mère m'a permis d'apprécier davantage mes parents... De faire la paix avec ma mère... D'accepter que je ne sois ni une mère, ni une fille parfaite... Quelle soulagement de savoir que je peux être aimée dans toutes mes imperfections! Puisque que je les aime dans les leurs...

Nathalie, 42 ans.

Bonjour,

Merci de cette réflexion, je pense que nous devons en faire car vieillir en Occident n'est pas à la mode et ce depuis toujours, même pour les hommes à ce stade de l'évolution de l'humain et encore plus pour les femmes qui sont confrontées jour après jour depuis la naissance au stéréotype de beauté etc... Grosse, pas grosse, quand on pense que dans nos revues et annonces publicitaires les filles de 14 ans vantent la crème antirides..... Comment voulez-vous gagner la compétition avec l'âge.....

Pour moi, vieillir est:

La sagesse savoir que les difficultés s'apaisent et que nous avons plusieurs réponses à l'intérieur de soi. Aussi, prendre le temps, cesser de courir à droite à gauche, prendre le temps d'écouter et de vivre.

Je suis privilégiée car je n'ai pas de maladie chronique j'ai une bonne santé qui me permet de pratiquer les sports que j'aime.

Et la retraite... avec le privilège d'avoir une sécurité financière et que j'aurai du temps pour le bénévolat.

En me questionnant, je réalise qu'avec l'âge je suis plus heureuse, moins tourmentée et que je suis consciente d'avoir besoin d'une qualité de vie physique et mentale, d'être attentive aux moyens pour y parvenir et aussi de faire attention aux autres, de prendre soin de la terre.

C'est assez difficile comme réflexion, je m'aperçois que je n'ai jamais vraiment fait l'exercice.

Suzette, 63 ans

Le vieillissement pour moi est quelque chose qui me tiraille tout le temps.

D'un côté positif, le vieillissement apporte son lot de maturité qui, ouf! fait du bien dans une vie.

Ça veut aussi dire, pour moi, que la personne a eu du temps pour se chercher, se reconnaître, se connaître, apprendre à s'aimer.

Une personne qui vieillit acquiert un savoir, de toutes sortes, qu'elle peut transmettre à qui le veut bien.

Je trouve tellement réconfortant de savoir qu'il y a certaines choses néfastes dans la vie qui ne viendront plus me hanter, puisque j'ai maintenant le pouvoir sur elles. Ce sont des découvertes, simples et conscientes, qui font que j'aime vieillir.

Approcher et vivre de nouvelles expériences avec en poche tout ce qu'on connaît et tout ce qu'on sait ne pas connaître.

Vieillir me donne encore plus le goût de voyager, d'apprendre, de rencontrer, d'aider.

Ça me fait également prendre conscience que c'est plus qu'important d'être heureux, pas plus tard à ma retraite, mais à chaque instant possible.

Julie, 35 ans

Le vieillissement chez les femmes - Ma pensée:

Lorsque j'avais 20 ans, je trouvais que vieillir était beau et gratifiant. Je pensais alors à la sagesse, aux choses accomplies. J'avais presque hâte d'avoir des

"pattes d'oie", signe qu'on a souri fréquemment. Il faut dire qu'en ce temps, la publicité était moins frappante et Internet n'existait pas.

Maintenant, à 40 ans, je pense un peu différemment. (...)

Malgré tout ce que la pub peut montrer, je trouve encore que les femmes plus âgées sont belles. J'aime leurs rides, leurs taches, leurs cheveux gris, le changement qui s'est créé dans leurs corps. J'aime parler avec elles parce qu'elles m'apportent beaucoup par leur vécu plus grand et différent du mien. J'apprécie qu'elles se soient battues pour obtenir les droits auxquels j'ai accès maintenant.

Je ne pense pas avoir fait complètement la paix avec le fait de vieillir même si je demeure en santé et que je sais que c'est ce qui compte vraiment. Je me dis encore que bientôt il n'y aura plus de regard pour moi et que je vais devoir m'y faire.

Maryse

Nous avons du temps, ce qui constitue une denrée rare dans la société d'aujourd'hui. Nous disposons, plusieurs d'entre nous, d'une solide expérience dans divers champs d'activités. Nous jouissons d'une très grande liberté d'être, particulièrement lorsque nous sommes autonomes financièrement. Nous avons beaucoup, beaucoup, beaucoup d'opportunités de poursuivre notre vie de la manière qui nous convient le mieux. Nous pouvons avoir une contribution significative dans le soutien des nôtres et des autres, de même que dans la participation au développement de la société québécoise, si tel est notre désir. Nous avons beaucoup de pouvoir dans le choix de nos enjeux personnels, professionnels et collectifs, encore faut-il que la perception que nous avons de nous-mêmes demeure positive malgré le vieillissement et les messages qui nous sont transmis.

Réjeanne, 61 ans

Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie. Avec plus d'expérience qu'hier mais encore l'envie d'expérimenter. Il me semble avoir des projets pour les 100 prochaines années.

Diane, 59 ans

Aujourd'hui 14 février de l'an 2011

Comme cadeau de la St-Valentin je veux me donner la permission et le droit de sortir de mes rôles : mère, aidante naturelle, masquée de la conduite «parfaite», dans ce qu'ils ont d'étouffant, de rigide, d'extérieur à moi-même.

Je veux marcher vers ma libération, me libérer, m'alléger, arrêter d'exiger de moi-même et des autres, arrêter de me juger moi-même et de juger les autres.

Anonyme

Je suis à l'Écho des femmes dans une activité très intéressante sur les femmes et le vieillissement. Je me sens bien. Je me reconnais parmi mes semblables. Ce n'est plus une maladie de vieillir. Bravo.

Christiane

Une citation de Dany Bois que je trouve belle et juste : l'âge nous met en phase avec l'amour, la sensibilité, à condition de ne pas vouloir rester jeune.

Tout est toujours relatif, le chaud, le froid, le beau, le laid, la jeunesse, la vieillesse. Du haut de mes 32 ans, je me sens plus jeune, plus libre et plus vivante que je ne l'ai jamais été...

La jeunesse c'est se connaître, la jeunesse c'est l'ouverture, la jeunesse c'est l'acceptation de tout ce qui vit en nous, la jeunesse c'est l'amour que l'on s'offre, que l'on offre...

Vicky, de Rimouski

Dans ce moment de ma vie, je suis contente mais aussi j'ai peur d'arriver à un moment dans ma vie où je serai dépendante des autres. J'espère vivre le temps nécessaire où je peux faire mes choses. J'aime aider les autres et être utile. Yo quiero ser una «viejecita» amable, contenta, pero tomando mi lugar. Haciendome respetar. Eso deseo para todas las mujeres I envejecer feliz!

Anonyme

Ce qu'il y a de lumineux dans l'avancée en âge est l'addition de bagage expérientiel, de rencontres, fortuites ou pas, avec des gens aux horizons variés. C'est quelque chose de fragile, de nullement garanti, mais qui, lorsqu'il survient chez quelqu'un, l'embellit et l'illumine.

Cela implique un certain effacement de soi, de l'égo qui prend tant de place quand les besoins affectifs ne sont pas comblés!

Avec l'addition des expériences et des rencontres, quand elles sont vécues avec lucidité et présence, survient un phénomène paradoxal: on devient de plus en plus enraciné en Soi, de plus en plus ancré dans l'identité.

Pourtant, on peut de plus en plus s'ouvrir à l'Autre, puisqu'il nous constitue et que nous le constituons. Au gré des expériences et des rencontres, nous semons un peu de nous dans le monde, et le monde sème un peu de lui en nous.

Plus on sent ses bases solides, moins on résiste à l'Autre. On en vient à le désirer pour sa différence. C'est ce qui peut être lumineux dans vieillir. Je vois la chose comme un arbre. Au départ, ses racines sont si frêles que toute autre plante concurrente peut le tuer. Lorsqu'il est bien implanté, les insectes,

écureuils et oiseaux ne peuvent plus lui nuire. Il les accueille dans ses branches. La sécheresse ne le menace pas, ses racines puisent le nécessaire plus bas. Il vit en harmonie avec ses voisins des autres essences qui lui font un paravent.

Marie-Iris

On se connaît mieux, on se sent mieux dans notre peau. En vieillissant, on a moins besoin de se prouver.

On vieillit et on dégage une beauté intérieure qui se reflète partout. On est de moins en moins tiraillé, de plus en plus serein, cela nous rend lumineux.

Rosa

Je ne suis pas anxieuse à l'idée de mourir. Ça me semble la continuité logique de la vie. Il semble qu'une fois de l'autre côté, il n'y aura plus d'anxiété, puis on va enfin pouvoir cesser de craindre pour ceux qu'on aime, cesser d'être préoccupés. En avançant en âge, cette étape me semble de moins en moins épouvantable, de plus en plus comme un bref passage vers autre chose. Quoi? Je ne sais pas trop, mais de la béatitude en tout cas! Je me demande si mes chers disparus vont me reconnaître alors que je les ai tellement dépassés en âge!

Thérèse

Parmi les bonnes choses de la vie, dans le fait de vieillir, il y a le fait qu'on se connaît de mieux en mieux. On se voit venir, on se reconnaît dans nos travers, nos paroles et nos actions, et on s'en veut moins de nos erreurs.

Aussi, on s'arrête plus tôt dans nos dérives et nos délires.

Marie-Iris

Au soir de la vie, se retourner pour apercevoir le chemin parcouru, dans un sourire pouvoir dire : «merci mon Dieu!»

Anonyme

Vieillir... Vieillir, en fait, c'est vivre!

C'est chaque jour passé, vécu, une journée de plus d'expérience de vie.

C'est avec cette expérience, aborder la vie avec de plus en plus de confiance, de sagesse, de sérénité. (Mais tentons de garder cette folie, cette fougue, cette créativité propre à la jeunesse).

C'est remplir son bagage d'expériences, de découvertes, de réalisations, de connaissances, de rencontres et d'amitiés...

Mais ce bagage accumulé avec les années, à un moment, avec le temps, se fait lourd à porter. Car vieillir encore c'est devoir accepter que notre corps vieillisse.

Vieillir, c'est alors devoir écouter son corps, être à l'écoute de soi.

Vieillir c'est donc prendre le temps de vivre.

(Sauf que notre société de consommation, de rapidité, de production, de compétition n'en tient pas compte du tout. Pire, elle va à l'encontre de cela).

Et au fait, pourquoi est-ce qu'on accorde autant, en Occident, d'importance à l'âge des gens. Pour se comparer, comparer nos enfants, nos parents? 12 mois et elle marche; 30 ans et déjà une brillante carrière; 80 ans et en pleine forme!

Ou pour se mettre dans telle ou telle autre catégorie, 10 ou 20 ans de différence et en amour, oui et après?

Pourquoi donc l'âge des gens est-il pour nous, si important? Car, quand on y pense, qu'est-ce qu'on s'en fout! Car vieux à 30 ans et si jeune à 70, n'est-ce pas notre tête, notre cœur qui décide!

Virginie

La lumière pour moi fait référence à l'éclairage qu'on met sur soi-même, sur sa vie, sur ce qu'on devient. Parfois on n'a aucune envie d'être devant cette lumière, par peur d'y découvrir, d'y voir des aspects qu'on perçoit comme étant négatives.

L'apport de lumière dans le fait de vieillir reflète à mon sens la recherche d'apprendre à s'aimer. Tout au long de notre vie, on recherche un équilibre qui permettrait de vivre chacune de nos joies, de nos tristesses et des épreuves avec sérénité. La lumière dans le vieillissement met en reflet la richesse de chacun de nos parcours. L'éclairage qu'il y a sur notre visage en vieillissant, tel que des rides, sont là pour nous rappeler la vie passée et celle qui est toujours présente. La lumière met en évidence que dans notre société occidentale on perçoit le vieillissement comme quelque chose de négatif, on se réfère plus souvent à celui-ci comme étant problématique. Probablement que la lumière permet de déconstruire cette manière de concevoir notre propre vieillissement.

Anonyme

Merci à la vie

Merci pour tous les apprentissages que je fais tous les jours.

Pour toutes les merveilles de la nature.

Hélène

Vieillir

Une nouvelle étape et en même temps une continuité du cours de la vie

Anonyme

Notes prises par Maude et retranscrites dans son livre :

Bilan-réflexion de ta vie. Ce qui te rend lumineux. Les apprentissages. Ce que tu as transmis à ta famille quand tu en as une. Satisfaction d'avoir accompli tes attentes, tourner la tête et voir ton histoire, très plaisant

Homme de 36 ans

Privilegié car retraité du secteur public. Se sent un esprit libre.

Homme retraité

Se sent de mieux en mieux en vieillissant. Plus soi-même, faire ce qu'elle aime.

Femme

Plus rien n'est important. Plus rien ne t'inquiète. Disposer de mon temps comme je veux mais j'ai des contraintes : exemples de travaux de survie à faire. Le côté artiste voudrait prendre plus de place.

Homme

Profiter plus de la nature, ski de fond, jardin, soleil. Bien, si elle ne regarde pas la société.

Femme

Cancer du pancréas. Prend des photos jusqu'à sa mort : textures de peau car ne peut sortir de sa chambre.

Homme 62 ans

Conscience, compréhension, vécu.

Femme

Attachement aux autres, liens qu'on crée au fil de la vie et qui nous transforment. Expériences qui nous font grandir. Les leçons qu'on peut tirer de nos rencontres et de notre vécu, à mesure qu'on se connaît plus soi-même. On peut travailler à transformer nos côtés obscurs en côtés lumineux. Fierté de nos réalisations qui grandit et de ce qu'on est, en s'acceptant de plus en plus en vieillissant.

Femme

Assurance, bien se connaître.

Femme 30 ans

Meilleure connaissance de soi, de l'autre et du monde.

Homme

Sagesse. Tranquillité.

Femme

Moins de matériel, plus d'immatériel. Sagesse éternelle, plénitude de l'amour. Petits-enfants. Amoureuse.

Homme

Refuser de mûrir, refuser de vieillir, c'est refuser de s'humaniser. L'humanisation passe par le relâchement du masque, par son amollissement. Refuser de mûrir, c'est en somme refuser de devenir humain. Nous nous transformons alors en ces concrétions pierreuses, en ces calculs qui bloquent nos reins, qui bloquent le passage au flux de l'être, en ces statues liftées au seuil de la vieillesse.

Retenir le flux de l'existence, c'est oublier que la vie est l'art de la métamorphose. La femme que je suis a déjà enterré un enfant, l'enfant qu'elle a été; joyeux, il chantait et dansait ; puis une adolescente embarrassée de ses jambes. J'ai enterré une femme mûre. Je viens même d'enterrer la femme féconde que j'étais; c'est-à-dire que je suis entrée dans ma seconde fécondité. Et j'enterrerai cette femme mûrissante que je suis en devenant la femme vieille; puis la très vieille femme; puis la morte et celle qui fera le passage vers l'autre rive.

Ainsi chaque fois que j'ai quitté un espace, je suis entrée dans un autre. Ce n'est pas facile. C'est dur de quitter le pays de l'enfance; c'est dur de quitter le pays de la jeunesse; c'est dur de quitter l'épanouissement féminin, de quitter la fécondité. D'un pays à l'autre, d'un espace à l'autre, il y a le passage de la mort. Je quitte ce que je connaissais et je ne sais pas où je vais. Je ne sais pas où j'entre. Traiter ce passage comme s'il allait de soi? Bien sûr que non: ce serait légèreté. Mais, puisque plusieurs fois déjà j'ai fait l'expérience qu'en quittant un pays j'entrais dans un autre d'une égale richesse sinon d'une plus grande richesse, pourquoi donc hésiterais-je devant la vieillesse? Quelque chose en moi me dit: «Fais de même, fais confiance ; tu entres dans un autre espace de richesse. La vie est une école de métamorphose. Fais confiance à la métamorphose.» (...)

Tenir la place aussi longtemps que possible n'a rien à voir avec le sens de l'existence. C'est l'incompréhension totale de notre raison d'être.

La vie a, d'ailleurs, cette extraordinaire clémence de nous donner à tout moment l'occasion d'apprendre à mourir. Cet apprentissage ne nous est-il pas offert à chaque respiration? Si je vais au bout de chaque expir, je restitue toute cette richesse qui m'a été donnée dans l'inspir. J'accueille et je te rends ce que tu m'as donné. Dans chaque expir, j'apprends la mort, j'apprends à restituer. Avant de m'endormir, je restitue le jour qui m'a été donné et j'entre dans ma petite mort de la nuit. Un geste aussi simple que d'entrer dans une pièce ou la quitter et fermer la porte est un apprentissage de vivre et de mourir.

Citation de Christiane Singer,

Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?

Messages laissés lors de nos passages en tournée au Québec (2011-12)

Sombre : préjugés sociétales, pertes petit à petit

Lumière : crédibilité, liberté

Anonyme

Vieillir me donne la sagesse.

Le temps de relaxer

Me promener à ma guise.

Je pense à moi

Si je suis heureuse je rends les autres heureux

Vieillir en beauté, c'est de s'aimer

Merci mon dieu

Madame M., 54 ans, Rivière-du-Loup, septembre 2011

Vieillir, une nouvelle étape et en même temps, une continuité du cours de la vie.

Anonyme, Rivière-du-Loup, septembre 2011

En vieillissant, il est possible d'alléger la vie de nos enfants en leur rendant des services. Je crois que j'ai aussi une mission, être un modèle pour mes enfants «du bien vieillir».

Voilà le positif de mon vieillissement.

Mireille, Rivière-du-Loup, septembre 2011

Quelle belle journée j'ai passé. J'apprécie mieux mon âge. Merci d'être venues nous la donner!...

Mme B., Rivière-du-Loup, septembre 2011

Vieillir, c'est merveilleux dans plusieurs sens : liberté d'être à la retraite, faire ce que l'on veut, etc...

Francine, Rivière-du-Loup, septembre 2011

La beauté de vieillir se trouve dans la sagesse intérieure de vivre et d'exister pleinement, à ma juste valeur, sans souci de déplaire, sans peur du regard de l'autre, mais être simplement dans l'amour véritable, pur et authentique.

Sandra, Rivière-du-Loup, septembre 2011

J'assume mes cheveux gris. J'assume la vieillesse. 64 ans... Malheureusement, ce qui assombrit ma vie, c'est la peur de la maladie. Mais je dois être positive.

Claire, Rivière-du-Loup, septembre 2011

À 40 ans, je suis davantage au clair de ce qui m'habite... et ça se précise de jour en jour... J'adore!

Nancy, Amqui, octobre 2011

Je suis heureuse et en santé, je ne pense pas à la maladie. Je suis joviale, je fais ce que j'aime, je prends du temps pour moi. Je participe à plusieurs ateliers

sur la croissance personnelle et la spiritualité, prends le temps de lire, car j'ai beaucoup à apprendre. Je fais confiance en la vie, elle a toujours été généreuse pour moi. Il faut faire attention à ce que l'on dit et que l'on pense car cela arrive. Pense au beau et il ne t'arrivera que de belles choses. Pensées positives. Moment présent. Lâcher prise. Voilà mes devises.

Yvette, 63 ans, Amqui, octobre 2011

Et toutes ses dents, C'est moi. Mon père Thibault. Ma mère Thibault. Ne peut pas faire des petits laids! Ah! ah! Ah!

Annette, Amqui, octobre 2011

J'ai 64 ans, vieillir c'est compléter ma personnalité; fini les artifices, je me réalise même avec mes cheveux gris! J'ai le droit de rire, critiquer sans juger. Je me revois dans mes petits-enfants indisciplinés. Quelle beauté. Merci la vie.

Monique, Amqui, octobre 2011

Je suis Annette Gagné. Après avoir vécu de nombreuses années dans la noirceur totale de pleurs et de tristesse mes deux enfants ont été ma plus belle réussite et mes trois petits-enfants sans oublier mes deux belles-filles en or. Aujourd'hui, âgée de 64 ans, je suis venue vivre dans ma place natale avec mon époux. Je m'implique dans beaucoup de choses et je suis très bien.

Annette, Amqui, octobre 2011

Souffle

L'apport

Je te porte en moi

Je t'apporte de moi

Je te mets à la porte pour moi

Je t'exhorte de revenir près de moi

J'adopte ceux et celles qui ne sont pas de moi

Je t'escorte pour tes soins, hors de moi

Je te supporte bon gré, malgré moi

Je te transporte à ta fosse

Sans toi, pas de moi...

Arlène, Rimouski, octobre 2011

Que de partage, dans toute la richesse de nos êtres, touchant la fibre essentielle de nous-mêmes.

Je ensemble = c'est nous NOUS... c'est toute l'humanité, la beauté, la souffrance, la force de vie. C'est sans mot, tant c'est généreux. Merci à toutes,

Véronique, 63 ans ou 200 ans... Bic, Rimouski, octobre 2011

La part de lumière dans le vieillissement a beaucoup à voir avec notre, ma conception de la vie. Avec ce que nous avons fait de notre, de ma vie à ce jour... avec ce que j'envisage pour le futur.

Donc les années que j'accumule sont agréables, sereines, joyeuses malgré les coups durs de la vie. Sérénité, paix, bien-être. Merci la vie!

Jocelyne, Rimouski, octobre 2011

Vieillir pour moi c'est la faiblesse des membres, se retirer de la vie active, perdre sa souplesse, attendre après les autres, se voir ridée, courbée, etc. Mais il faut continuer malgré tout. La vie est belle!

Aline, Ste-Agathe-des-monts, octobre 2011

J'ai 68 ans, j'ai peur de vieillir, peur de la mort surtout. Je vieillis bien; avec aucune maladie. Je me repose, je mange bien, beaucoup d'exercices. Des détentes et relaxation. Je fais du bénévolat quand j'ai le temps. J'aimerais mourir en santé. Vieillir pour moi, c'est l'insécurité, la déprime, la peur surtout. C'est pas juste de vieillir mais c'est de perdre mes capacités. Je vieillis mais mon cœur reste toujours jeune. Merci beaucoup.

Rita, Ste-Agathe, octobre 2011

Merci la vie! Merci à ma vie que j'aime! Je me choisis en sagesse dans ma liberté de cœur. Je vis mon moment présent, mon aujourd'hui dans la gratitude. Merci à la création, merci au Créateur, merci pour la joie du cœur, merci pour ces moments d'éternité.

Carmen, 59 ans, Ste-Agathe, octobre 2011

Mon âge, 62 ans, me permet de me sentir outillée, mieux organisée, moins vaillante!... Mais j'aime ça de plus en plus. Je me donne du temps enfin à ne rien faire, quelque chose qui me manquait tant avant dans mes autres vies de mère, de blonde, de travailleuse, de militante, de folle du dehors. Enfin! Vive la vie de belle femme en santé.

Anonyme, Ste-Agathe, octobre 2011

Bonjour

La vieillesse... vieillir... c'est quoi? C'est profiter des bons moments entre amies, profiter du beau temps pour le vélo, le ski de fond, la raquette, admirer les arbres, les fleurs, écouter les oiseaux. Prendre le temps de prendre le temps sagement.

Parfois les raideurs commencent à se faire sentir pour me rappeler de continuer les étirements et le tai chi pour la souplesse... Parfois le sommeil perturbé. C'est pas grave. La vie est belle. Merci la vie.

Suzanne, Ste-Agathe, octobre 2011

J'apprends à vieillir et je l'apprends de plus en plus, de mieux en mieux. J'ai eu 60 ans et j'apprends. J'aime apprendre. Vieillir...

Jacinthe, Ste-Agathe, octobre 2011

Je trouve que la vie passe très vite. J'ai 76 ans, mon cœur reste jeune. Sur le côté santé, un peu plus difficile. Je travaille sur l'acceptation. Je m'occupe bien.
Anonyme, Ste-Agathe, octobre 2011

Je suis une rivière éternelle qui nourrit la terre.
Lise, 65 ans, Beloeil, 2011

Pour moi, la vieillesse est comme une aventure future à très long terme et à prendre en douceur un pas à la fois. Puisque je me considère encore jeune (42 ans!) et que je veux vivre jusqu'à 100 ans (au moins!) j'envisage le tout avec un mélange d'excitation et d'appréhension. Il me reste en théorie plus long à vivre que ce que j'ai vécu! Depuis que je suis toute jeune, j'ai toujours été fascinée et en admiration devant les belles femmes qui osent garder leurs beaux cheveux blancs et leur sourire charmant. J'espère être une de ces femmes harmonieuse et resplendissante et d'être vraiment moi dans ma longue vieillesse. Merci pour cette belle expérience et ce beau partage. Ne lâchez pas. Bonne et heureuse vie. Merci merci...

Marie-Josée, Beloeil, octobre 2011

Le vieillissement me rappelle le détachement de ma jeunesse et le désir toujours grandissant des plaisirs que peuvent avoir les vieux, ou dans mon cas (la vieille). Les gars se fichent de ma sagesse. Heureusement que je ne suis pas seulement là pour leur plaire. Le cœur ne vieillit pas donc j'offre mon cœur à Dieu et mes plaisirs affectifs aux gars qui les veulent...

Anonyme, Beloeil, octobre 2011

Merci beaucoup vous trois,
Mon cœur est rempli d'émotions et de fierté, car je me suis sentie écoutée...
En même temps j'ai ressenti de l'affection par nos paroles et vos textes. (un cadeau)

Je vous embrasseXXX

Claire, Beloeil, octobre 2011

Vieillesse. La vie se poursuit à un rythme plus lent

Anonyme, Lac-Mégantic, novembre 2011

Miroir, miroir, dis-moi qui tu vois...

Une femme qui doit apprendre à vivre avec des rides, à ne plus les voir.

Regarde ton âme, ton cœur pour les temps futurs

Merci pour la très belle journée!!

Francine, Louiseville, novembre 2011

Avec la vieillesse, pour moi, c'est le début du paradis. J'ai vécu mes misères jeune, c'est pourquoi aujourd'hui = le bonheur.

Lucienne, Louiseville, novembre 2011

Une chance que j'ai ma foi pour m'aider à continuer à avancer. Merci pour tout, tu es ma raison de vivre. Je respire en toi mon créateur. Je continue parce que tu es là avec moi à chaque respiration que je fais tu es là. Merci pour tout je t'adore créateur et je suis ta fille bien aimée merci pour tout.

Anonyme, Louiseville, novembre 2011

J'ai 63 ans. L'avantage que j'apprécie c'est de faire et de dire «les vraies affaires». C'est un privilège que je m'accorde sans me soucier du jugement des autres. Quelle liberté. J'ai repris enfin du pouvoir sur ma vie.

Mireille, de St-Gabriel-de-Brandon, à Louiseville, novembre 2011

M'apprécier, m'aimer, me voir et me reconnaître.

Anonyme, Louiseville, novembre 2011

L'ombre existe à cause de la lumière. Je dois me répéter, chaque jour, plus le soleil luit HAUT dans le ciel, plus l'ombre est courte. Je souris à mes rides, je regarde dans mon cœur plutôt que dans mon miroir. Vive la clarté...

Claire, Louiseville, novembre 2011

La beauté de la vieillesse c'est plus de liberté,
Plus de conscience
Plus de temps
Plus de sérénité
Plus d'aisance
Plus de confiance
Plus de calme

Nicole, 68 ans, Louiseville, novembre 2011

Merci à vous trois. J'apprécie ma journée. J'assume mon âge et mes rides. J'ai l'âge de la liberté et de la créativité. Belle écoute et de disponibilité. Merci.

Denise, Louiseville, novembre 2011

Le vieillissement est pour moi un concept paradoxal. On dit que le temps fuit, pourtant, depuis ma retraite, je remplis pleinement mon temps à faire enfin ce qui me représente vraiment. À nourrir mon intellect et mon âme et à me découvrir car j'ai apprivoisé la solitude.

So I am ! (Je suis) ici et maintenant, dans l'accueil de mes émotions, dans la gratitude de toutes les bontés que m'envoie l'Univers.

Louise, Louiseville, novembre 2011

Plus je vieillis, plus le temps file vite et je ressens cette urgence d'accomplir des choses, cette soif de découvrir, cette ouverture que ça m'apporte que je n'avais pas dans mon tout jeune «vieillesse». Et ça me rend encore plus vivante.

Linda, 54 ans, Louiseville, novembre 2011

Vieillir c'est enfin prendre soin de moi
Céline 59 ans, 2011

C'est vrai que vieillir est un Art. C'est ma responsabilité de bien vieillir avec toutes mes instances. Le corps qui a encore de l'énergie et merci la vie. La tête qui est une éternelle jeunesse et mon cœur qui balance entre les deux. Je choisis de vivre le plus intensément dans la joie et le plaisir. Oui la vie.
Anonyme, 2011

Sourire à la vieillesse c'est d'ôter une ride. Sourire à mon âge c'est d'être savoureuse à regarder. Sourire à son cheminement de vie, c'est de la partager avec mes enfants et mes petits-enfants. Vieillir, c'est s'ouvrir à la naissance de son âme et aimer, aimer, aimer. Et de partager cet amour.

Je me sens belle même avec mes rides car je fais ressortir à l'extérieur ce qui se cache à l'intérieur.
R.G.

Petit, amour, naissance, renaissance, beauté, magnifique, apprendre, comprendre, soyeux, joyeux, tout petit rabougri, éternelle ivresse, pli aimé qu'on veut manger, grandir et s'épanouir pour acquérir la maturité d'une belle ride à qui je demanderai... raconte-moi une histoire! Que je porterai, avec toi !
Amélie R., Drummondville (2011)

Je chéris mon vieillissement depuis que j'ai découvert qui je suis. Je suis un point de lumière enveloppé d'un corps à grâce à mon intellect, je pense, j'agis, je décide, discerne, je suis en mouvement et un jour, je quitterai ce corps afin d'aller rejoindre l'Immortel qui m'aime beaucoup car je suis sa douce enfant.
Céline (2011)

Vieillir est un tout. La beauté, la santé, l'amour, les petits enfants, les douleurs physiques et morales. C'est un tout.
Danielle (2011)

Je suis l'arbre
Je suis sa peau
Je suis son corps élancé qui fléchit au vent et salue la Grandeur
Je suis froufrou d'été
Je suis splendeur d'automne
Je suis humilité de froidure
J'ai un nœud dans la gorge qui tourne qui tourne et tourne et cherche à sortir
Je sais que je suis et je veux vivre la nouvelle naissance du soleil à l'aube prochaine
Lise, St-Jean-Port-Joli, 2011

(fait référence au petit livre qu'elle avait en sa possession depuis le congrès de l'R, juin 2010 et qu'elle m'a renvoyé par la poste hiver 2012) :

Je reviens à la maison après avoir vieilli un peu à St-Jean-Port-Joli... Qui sait, peut-être qu'un jour je retournerai dans ce beau village au bord du fleuve bien accompagné!

Merci

Lise, St-Jean-Port-Joli, 2012

Le vécu de la femme âgée est sa garantie d'une vieillesse... il n'y a pas de meilleure école. Je deviens ma meilleure amie. Et à bien y penser, vive le vieillissement!

Camilla, 72 ans, Montréal, janvier 2012

Pour moi, la vieillesse – la mienne, je commence à la ressentir dans mes os, mais pas dans mon cœur, car même en me sentant plus âgée je regarde et lis «les p'tits comiques», des films drôles «SHREK» et je regarde dorénavant avec mes yeux d'enfants pousser les fleurs, nager les poissons rouges. Oui, ma vie est un peu plus au ralenti. Ce que je déplore aussi c'est qu'autour de moi il y ait de la maladie ou des problèmes de locomotion. Bref, avec de l'amour, il y a beaucoup de bobos qui se pansent.

Carol J., Montréal, janvier 2012

Ce qui m'allume en tant que femme de 67 ans : les avantages sociaux – réductions sur les prix des sorties ☺, mais surtout le développement personnel que j'ai acquis avec les années.

M. Girard, Montréal, janvier 2012

Le vieillissement c'est normal mais je le veux positif. Il ne faut pas trop écouter la t.v.. Le gouvernement me démoralise. Je souhaite ne pas être obligée d'aller en centre. C'est de plus en plus démoralisant. Ce que j'aime, c'est un sourire d'un enfant ou d'une personne âgée.

Gisèle, Montréal, janvier 2012

J'ai adoré l'atelier sur le vieillissement. Pour être franche, à 64 ans, j'ai peur... ma santé est moins bonne et cela me peine. J'aimerais vivre longtemps, mais en santé. J'apprivoise doucement l'âge et je garde confiance. Encore un jour mon Dieu...

Merci

Claudette, St-Hyacinthe, février 2012

Pour ma part, ce qui m'a permis, me permet encore à chaque instant, intégrer toutes les apparences de la vie (nos rôles, nos combats, nos loisirs/désirs, etc...) tout ce qui se passe au quotidien, c'est de m'asseoir en silence et d'intégrer dans mon expérience, profonde, tout ce qui y habite... C'est la méditation et cela me permet de traverser tous les âges de la vie... de les voir tel quel, avec la beauté, leur douceur, leur souffrance... et de les lâcher... à l'infini...

Nicole, 51 ans, Victoriaville, février 2012

Bonjour je suis Doris D.

C'est la première fois que je partage entre femmes dans un groupe. J'adore l'expérience. Je viens d'avoir 40 ans et je suis toujours à la recherche de la compréhension et l'apprentissage des expériences car je trouve qu'en écoutant les autres, on peut beaucoup apprendre même sur soi même! Merci pour l'expérience!

Doris, Victoriaville, février 2012

Chères amies, comme c'est beau vieillir. Je suis épanouie, indépendante. Je suis impliquée dans beaucoup d'organismes. Je fais du sport, etc. Que demander de plus. J'ai un bon mari (ami), 3 grandes filles, 3 gendres en or et 7 petits-enfants. Je suis fière de dire que j'ai 75 ans. Merci pour cette journée.

P.S. : ma mère a été mon phare, elle est décédée en décembre. 101 ans et 6 mois.

Suzanne, Victoriaville, février 2012

Vieillir n'est pas un obstacle pour moi car je peux faire des choix et partager mon vécu que je considère une richesse.

Lorette, 73 ans, Victoriaville, février 2012

Aujourd'hui à 41 ans, je me sens mieux intérieurement, plus en paix. Les épreuves de la vie m'ont fait évoluer, durement dans mon cas, mais j'avais probablement une tête dure! Maintenant, je vis beaucoup au moment présent, et je cultive une confiance dans la vie, et donc dans l'avenir même s'il est très incertain pour moi. C'est ma spiritualité qui me donne l'élan et l'amour de mes proches. Merci à vous de m'avoir permise de m'exprimer.

Sylviane, (Bécancour), Victoriaville, février 2012

Vieillir pour moi, c'est de prendre du temps pour moi, car au fil des années j'ai passé beaucoup de temps à prendre soin des autres, et la perte de ma mère l'an passé m'a amenée à de profondes réflexions, et une grande fatigue, et aussi je me suis sentie écoeurée de ce rôle. Ma mère a passé sa vie à ce rôle et j'ai senti qu'elle me disait fais pas comme moi, vis et pense à toi. Alors je suis en devenir. Vieillir ne me fait pas peur si je garde ma santé. De jour en jour je me réapproprie ma vie. Je lâche prise, je fais du ménage et enlève ce qui m'est inutile, ce qui me nuit, et je regarde, j'observe, et je souris à ce que je vois dans le sens de voir l'amour dans les gens, dans la vie. Je souhaite cheminer et en arriver à être bien et moi totalement...

Nicole (St-Samuel), Victoriaville, février 2012

Maman de 3 enfants et mamie de 7 petits-enfants. Je n'ai pas peur de la vieillesse. Je pense que je vieillis bien parce que j'ai le cœur jeune. Je ne me souhaite que la santé. Bientôt la soixantaine.

Anne, Victoriaville, février 2012

Moi je trouve que le vieillissement apporte la sagesse, la réflexion, le bien-être ou la recherche de bien-être du moins. Je vois l'activité comme le moteur de vieillir en beauté. Je trouve que les gens actifs embellissent avec les années. Ils semblent mieux dans leur peau, mieux dans leur corps et surtout dans leur tête âme.

Lynda, St-Jean-sur-Richelieu, février 2012

Je suis une pierre précieuse, je suis forte et je crois que : « nous apprenons en allant où nous devons aller » (citation).

Micheline, St-Jean-sur-Richelieu, février 2012

C'est merveilleux de vieillir en se permettant de vivre pour soi, après un peu donner. Merci à la vie.

Anonyme, St-Jean-sur-Richelieu, février 2012

Je suis très fière d'être parmi vous. Je me sens en très bonne compagnie. Merci mille fois.

Suzanne, 69 ans, St-Jean-sur-Richelieu, février 2012

Je suis chanceuse d'avoir 85 ans et d'avoir une bonne santé, de jouer au scrabble deux fois par semaine et suivre le jeudi, de 1h00 à 3h45 des cours de sœur Gabrielle.

Marie-Claire, Plessisville, mars 2012

Vieillir en santé c'est plaisant quand on peut sortir de temps en temps. J'ai 87 ans.

Anonyme, Plessisville, mars 2012

J'ai le goût de vivre

J'ai le goût de rire

Je me sens comme un bel arbre, chêne, érable, pin, sapin, aux milles branches porteuses de vie, de joie.

Plus je prends de l'âge plus mes racines terrestres se multiplient et deviennent aériennes dans l'univers.

Je suis tout cela et je serai encore.

Marie-Anne, Plessisville, mars 2012

Pour moi, le vieillissement ça l'a le de bons côtés et de mauvais côtés. Quand je regarde mes rides, c'est négatif. Et le bon côté, j'ai plus de liberté. C'est la santé que j'ai le plus de misère (...)

Anonyme, Plessisville, mars 2012

Le plus beau cadeau du vieillissement

- C'est de savoir accueillir davantage sans juger;
- C'est d'attacher moins d'importance à des peccadilles;
- C'est passer l'amitié et les personnes avant les avoirs;
- C'est savoir aimer davantage;

- C'est d'être moins exigeant envers les autres;
- Retourner à la source de mon être;
- Me faire confiance parce que j'ai appris à exploiter mon potentiel;
- J'ai appris à me connaître;
- J'ai appris à m'aimer.

Merci à ma mère. Merci la vie.

Micheline, Plessisville, mars 2012

J'ai 84 ans, en parfaite santé. Je fais du bénévolat 2 à trois fois par semaine. Je vais jouer au scrabble une fois par semaine avec des amies. Je trouve la vie très belle. J'ai la santé, c'est ce qu'il y a de plus précieux.

Jeannette, Plessisville, mars 2012

Vieillir, c'est négocier avec la sagesse. C'est merveilleux, si on accepte de s'adapter aux circonstances. Savoir profiter du contact important avec nos enfants. Nos petits-enfants sont le complément qui nous aide à avancer sereinement. Bonne soirée.

Anonyme, Plessisville, mars 2012

Pour moi le vieillissement c'est de vieillir en santé, avoir de l'ambition pour continuer de vivre en santé, continuer avoir l'ambition pour bien vivre.

Anonyme, Plessisville, mars 2012

Bonjour

Vieillir en santé, c'est une belle chose et être très heureuse de passer à travers, de voir nos parents, d'avoir la santé, de voir nos enfants et nos petits-enfants être heureux de nous voir.

Anonyme, Plessisville, mars 2012

Je vieillis à chaque jour du mieux que possible en profitant de tous les petits bonheurs possibles. J'aime la vie car elle m'a donné de belles occasions de partage, petits bonheurs avec des amies. J'ai encore le bonheur d'avoir mon mari qui est un homme extraordinaire.

Madeleine, 82 ans, Plessisville, mars 2012

Dans le mot vieillissement, si on prend les trois premières lettres, c'est VIE. En naissant, on commence à vieillir. Avancer en âge, c'est acquérir de l'expérience. Ma fille me dit : j'aimerais vieillir comme toi. Pour moi, c'est un cadeau.

Ginette, Plessisville, mars 2012

Vieillir c'est une troisième étape de vie. On réalise ce qu'on a fait, ce qu'on a appris, et surprise, on en apprend encore. Je remercie ma mère de m'avoir donné la vie. Je suis heureuse de ma belle famille, que je leur ai donné tout ce que j'étais capable et ils me le rendent bien. C'est aussi accepter d'être moins active, d'avoir quelques rides. Heureuse quand même !

Anonyme, Plessisville, mars 2012

À la naissance, on a la vie et la vieillesse me donne plein d'expériences de vie alors je me sens beaucoup plus riche et comblée.

Jacqueline, Lachute, mars 2012

Vive les rides et non au botox.

Merci les filles.

Passez une très belle journée

Laurette, Lachute, mars 2012

Wow. Je découvre qu'enfin je m'entends... je n'attends plus qu'on m'écoute. Cette petite voix m'accompagne et je la priorise pour la première fois. Je m'accompagne, je m'entends, je m'écoute, et je peux en témoigner, même silencieusement je me sens maintenant accompagnée à tout moment, simplement et sans jugement...

Merci à moi...

Moi : amour et fidélité. Je peux maintenant mieux me partager.

MC, Lachute, mars 2012

Je crois que la perception des choses peut jouer pour nous ou contre nous. Je préfère voir le verre à moitié plein au lieu du verre à moitié vide dans ma manière de vivre. Chaque journée peut être créative, inventive et stimulante. Le passé qui peut nous hanter brouille la clarté de la lumière, paralyse souvent nos actions et peut nous apporter à la déviance, soit mentale ou spirituelle. Le positif ne visitera jamais le négatif?

Yvonne, 75 ans, Valleyfield, mars 2012

Je préfère dire avancer en âge plutôt que dire «vieillir». Ça sonne mieux à l'oreille.

J'avance en âge sereinement, j'accepte mes rides, mais je fais confiance à la vie...

Je suis une amoureuse de la vie et j'espère vivre en santé longtemps, et je mets toutes les chances de mon côté en prenant soin de moi.

Monique, Salaberry-de-Valleyfield, mars 2012

Vieillir, c'est choisir, faire la part des choses, être libre.

Céline-Marie, 63 ans, Valleyfield, mars 2012

La vieillesse limite plusieurs activités mais nos ancêtres ont eu beaucoup de travail et de labeur. Un cadeau qui s'éteint et la vie continue.

Anonyme, Valleyfield, mars 2012

J'ai parfois tendance à me regarder de trop près, à paniquer à l'annonce d'une mauvaise nouvelle. J'ai tendance à l'insécurité. Je sens parfois un mur de monde intouchable et insensible et même froid sur notre planète.

Yvonne, 75 ans, Valleyfield, mars 2012

Je suis heureuse avec ma petite vie dans le moment présent. Même si j'ai de l'arthrose dans mes hanches, je marche trois fois par semaine avec une amie. Je me sens vieille parfois. Ça me fait rien de vieillir. Je suis reconnaissante pour mes bénédictions.

Carol, 63 ans, Valleyfield, mars 2012

Je suis une femme de 44 ans. Vieillir c'est accepter de se faire dire par ses enfants que l'on est vieille mais pas nécessairement de cœur. C'est de s'accepter telle que l'on est et s'assumer. Être fière de soi et dépendre du temps pour soi. Aimer son prochain et le respecter tel qu'il ou elle est, peu importe son âge!

Femme de cœur, Valleyfield, mars 2012

Plus je vieillis et plus je me rends compte que la sérénité et la paix entrent en moi. C'est avec la nature que je me retrouve et je regarde avec mes yeux du cœur les beautés de la vie. Les petits-enfants nous ramènent à l'essentiel. Je ne regrette rien mais j'ai atteint un âge (60 ans) où le soleil illumine ma vie.

Juliette, Valleyfield, mars 2012

La lumière, c'est qu'on apprivoise le lâcher prise et l'amour inconditionnel. Donner sans attentes et s'affirmer avec nos limites...

Anonyme, hiver 2012

J'apprécie le temps dans le vieillissement et je remercie l'univers d'être comme je suis chaque jour. Le plaisir de partager avec les autres. Merci au groupe de ces partages.

Anonyme, hiver 2012

Vieillir en beauté : c'est vieillir avec son cœur, sans avoir peur du lendemain car le vie vaut la peine d'être vécue malgré les embûches que tu trouves sur ton chemin.

Diane, hiver 2012

Vieillir c'est un état d'esprit. Il faut regarder le bon côté, une porte que l'on ouvre, et que l'on se retrouve devant un paysage d'une beauté à couper le souffle, et là nous voyons la vie que nous allons revivre en toute beauté, avec toute amour. Soyez heureuses

Anonyme, hiver 2012

Vieillir, c'est devenir de plus en plus soi. Accepter qui je suis; me permettre d'être moi, sans peur, sans jugement. Avoir de la compassion, de la tendresse envers moi. Être ma meilleure amie. Oser la fantaisie, les petites folies.

Anonyme, hiver 2012

Je suis très libre et indépendante. Je peux faire ce que je veux quand je veux de la manière que je veux. Je prends plaisir au bénévolat, suivre des cours,

voyages. Je vis pleinement le moment présent. Toujours de l'avant, jamais de l'arrière. La vie est belle.

Anonyme, hiver 2012

Pour le vieillissement c'est :

- mon chemin parcouru avec les différents soubresauts de mon parcours de vie, de femme, de mère d'un enfant différent.
- C'est le bagage et la richesse que j'acquiers au fil des ans.
- C'est l'héritage que je laisserai à mes fils et leur descendance.
- C'est mes valeurs que ma mère m'a transmises, qui m'ont fait grandir et préparer le chemin de vie pour mes amours, mes fils, ma richesse!

Merci !

Anonyme, hiver 2012

La vieillesse pour moi, c'est la maturité sous toutes ses formes.

La liberté, la joie, la chance de choisir ses priorités.

Pas de temps à perdre à se poser mille et une questions.

Profiter de la vie et savoir s'aimer. Quel bonheur!

Je suis heureuse et j'en profite.

Anonyme, hiver 2012

Si la vieillesse c'est la sécheresse, alors arrosons la vie et fêtons.

Anonyme, hiver 2012

Vieillir c'est «savoir». Savoir comment dire, comment chercher, comment trouver.

Comment aimer. Vieillir c'est avoir le droit de nommer ce que je veux.

Anonyme, hiver 2012

Bientôt 60 ans... Et le vent dans les voiles. Un bon vent me faisant glisser doucement sur les eaux (+ ou – calmes, + ou – tumultueuses) de la vie, me menant à bon port.

Diane, Ste-Julie, mars 2012

Le côté lumineux du vieillissement... l'expérience, la sagesse, la liberté des choix, la tranquillité, du temps pour soi.

Isabelle, 30 ans, Ste-Julie, mars 2012

Vers l'avenir

sans peur de souffrir

ô mon âme

ne fais confiance

qu'à ton essence

Tant que je marche

Je vis

Tant que je cherche

Je trouve

Diane, 67 ans, Ste-Julie, mars 2012

J'ai la lumière en moi.

Le feu brûle et ne s'éteint jamais

Mon âme s'illumine.

Ginette, Ste-Julie, mars 2012

Malgré mes 61 ans, je remercie la vie de tous ses bienfaits. Des petits bobos viennent parfois me gêner, mais la joie de contempler un coucher de soleil, un enfant jouer et la nature se déployer à chaque saison de toutes ses beautés et splendeurs. J'apprécie le moment présent avec tous mes amis.

Francine, Ste-Julie, mars 2012

Vieillir en santé et profiter du temps libre que nous avons enfin. Apprécier tous les avantages de la liberté et faire ce que j'aime. Ne pas se sentir coupable de se gâter.

Monique, Ste-Julie, mars 2012

Vieillir en santé, c'est un cadeau de la vie, mais c'est une continuité après nous vient une autre génération quoi de plus beau, c'est comme un arbre qui étend ses branches. La famille grandit. Je continue à parcourir le chemin de la vie. J'en ai plus que la moitié de fait et j'espère que je vais continuer mais avec la santé du cœur et la santé de l'âme...

Ginette, Ste-Julie, mars 2012

Ce qui est lumineux dans le fait de vieillir c'est de voir grandir sa progéniture, de pouvoir se souvenir et raconter les moments les plus heureux comme difficiles de sa vie. Vieillir c'est grandir spirituellement.

Camille, 21 ans, Ste-Julie, mars 2012

C'est beau la vie. Nous laisser bercer par les vagues. Laissons-nous le temps, le temps de bouger, respirer, rire, pleurer. Je veux suivre la lumière du Dieu vivant. Mea culpa.

Isa, Alma, avril 2012

Il faut vieillir pour accepter, notre jeunesse et notre vie antérieure.

Y., 67 ans, Alma, avril 2012

Vieillir, c'est accepter de changer,

C'est accepter ses rides, ses faiblesses

C'est prendre le temps de regarder autour de soi

De voir la belle fleur, la douceur de la pluie.

Vieillir, c'est prendre le temps...

Rose-Hélène, Alma, avril 2012

Pour moi, la vieillesse, c'est la liberté totale et la sagesse. Je suis contente de vieillir en santé et en sagesse malgré que j'ai vécu un cancer de l'estomac et que je me suis guérie. Je suis bien vivante.

Gervaise, Alma, avril 2012

Chère amie. Je vous souhaite de vieillir en beauté. Ce n'est pas vieillir qui fait peur, c'est la façon dont tu vieillis, de perdre ton autonomie. La façon que tu acceptes de changer les choses. Garde ta jeunesse.

Jeanine, Alma, avril 2012

La mort n'est pas une fin mais c'est un commencement.
Si on aimait tous les jours, ce serait Noël TOUS LES JOURS.
Mourir c'est vieillir peu à peu et à petit feu.
Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas

Ginette G., Alma, avril 2012

J'apprécie la liberté de pouvoir faire ce que je veux quand je le veux. Vieillir me permet de voir mes petits-enfants et mes enfants quand ils m'invitent. Les bobos de santé me désolent un peu mais je suis optimiste. Voir l'harmonie dans ma famille me rend heureuse.

Suzanne, Alma, avril 2012

Pour moi, vieillir c'est d'appivoiser la vie autrement sans peur, sans stress, car il y a beaucoup d'expériences vécues et de leçons de vie. Alors vieillir ne me fait pas peur.

Anonyme, Alma, avril 2012

J'ai 80 ans depuis le 10 mars 2012. Vieillir, c'est avancer d'une journée à la fois. C'est continuer d'avancer, c'est se familiariser avec la vie et avec la mort. C'est aussi continuer d'apprendre à aimer, toujours plus toujours mieux.
Je pense très souvent à la mort... c'est mystérieux!!!
Merci aux organisatrices de cette activité!
C'est intéressant de voir pousser la jeunesse. J'apprends beaucoup avec la grève des étudiants contre la hausse de la scolarité.

Jeanne-d'Arc, Alma, avril 2012

Je remercie de venir au monde, car à la naissance on se sent forte et sans peur, mais en vieillissant en santé et en beauté nous accepterons tous ces moments avec notre entourage. La vieillesse nous montre comment vivre comme mère et grand-mère. La vieillesse nous fait vivre des moments seule et que des fois cela me fait peur parfois.

Françoise, 64 ans, avril 2012

La vieillesse pour moi est une belle période de vie. Toujours le temps de se, de te réaliser. Qu'importe le regard des autres, il ne faut pas arrêter de s'impliquer.

Toujours continuer à faire ce que l'on aime, quoique l'on dise. Plus de barrière devant nous, devant moi, seulement des défis.

Bernadette, Alma, avril 2012

Bonjour,

Mon côté positif, est d'apprendre à bien vivre, et d'être heureuse avec mon mari qui est bon pour moi. Je vais commencer à prier pour sauver mes petits-enfants. J'espère qu'il va m'écouter. Donnez-moi la foi. Je vous remercie du bel accueil, de vous «Marie Debout» !! Bel atelier. Intéressant! Quelle chance de vivre cela. Merci au centre.

Aline, Alma, avril 2012

La journée se passe très bien, nous sommes déjà au souper. Vieillir pour moi c'est merveilleux. La liberté. Le temps.

Faire ce que l'on veut quand on veut.

Mais dommage que s'installe tranquillement certaines maladies.

Je suis certaine que cette journée va m'aider. Malgré tout je profite de chaque jour et je sais que le soleil va revenir comme avant.

Monique, 71 ans, Alma, avril 2012

Vieillir, c'est tout un art.

Vieillir, bonne question?

Tout en s'amusant et étant positive, la vie va passer et j'aurai fait un bout de vie sans me poser de questions «que faire de ma vie». La vie est peut-être courte parfois, mais elle vaut la peine de bien la vivre en s'amusant, rire.....

Merci

Martyne, St-Georges de Beauce, avril 2012

Je suis heureuse d'être avec vous tous.

De Ida qui vous aime.

Ida, 82 ans, St-Georges de Beauce, avril 2012

C'est certain que vieillir, c'est de s'accepter. De dire merci à tous les jours à tous ce qui est beau. On a la sagesse. On prend le temps de réfléchir et de s'arrêter. La vie est belle.

Marie, St-Georges de Beauce, avril 2012

Vieillir en santé, c'est une richesse parce qu'on peut apprendre de très belles choses qu'on n'a pas eues dans notre jeunesse et en bas âge.

Réjeanne, Beauce, avril 2012

La vie est toujours belle. Oublier des souvenirs, des noms, etc., parfois ça nous déplaît, parfois ça nous arrange. Continuer à aimer la vie et à avoir des projets, des activités. La vie est toujours intéressante.

Élise, Rouyn-Noranda, mai 2012

Kwe kwe

Andi e iji pimadiziian ? Nin ni mino pimadiz. Migwete Jezos nizagiiian nin.

Connie, en Algonquin, Rouyn, mai 2012

Vieillir pour moi, c'est le corps qui vieillit et non l'âme.

Anonyme, Rouyn, mai 2012

Vieillir!

Il faut apprendre à vieillir tout en restant jeune dans notre âme. Tout est dans notre manière de penser. Merci pour cette belle journée La Marie Debout!

Marie-Josée, Rouyn, mai 2012

Vieillir m'a permis de réaliser que la vie n'est qu'un passage. Donc il est important d'apprécier tous les bons moments et de les partager avec ceux qui nous entourent.

Nicole, Rouyn, mai 2012

J'accueille le vent d'automne de ma vie qui tourbillonne avec allégresse et je crée l'ouverture au bonheur présent.

Josée Lefebvre, Rouyn, mai 2012

L'amour tout simplement. On se connaît beaucoup plus et on aime mieux, nous-mêmes et les autres.

Liette, Macamic, (Rouyn) mai 2012

Vieillir c'est avoir enfin le temps de faire ce que l'on veut faire, d'avoir les loisirs que l'on veut, de s'occuper de nos petits-enfants.

Louise, Rouyn, mai 2012

À 45 ans, pour moi vieillir c'est la sagesse

C'est retrouver la santé physique et psychologique que j'ai perdu à 20-30 ans. C'est reprendre ma vie en main pour rajeunir mon corps et mon esprit dans le but de poursuivre ma vie en santé.

Marie-Claude, Rouyn, mai 2012

Quand la vie passe, il fait bon se rappeler qu'un jour on a été, qu'un jour on a habité un coin de pays où il faisait bon prendre son temps. Puis avec l'âge et la maladie, on accepte le présent et l'avenir, c'est juste aujourd'hui.

Suz Sue Des, aujourd'hui de Fabre Témiscamingue, un jour à Val d'Or, avant Hochelaga-Maisonneuve, née au Témiscouata

Rouyn, mai 2012

Ce qui illumine mon vieillissement c'est la jeunesse dont je veux continuer de m'entourer; c'est l'authenticité dont je ne me prive plus de faire preuve; c'est cette indulgence dont je me sens de plus en plus capable envers les personnes

humaines; c'est aussi l'amour des êtres auxquels je veux consacrer de plus en plus de temps. Il m'en reste trop peu pour le consacrer à la haine.

France, Rouyn, mai 2012

Vieillir, c'est essayer de se sentir bien dans sa peau, penser plus à moi, de gâter mes petits-enfants, mon amoureux. De faire activité physique.

Anonyme, Villebois, mai 2012

C'est agréable d'être importante, mais combien plus important d'être agréable surtout oui surtout en vieillissant.

Lise, 61 ans, Val-Paradis, mai 2012

Vieillir, c'est s'aimer plus avec nos défauts. Mais on les apprivoise au fil des jours, on les accepte et on se félicite de vivre en paix avec notre corps, qui est notre ami de toujours! Je t'aime fort! Fort! Gros becs!

Anonyme, Villebois, mai 2012

J'ai 59 ans. Je suis chanceuse, j'ai la santé. Je crois que vieillir est une étape de la vie comme les autres et on doit en profiter pleinement à tous les jours. Car l'homme propose et Dieu dispose!

Simone, Val-Paradis, mai 2012

Quand la santé est là, vieillir ce n'est rien à l'exception de prendre de l'expérience de la vie et d'avoir de nombreuses joies. Je n'ai pas peur de la mort. Si Dieu me veut.

Lisette, Villebois, mai 2012

J'apprécie la vie qu'on a quand la maladie est là, on se relève et on recommence. Vieillir c'est comme un jardin, il y a des roses et des épines. J'ai bien apprécié votre rencontre.

Raymonde, Villebois, mai 2012

Merci pour la richesse de votre présence. Merci pour la richesse de vos expériences. Merci pour la richesse de nos échanges. Merci pour ce temps passé ensemble

Yvette, 50 ans, Villebois, mai 2012

Vieillir, une chance, l'expérience, le vécu. Il y en a qui partent trop jeunes et ne vieillissent jamais.

Anonyme, Villebois, mai 2012

Ma vie jusqu'à ce jour fut un tourbillon d'événements qui laisse sa trace sur ma vie présente, telle une marque laissée par une tornade. Aujourd'hui je prends la vie un jour à la fois. Appréciant et savourant chaque moment présent, ce qui donne plein de sens à la vie.

Anonyme, Villebois, mai 2012

Bienvenue chez nous

Je vois ma mère vieillir en beauté, 82 ans, active, pleine santé, non médicamentée! Wow! De mon côté je me vois vieillir sereinement.

Marjo, Villebois, mai 2012

Vieillir, c'est prendre le temps pour soi, de s'aimer comme on est... même si parfois c'est difficile...

Merci à la vie!

De m'apporter toutes ces belles choses

Nancy, Villebois, mai 2012

Vieillir, c'est accepter son âge avec toute sa beauté surtout remercier pour la santé. Il faut accepter le vieillissement comme une beauté dans l'âme.

Villebois, mai 2012

Vieillir pour moi est un passage dans la vie; que c'est un état d'âme, c'est une chose que je ne pense pas vraiment. C'est profiter de chaque moment de la journée.

Marjolaine, Villebois, 10 mai 2012

Messages laissés lors de nos passages en tournée au Québec (2012-13)

Vieillir c'est perdre peu à peu, mais si notre cœur reste jeune, nous sommes jeunes. La petite fille est toujours vivante.

Anonyme, Shawinigan, juin 2012

C'est ma deuxième rencontre avec vous. Que d'émotions belles, douces, apaisantes me viennent à ma vue, à mon cœur... Je ressens une paix !

Francine, Shawinigan, juin 2012

Bravo ! Je ressens une énergie (??) et j'entends l'amour de l'âge.

Mariz, Shawinigan, 14 juin 2012

D'être en paix avec soi-même; de se sentir belle; de se sentir aimée; de prendre le temps de prendre soin de soi; de vivre un jour à la fois (moment présent); d'être positive; d'être capable de mettre de l'eau dans notre vin (de mettre l'orgueil de côté); de se sentir écoutée et respectée; de se sentir libre.

Anonyme, automne 2012

Le vieillissement, c'est la sérénité; la joie des rencontres; les travaux que j'aime; les rêves pendant que je tricote; avancer à mon rythme. Le vieillissement... mot qui fait peur dans la société moderne... mais vieillir c'est un phénomène normal donc vieillir vient avec sérénité, paix, bonheur d'être entourée des nôtres...

Anonyme, Côte-Nord, septembre 2012

Le côté ombragé du vieillissement pour moi, je ne vois pas ce que c'est, car vieillir pour moi, c'est le plaisir de se retrouver avec soi-même, avoir le temps, de manger (?), de se reposer et surtout faire ce que l'on veut à la vitesse que l'on veut. Je suis heureuse, épanouie comme jamais. Je vais à la rencontre du bonheur.

Anonyme, Côte-Nord, septembre 2012

Vieillir dans la lumière, c'est prendre le temps de vivre et de pouvoir profiter du moment présent. Car, dans le tumulte et les responsabilités que nous avons souvent étant jeune, on s'oublie. Je dirais que la sagesse que nous acquérons au fil du temps est un mélange d'expérience, de partage, de vécu qui fait la personne que nous sommes du début à la fin.

Thérèse, Forestville, 18 septembre 2012

Vieillir, je pense que ça s'apprend. De quelle façon ? De plusieurs façons. Entre autres, à voir vieillir les autres. Aussi, à observer comment on se sent. Apprendre à se connaître. Découvrir ce qui nous rend heureuse à chaque jour. C'est vivre le moment présent. Car chaque instant qui passe ne reviendra jamais, c'est pourquoi il est si précieux !

Carmen, Forestville, 18 septembre 2012

La vie se déroule au fil du temps. Elle est ce que l'on veut qu'elle soit. Si tu décides de la trouver belle, elle le sera.

Gaétane, Forestville, 18 septembre 2012

La beauté de vieillir est de prendre de la valeur en expérience, en connaissance, en sagesse et en âge. Soixante-quinze sous vaut plus que dix sous.

Marie-Jo, Baie-Comeau, 20 septembre 2012

Bien vieillir en santé, c'est agréable. Accepter la vie telle qu'elle se présente. Merci au créateur de m'aider à vivre cette étape de la vie.

Alma, Baie-Comeau, 20 septembre 2012

Le beau côté du vieillissement, c'est mieux le connaître pour mieux le vivre !

Anonyme, Baie-Comeau, 20 septembre 2012

Je crois que si l'on vit un jour à la fois, on peut trouver un beau côté au vieillissement... Chaque jour apporte ses joies et ses peines.

Anonyme, Baie-Comeau, 20 septembre 2012

Je commence de plus en plus à accepter mon âge en présumant que j'ai acquis de la sagesse et de la maturité ! Je ne veux surtout pas perdre mon grain de folie qui me permet d'aller, avec ma dame de compagnie de soeurette et mes amies, dans des festivals culturels, des spectacles, à la découverte de moi et des autres. J'aime le rire et la spontanéité de nos sœurs innues et la complicité avec les anglophones. Malgré nos différences, on réussit à dénicher nos nombreux

points communs et à travailler ensemble pour améliorer nos conditions de vie. Il est important de faire plus de place à la culture dans nos vies et à perpétuer l'histoire des femmes. Il faut laisser notre place et ÉCRIRE sur notre vécu. On peut ainsi faire valoir l'importance de notre rôle dans la société.

Anonyme, Baie-Comeau, 20 septembre 2012

Quelle belle sagesse ! Pour moi c'est l'aboutissement, l'accomplissement, savoir qui je suis, ce que je veux et ce que je ne veux plus ! C'est la lumière, c'est le pouvoir de prendre le temps d'apprécier chaque petit moment de la vie. Merci la vie !

Anonyme, Baie-Comeau, 20 septembre 2012

Je suis une femme épanouie, seule et très heureuse. J'ai réussi à passer au travers mes embûches et mes petits malheurs. Venir au centre de femmes L'Étincelle m'a beaucoup aidée. Les amies ne manquent pas et l'amour entre nous est abondante. J'aime la vie que je mène. J'ai plusieurs petits-enfants et arrières aussi. Je demeure seule par choix, vive la liberté. Mes enfants ne m'oublie pas, j'ai toujours de bonnes nouvelles. Ma satisfaction personnelle est abondante et au beau fixe. Je ne sais pas jusqu'où ça ira mais j'ai tellement reçu que je peux me permettre de redonner au suivant pour mon plaisir, mais j'ai aussi plusieurs petits-enfants à combler. Une maman heureuse d'être en vie. Merci !

Marie-Paule, 77 ans, Baie-Comeau, 20 septembre 2012

Je me sens plus épanouie, avec l'expérience de vie, les bons et les mauvais côtés, la vie m'a appris beaucoup. Les gens que j'ai connus sur mon chemin m'ont aidée à grandir, à devenir plus sage, plus sereine. J'ai toujours aimé la vie. J'ai vécu peut-être parfois à cent mille à l'heure, j'ai apprécié chaque instant.

Joane, 55 ans, Sept-Îles, 24 septembre 2012

Ça me fait du bien d'être avec le groupe des femmes aux Quatre vents. Il faut vivre une journée à la fois. J'aime ça, c'est comme une famille ensemble. Avoir la confiance en soi. Fini le stress relié au travail si on est à la retraite.

Anonyme, Sept-Îles, 24 septembre 2012

Vieillir! Pour moi, c'est être libre de faire des choix plus réfléchis parce que l'expérience vécue des années antérieures m'aide à prendre des décisions pour ne pas avoir de la misère... C'est avoir des petits-enfants qui m'aiment et m'apprécient, ce qui me rend très heureuse.

Carmen, Sept-Îles, 24 septembre 2012

Vieillir, c'est profiter pleinement des petits moments de joie, de bonheur que la vie met sur notre route. C'est laisser le temps faire son œuvre et s'ouvrir à ce qui se présente à nous; de quelque façon que ce soit... C'est aussi dire merci pour toutes les beautés et l'amour que l'on a croisés sur notre route.

Janine, Sept-Îles, 24 septembre 2012-12-16

S'entendre penser ! Être maîtresse de mon emploi du temps, des films, des lectures, de l'engagement politique. Plus de compte à rendre ! Plus à ménager les susceptibilités ! La liberté !

Anonyme, Sept-Îles 24 septembre 2012

La vie est belle comme un arc-en-ciel plein de couleurs. Comme les oiseaux avec plein de liberté. Comme la mer, ses reflets d'argent avec le calme, plein de ressource. C'est la vie. La vie est un long fleuve plein de vagues et de beautés.

Mariette, Sept-Îles, 24 septembre 2012

Merci à la vie pour tous les bons moments et les dures leçons qui m'ont appris à comprendre les autres et à mieux me connaître. Je suis très reconnaissante. Je désire grandir entourée d'amour et de lumière.

Louissette, Sept-Îles, 24 septembre 2012

Nous les femmes qu'on ne sait pas voir. À votre contact, ça m'a permis de voir ma vie se dérouler et réaliser que le meilleur est à venir.

Anna, Sept-Îles, 24 septembre 2012

Pour moi vieillir c'est de profiter de notre vie parce que je peux penser plus à moi. Quand on est plus jeune, on donne beaucoup de notre temps pour les autres. Je ne regrette rien. Mais je suis fière de vieillir en santé. J'espère que je vais continuer de penser comme ça.

Anonyme, Sept-Îles, 24 septembre 2012

J'aime vieillir à condition de ne pas avoir de graves maladies. Mais je sais que j'en demande un peu trop. Alors il faut se contenter des jours qui passent. Aujourd'hui, c'est aujourd'hui. Demain c'est un autre jour. Hier c'est passé. Aujourd'hui je passe une belle journée et je vais en profiter pleinement.

Pierrette, Sept-Îles, 24 septembre 2012

Pour moi, le côté lumineux du vieillissement c'est d'être rendue dans ma plus belle période de vie. « Récolter ce que j'ai semé. » « Profiter d'une nouvelle liberté. » Pourquoi nouvelle ? Comme j'ai toujours pu faire des choix c'est tout simplement qu'elle est différente. « Avoir le temps de prendre le temps. » et vivre pleinement au présent. Profiter de tous les bons moments et de tous les petits bonheurs. Profiter de ma sagesse.

Suzanne, Sept-Îles, 24 septembre 2012

Pour moi vieillir n'a pas d'âge, ce n'est que l'expérience de la vie. Félicitation à vous tous. Beau modèle.

Lise, 72 ans, Montréalaise et Sept-Îlienne, 24 septembre 2012

Moi je ne vieillis pas je n'ai que l'âge de mon cœur.

Patricia, Aguanish, 27 septembre 2012

Voies tressées. Voix tressées. J'ai l'âge des conquêtes qu'il me reste à faire. Je pense à moi lorsque je pense au bien-être des autres... Mon monde de sensation... soie. Je joue à me polir. Je me connais, je refuse la domestication, à l'aise dans la cuisine. J'ai l'âge de la paix. Je suis « libre » dans ma volière à ciel ouvert. Je suis conciliante, liée à la vie.....

Anonyme, Aguanish, 27 septembre 2012

Le vieillissement, c'est l'arbre de la vie qui grandit. Avec toutes les expériences apprises, les obstacles surmontés. Des regards nouveaux de ce qui nous entourent à chaque jour. Pour quand le cœur est jeune je prends le temps de faire entrer la sagesse de la vieillesse. Merci !

Noëlline, Aguanish, 27 septembre 2012

Pour moi, le vieillissement ne me fait pas peur. Ma philosophie, c'est que je suis heureuse dans ce que je peux faire à chaque jour et je profite d'avoir la santé et le bonheur de le faire.

Aurore, Aguanish, 27 septembre 2012

Vieillir, beauté ! Sagesse ! Profiter de chaque instant. Mordre dans la vie à chaque jour. Gérer son temps car nous sommes à la retraite.

Anonyme, Aguanish, 27 septembre 2012

Vieillir c'est une étape de la vie, pour bien vivre cette étape, il faut rester jeune dans notre cœur. Des rencontres comme aujourd'hui nous fait prendre conscience qu'il faut profiter des bons moments qui s'offrent à nous. Merci de nous faire vivre ces bons moments et ces rencontres.

Anonyme, Aguanish, 27 septembre 2012

La vieillesse, pour moi, c'est une liberté nouvelle. C'est se donner le droit d'être qui l'on est. C'est donner ce qu'on peut donner sans le stress de la performance. C'est posséder un bagage toujours plus grand d'expériences. C'est accepter et apprécier que la somme de nos expériences vécues fait de nous la femme riche que l'on est aujourd'hui. Apprécions chaque petits bonheurs de la vie (la caresse du vent et du soleil sur la peau, le son de la mer, le vol d'un oiseau...) et vivons heureux.

Hélène, Aguanish, 27 septembre 2012

Peu importe l'âge que j'aurai, je serai toujours un jeune enfant, enfant de notre mère commune. Cessons de vivre dans la peur et le doute et rendons hommage à notre mère, la terre.

Vanessa, Laval 24 octobre 2012

Le vieillissement ce n'est pas un âge c'est un état d'âme.♥

Andrée-Ann, Laval, 24 octobre 2012

J'ai 65 ans... et je crois que la jeunesse réside dans notre cœur ! Mon cœur est un jardin que je cultive avec amour !

Nicole, Laval, 24 octobre 2012

Le vieillissement pour moi est quelque chose de merveilleux pour moi. J'apprécie de vieillir en beauté et en sagesse pour moi. Mon Dieu que la vie est belle pour moi. Depuis (??) la vie est belle pour moi.

Nancy, Laval, 24 octobre 2012

Vieillir ? Non, se transformer, changer, avancer. C'est ce que j'ai réalisé aujourd'hui. Merci pour cette réalisation en moi.

Denise, Rivière-Rouge, 7 novembre 2012

Je suis âgée de 82 ans déjà. J'ai eu une vie bien remplie. Heureuse enfance. Bons parents. Mariée à un bon mari. Beaucoup d'amour. Et ça continue. J'en donne et j'en reçois. Assez bonne santé, de beaux et bons enfants; petites-filles aimantes et petit-fils attentionné et une merveilleuse (arrière) petite-fille. Je suis comblée par tous. Les sacrifices et les joies que je leur ai procurés. Merci à la vie. Je suis heureuse. Je me fiche de mes rides. J'ai le goût de vivre encore quelques années, si Dieu le veut.

Anonyme, Rivière-Rouge, 7 novembre 2012

Merci pour la journée exceptionnelle.

Andrée, Rivière-Rouge, 7 novembre 2012

Le partage est de faire sa part selon son âge. Part-age.

Gertrude, Rivière-Rouge, 7 novembre 2012

Au commencement était la lumière. Puis est venu le mouvement. Se mouvoir dans la lumière... pour mieux s'é mouvoir... et se voir...

Denyse, Rivière-Rouge, 7 novembre 2012

Un grand merci pour cette belle journée. J'ai retrouvé l'étoile qui est en moi. Merci.

Lise, Rivière-Rouge, 7 novembre 2012

Merci à vous de nous recevoir en groupe, avec un tel enthousiasme, c'est très réconfortant et un plaisir pour nous. Cela m'a apporté une bonne vision de ce qu'est vieillir en beauté et en santé. C'est réconfortant de pouvoir se dire qu'on n'est pas seule dans ce cheminement. On doit s'aider entre nous les femmes. Merci.

Céline, Richmond, 16 novembre 2012

VIEillir m'a donné la chance de participer à cet atelier qui m'aide à réaliser que j'existe, que je suis importante, que l'espoir m'habite. Merci à la vie !

Lise, Richmond, 16 novembre 2012

Pour moi, vieillir, c'est me rencontrer. Rencontrer qui je suis et l'exprimer. Ne serait-ce que de m'exprimer. Tout simplement. Exister plus. Retrouver et reprendre mon pouvoir. Être tout simplement, vivre plus. Merci.

Julie, Richmond, 16 novembre 2012

Je voudrais citer une phrase d'Anne Sylvestre qui dit tout mon amour de la vie : « si mon âme en partant soudain se retrouvait orpheline de tout ce qui l'émerveillait, je mourrais à regret ! » Merci à la vie...

Marie-Thérèse, Richmond, 16 novembre 2012

Merci pour la belle journée. J'ai appris des choses différentes. Un bel endroit, de la belle musique douce, des femmes toutes bien accueillantes, faciles d'approche... Je repars enrichie de cette belle journée que je vais communiquer à d'autres. Merci également à la grande Suzanne qui m'a mise à l'aise.

Germaine, 82 ans, Richmond, 16 novembre 2012

Je voudrais vieillir avec mon ami François car nous sommes sur la même longueur d'ondes, nous ressentons les mêmes choses. Nous sommes tous les deux dans l'Être. « Mon âme touche à l'infini de ton âme. Pourquoi ? La réponse est au bout du chemin. »

Francine, Richmond, 16 novembre 2012

Ce qui amène de la lumière dans ma vie, c'est de constater que je me rapproche de celle que je suis. Et celle que je suis ressemble étrangement à celle que j'étais dans la petite enfance. Entre les deux, ce ne fut pas aussi organique. Entre la jeunesse et la sagesse.

Marie-Andrée, Richmond, 16 novembre 2012

Si j'avais su qu'à 50 ans je me porterais mieux qu'à 30 ans, je n'aurais pas eu peur de l'âge qui avance, de l'âge qui passe. Je me serais laissée porter par le vent, par le temps, confiante qu'hier ne reviendra pas. Et que demain dépend de moi. Ce que je ressens devant ma jeune vieillesse se résume à : « Dieu, donnez-moi un an de plus encore, encore et encore ! »

Suzanne, Ville-Marie, novembre 2012

Nature, naturelle, mature, matérielle. Là où j'en suis, peu m'importe. Je me détache, je me « détâche » pour ne garder que le meilleur de moi. Amies, aidez-moi souvent à me rappeler que le temps fuit et ne se rattrape point. Juste au cas car abstraction (faite) de l'âge, la mémoire est une faculté qui oublie. Mon orange sent bon, ça c'est précieux.

Lorraine, Ville-Marie, 27 novembre 2012

Vieillir, c'est accueillir la différence, le changement, l'apprentissage et rencontrer. Jour après jour, on est illuminée par la nouveauté et la beauté. Changer de rôles, apprivoiser. Découvrir de nouvelles libertés. S'assumer, s'affirmer, aimer.

Anonyme, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

Le vieillissement pour moi, c'est grandir.

Anonyme, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

C'est bientôt l'âge de la retraite. Je ne me sens pas vieille mais... j'suis pas prête d'avoir des cheveux blancs et aussi pas prête à être arrière-grand-mère.

C. 64 ans, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

L'envie de jouer et prendre plaisir à conjuguer mes savoirs avec mes pertes assumées !

Fabienne, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

Je suis heureuse de vieillir car l'alternative c'est de mourir.

Cécile B., La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

Parfois, j'aimerais retrouver mes vingt ans mais avec toute l'expérience que j'ai aujourd'hui à 60 ans. J'accepte de vieillir, je souhaite rester en santé le plus longtemps possible. Je sais que j'ai l'âge de mon cœur, ce qui est le plus important, c'est l'amour !

Louise, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

Vieillir, c'est avoir la sagesse, l'écoute, l'expérience. En Afrique, on dit que les Vieux transmettent la tradition orale et sont de vrais livres. Quand un Vieux meurt, c'est toute une histoire et un savoir qui meurt... Quel regard porte-t-on sur la vieillesse dans notre société ?

Sarah, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

Il ne faut pas regretter le fait de vieillir ! Nous pouvons répandre une grande luminosité autour de soi - nos yeux voient différemment l'existence. Le cœur s'ouvre pour aider sans jugement ! Aimer prend une forme toute différente et là, nous pouvons dire

Vive la vie

Vive nos redits

Vive de pouvoir aimer !

Yolande, 81 ans, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

Je vieillis. Je me regarde. Je vois mes rides. Je m'interroge. Oui mais aujourd'hui, je choisis d'être heureuse parce c'est bon pour ma santé.

Alors je souris à ma vie. (citation vue sur internet)

Maryse, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

J'adore me retrouver avec les femmes. Ça me fait un gros bien. Merci.
Anonyme, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013

Me libérer des choses matérielles et des préoccupations futiles me rajeunie
chaque fois.

À toi : la jeunesse joyeuse et paisible. XX
Anonyme, Chambly, 18 février 2013

L'âge a peu d'importance si on fait partie d'un tout. Que je sois la première feuille
ou la dernière, je fais partie de ce grand arbre de la vie.

Anonyme, Chambly, 18 février 2013

Journée extraordinaire en compagnie de trois femmes accueillantes et
généreuses ainsi que plein de co «mères». Merci !

Sylvie, 53 ans, Chambly 18 février 2013

Après l'atelier :
La joie, l'harmonie.

Suzanne, Chambly, 18 février 2013

Personnes âgées – aînées ils disent. Je perds la mémoire – et je leur dis : ce
n'est important se rappeler ! Videz-vous et après que le vase, votre vase, votre
bol soit vide... vous êtes prêts à vivre une nouvelle vie. Vivez, vivez !

Anne d'Acadie, Chambly, 18 février 2013

J'ai 76 ans. Ma vie a toujours été pleine de tourbillons. J'ai besoin de vie autour
de moi. Ma famille, mes amis, c'est sacré pour moi. J'aime connaître des
personnes nouvelles, dialoguer avec elles. Ça m'apprend beaucoup et m'aide à
vivre heureuse et vivante.

Anonyme, Chambly, 18 février 2013

Julie. 27 ans.

Vivre c'est vieillir, aller à la rencontre de la vie, c'est vieillir. Un passage obligé de
la vie, l'une des rares certitudes de la vie. Pour vivre il faut sentir, respirer,
marcher, courir, il faut utiliser notre corps pour traverser le voyage de la vie.
Notre corps est un prêt et il a une date de retour. Il faut accepter l'usure de la vie,
accepter la finitude pour vivre pleinement. Notre corps nous rappelle la route que
nous avons prise et nous rappelle que l'on a une vie et qu'il faut en profiter. Nous
sommes intemporelles dans notre unicité.

Julie, sans âge, Chambly, 18 février 2013

Je suis retraitée depuis 1 an, que dis-je, depuis 2 ans. Comme le temps passe
vite. Je fréquente le centre des femmes pour me faire de nouvelles amies mais
surtout pour me recentrer sur ma nouvelle réalité, mon nouveau rôle...
retraitée... Il y a des jours où vieillir pèse lourd mais heureusement ce n'est pas

comme ça tous les jours. Je me suis inscrite à cet atelier parce que je veux être mieux dans mon nouveau statut... J'ai des questionnements sur moi, sur mon moi en devenir, quelqu'un de différent parce que je ne suis plus définie par mon travail. Je suis retraitée, je suis grand-mère. Je suis toujours amante et conjointe... Je suis une amie fidèle et une bonne vivante. Je garde toujours mon côté dynamique et enthousiaste, je ne suis pas capable de ne pas m'impliquer lorsque je participe à une activité et ça, je veux garder cela le plus longtemps possible. Lorsque je m'engage, je le fais entièrement. Je n'ai pas de demi-mesure. J'aime bien ce côté de moi. Bref, je m'aime et je veux garder mon authenticité.

Jocelyne, alias mamidon, Chambly, 18 février 2013

Mon côté lumineux, c'est que je suis quand même positive malgré tout. Je suis à ma retraite depuis maintenant 2 ans. J'ai travaillé 38 ans et j'ai arrêté à cause de la maladie. Par contre, je fais beaucoup de bénévolat au centre des femmes. J'adore ça, et j'ai la chance d'avoir ma famille et mes petits-enfants. J'ai aussi des amies.

Louise, 59 ans, Chambly, 18 février 2013

Le vieillissement, chemin vers la lumière de nos pensées, toujours plus éblouissantes, qui me rapproche de mon créateur. Me donnant la raison que je me dois de lui faire ses louanges. Reconnaissance de ce qu'il m'a donné. La vie.

Nicole, 63 ans, Chambly 18 février 2013

J'ai 68 ans et je m'en réjouis car j'ai parcouru un beau chemin de vie. Une vie avec ses roses et ses épines. Mais tout a valu la peine. Aujourd'hui, à 68 ans, je veux continuer à chanter la vie.

Jeannine Marcoux, Chambly, 18 février 2013

Je suis bien d'avis de ma congénère de la page précédente (Marie-Andrée, de Richmond). Quelle belle assemblée, petit rassemblement pour le plaisir et la connaissance de soi et des autres de la même époque. Merci.

Manon, Chambly, 18 février 2013

Merci infiniment pour votre atelier merveilleux. Ça m'a bien aidée !

Marie-France, St-Jérôme, 27 février 2013

Vieillesse qui es-tu ? Que veux-tu ? Comment te définis-tu ? Existes-tu ? Moi, j'ai 72 ans et je ne me sens pas vieille. Je n'ai pas d'âge. Je rêve, je m'émerveille, je déguste, je savoure, je découvre, j'explore, je profite de ici et maintenant puisque c'est le seul qui existe vraiment. Merci pour aujourd'hui.

Gabrielle, St-Jérôme, 27 février 2012

Je m'appelle Danielle. J'ai 60 ans dans mon corps, mais mon âme est toujours jeune. Elle a toujours faim de vie, d'amour et de connaissance. J'ai encore un

bout de chemin à faire dans la créativité et l'amour. Je remercie la vie d'être vivante.

Danielle, gourmande de tous, St-Jérôme, 27 février 2013

Je suis plus heureuse (à) 57 (ans). Je sais ce que je suis capable de faire et j'ai plus d'expérience. J'apprends à faire autre chose. (Exemple) chanson, dessiner, natation, tai chi. Si tu vieillis à rien faire, tu risques d'avoir des problèmes. Mais si tu apprends, t'as plus de chance d'être bien.

Jacqueline, St-Jérôme, 27 février 2013

41 ans. 3 enfants. Aussi enthousiaste sinon plus que dans le passé. Jeune parce que je suis une passionnée, des gens, de la vie, des arts... Jeune parce que ma petite dernière est encore aux couches et réclame tous les petits soins que son jeune âge nécessite. Jeune parce que je n'ai jamais perdu ma capacité d'émerveillement. Jeune parce que j'entends à chaque jour un commentaire qui m'enrichie, qui m'égaille, qui souligne toute ma vitalité ! Jeune parce que je le veux bien et parce que j'arrive encore à suivre ma marmaille... 41 ans, toutes mes dents, quelques rides, beaucoup de vergetures (!) mais pas encore de cheveux gris ☺ Pauvre mais bien riche en dedans.

Kalina, St-Colomban, 27 février 2013

Le côté lumineux est d'avoir moins de responsabilité. Et autre côté pour moi c'est la chance, la possibilité, de me découvrir. Dans la vie, je fus très occupée à m'occuper des autres, je me suis mise de côté. Tellement que je ne sais pas qui je suis. Tout un travail qui m'attend.

Manon, 56 ans, St-Jérôme, 27 février 2013

Aujourd'hui, je suis entourée de belles personnes (de belles Âmes). Je vois le vieillissement dans la joie, la liberté d'avoir plus de temps pour moi, de m'ouvrir aux autres, de créer, de m'aimer. Vieillir en beauté, heureuse et lumineuse, ainsi que vivre le moment présent.

Lise, St-Jérôme, 27 février 2013

Vieillesse. Si tu le prends du bon côté, exemple, le lever du jour, je suis contente d'être toujours en vie. Si ton mari ou le travail te stresse, respire et va à ton rythme sans te préoccuper des autres et tu verras le changement. Et intéresse-toi à tout ce qui t'intéresse. Si tu veux rien faire et rester à regarder la télé, ta vie sera longue et triste.

Jacqueline, St-Jérôme, 27 février 2013

Le savoir

L'expérience

La sagesse

La capacité à prioriser la vie affective

La capacité à renoncer au non-essentiel

Anonyme, St-Jérôme, 27 février 2013

(en créole)

Mèsi makomè mwen yo. Mwen byen kontan viv ti moman sa-a ak nou.

Marie-Michelle Dimanche, 61 ans, St-Jérôme, 27 février 2013

Le vieillissement est la somme de nos âges bien colorés par nos quotidiens. Par la vie partagée avec nos enfants et toute la joie et la beauté d'être mère.

Marie-Michelle Dimanche, St-Jérôme, 27 février 2013

À mi-chemin entre le début et la fin de cette rencontre, j'ai découvert une mouvance entre les femmes du centre LES UNES ET LES AUTRES. J'ai aussi vu et senti toute cette culture et la richesse dans cet atelier que vous nous offrez. Qui de Suzanne ou de Jacqueline, qui de nous toutes s'illumine (?) ce côté lumineux de nous. Se regarder, s'écouter, se sentir. Voilà ce que j'en retire.

Marie-Michelle Dimanche, 62 ans, St-Jérôme, 27 février 2013

Je vieillis et je me sens grandir de joie.

Anonyme, Montréal, mars 2013

Vieillir pour moi, c'est apprendre à me connaître.

Anonyme, Montréal, mars 2013

Vieillir pour moi, c'est apprendre.

Anonyme, Montréal, mars 2013

Trois-quart de siècle et plus !!! Je le réalise à peine. Il me semble que la vie va trop vite. J'ai encore tant de projets qui roulent dans ma tête. Je me sens vieille à l'extérieur... rides accentuées, courbatures, oublis... mais je me sens toujours encore si jeune dans mon cœur.

Jacqueline, 76 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013

Ma passion a toujours été d'aller à la découverte de la richesse d'être des gens rencontrés sur ma route.

Mon cœur d'écoute s'habille d'émerveillement, de tendresse, de compassion souvent quand la confiance s'installe et que l'amitié se déclenche. Il y a autant de merveilles chez autrui que dans la nature.

Jacqueline, 76 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013

Volver a las 17 años... une chanson de Violeta Parras, chanteuse populaire chilienne. « Retourner à mes 17 ans » – quand l'amour et la beauté font partie de notre quotidien - « est comme un retour, *ne un siglo...* »

Donc apprécier le moment et le vivre profondément comme quand j'avais 17 ans. Mon âme est jeune... mais le corps ne me suis plus. Montrons à ce corps c'est quoi la jeunesse.

Paulina, 61 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013

Je suis en train de trouver ma liberté ! La liberté mentale, d'esprit, parce que des amis comme moi (message non terminé)

Anonyme, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013

J'aimerais vous remercier pour partager avec moi cette magnifique journée très enrichissante. J'ai le courage de vieillir en dignité – regarder (ma prise de poids), mes tâches (sur la peau). Ça m'a pris beaucoup de temps, je vivais un deuil. Maintenant je me sens bien, prête à accepter mon vécu. Je m'appelle Ana Maria. J'ai 69 ans. Du CFIA.

Ana Maria, CÉAF, Montréal 14 mars 2013

Vieillesse libre, choix, on se recherche intérieurement, on profite plus du temps. Dans le mot il y a VIE.

Carole, 45 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013

Apprentissage

Découverte

Apprendre à se vivre

Être, découvrir l'importance que j'ai.

Carolle, CÉAF, Montréal 14 mars 2013

Je suis une femme immigrante d'ailleurs et d'ici également, ma terre d'accueil, j'ai 44 ans.

La vieillesse pour moi c'est continuer à découvrir, à créer, à apprendre, à partager avec les autres et à aimer. Vieillir c'est prendre le temps d'intérioriser, de réfléchir, de se préparer à devenir chaque fois une meilleure personne pour continuer à faire le bien à ceux et celles qui m'entourent.

Vieillir, c'est vivre le moment présent le plus intensément possible et avec sérénité.

Vieillir, c'est vivre en harmonie jusqu'à mon dernier souffle.

Isabel, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013

Vieillir, c'est de s'assagir. Recueil. La beauté de mon âme, de l'âme. Apprécier plus la vie.

Irène, 67 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013

Mon corps, temple de la Présence en moi. Habitable de cette vie qui bouillonne. Vie qui me pousse à avancer, avancer, avancer. Il m'apprend le respect, l'écoute, l'accueil. Je n'ai pas un corps, «JE SUIS MON CORPS».

Thérèse, 73 ans, CÉAF, Montréal, 18 mars 2013

Être est pour moi le mot le plus important de mon vocabulaire. Je veux que mes yeux et surtout mon cœur soient conscients de la beauté qui m'entoure et de la beauté qui m'habite.

Monique de Stukely, Magog, le 9 avril 2013

« Lorsque l'extérieur se détériore l'intérieur s'améliore ».

Guylaine, Magog, 9 avril 2013

J'ai 65 ans et depuis 5 ans je suis à la retraite. J'aime et j'apprécie ma liberté, les choix que je fais pour continuer à grandir, m'épanouir, découvrir. On me perçoit souvent comme une femme enfant et c'est vrai que je veux garder mon cœur et mon âme jeunes. J'attends encore beaucoup de la vie... J'ai confiance que je vais vivre une très belle vieillesse.

Louise, Magog, 9 avril 2013

Enfin la lumière au bout du tunnel ! Vieillir apporte bien des réponses, éclaire notre passage sur cette terre. Dans cette lumière, je peux regarder le passé avec compassion et compréhension. Je peux m'apprécier dans tout ce parcours, me donner la reconnaissance si souvent refusée ou oubliée par autrui. Mon âge réduit mes attentes mais augmente ma capacité d'apprécier chaque moment de ma vie. Vieillir me donne le droit de porter un regard critique sur la société dans laquelle j'évolue. Peu importe que l'on partage ou pas mes analyses, elles sont miennes et elles sont le fruit de mes expériences.

Angèle, Magog 9 avril 2013

Qu'est-ce qui fait que le temps passe si vite en vieillissant ? Est-ce une illusion ou la réalité ?

La vieillesse : remise en question. État d'urgence pour changer des choses, vivre ce qu'on n'a pas encore eu le temps de vivre ! Heureusement, il y a des p'tits bobos qui nous rappellent qu'on est toujours là. La maturité nous permet de revivre les beaux souvenirs, de focaliser le positif ! Et d'apprécier chaque instant !

Diane, 65 ans, Magog, 9 avril 2013

Vieillir ne me dérange pas car je me sens plus riche. Je suis plus sereine. J'accepte les différences. Je me sens respectée. J'aime et je suis aimée pour ce que je suis. Je suis contente de partager. Merci.

Colette, Magog, 9 avril 2013

Chaque étape de la vie a son temps.

Vieillir c'est vivre le moment présent.

Vieillir c'est apprendre à se reconnaître.

Vieillir c'est aussi la renaissance.

Vieillir n'est qu'un passage.

Il faut toujours se reconnaître et ne rien regretter.

Vieillir c'est le temps qui passe vite.

Monique S., Magog, 9 avril 2013

Ce qu'il y a de plus beau, c'est cette belle sagesse que l'on a. Profiter des beaux moments. Plus de stress au travail avec la retraite. Je me choisis. Je prends soin de moi et je m'entoure de belles gens.

Carole, Magog, 9 avril 2013

Positif : santé excellente.

Michèle, 68 ans, Magog, 9 avril 2013

Bien étonnée de constater que ma vie commence à tous les jours en vieillissant. Je suis libre d'en faire une belle expérience maintenant et au jour le jour. Je peux la voir de la couleur que je veux. Merci !

Jocelyne, Rivière-du-Loup, mai 2013

On peut voir qu'entre femmes, nous sommes toutes différentes mais en même temps, on se ressemble beaucoup ! Les rides sur nos visages en vieillissant sont les marques du chemin de notre vie personnelle. Être femme c'est formidable. Être maman c'est incroyable. Être grand-maman c'est ... je vous le dirai un jour ! Vive les femmes ! (Désolée pour l'écriture, bébé dans les bras... je suis une femme accomplie !)

Brigitte, 30 ans, Rivière-du-Loup, mai 2013

Vieillir, vieillir, vieillir... signifie pour moi un chemin plus clair mais avec son lot de stress. Toujours dans la performance. J'essaie de trouver ma vraie personnalité et de me retrouver. Toujours vers un équilibre non parfait mais plutôt un équilibre qui me convient avec mes couleurs et mes valeurs. Qui suis-je vraiment avec mes yeux et non ceux des autres.

Anonymme, Rivière-du-Loup, mai 2013

Je crois en la vie. La vie est ce que je veux, j'avance dans les âges et vieillir est beau car l'expérience me grandit. Ce que je comprends aujourd'hui, je ne l'avais pas compris comme dans le passé. Je mange dans la vie malgré les morceaux coriaces. J'arrive à me dépasser. Le temps file mais je prends le temps de vivre.

Michelle, 47 ans, (de Cacouna), Rivière-du-Loup, mai 2013

Bien vieillir, c'est voir que chaque journée est occasion d'apprendre, de mieux comprendre ce qui m'est donné de vivre.

Mireille, 64 ans, Rivière-du-Loup, mai 2013

Le vieillissement apporte la lucidité qu'on n'a peut-être pas eue avant. Voir les choses pour ce qu'elles sont, avoir le temps de les apprécier est un bonheur.

Je reviens de loin. Avancer en âge me permet de prendre de plus en plus de maturité, c'est-à-dire de considérer le monde autour de moi et en tenir compte.

Odetta, Rivière-du-Loup, mai 2013