



JE M'INSPIRE DE PERSONNAGES MOTIVANTS ET D'AUTRES CULTURES

En effet, ce qui nourrit mon esprit (les livres que je lis, les comptes que je suis sur les réseaux sociaux, les films et les émissions que je regarde, les personnes avec qui je passe du temps...) influence mon humeur, mon énergie et mon bien-être.

- L'acteur américain Morgan Freeman a décroché son premier grand rôle à l'âge de 52 ans.
- Sylviane Degunst, ancienne professeure de français, est devenue mannequin à l'âge de 55 ans.
- Ce n'est qu'à l'âge de 55 ans, en 1908, que le constructeur

automobile Henri Ford a complètement changé de vie et a révolutionné celle de nombreux Américains en créant la Ford modèle T (première automobile à être accessible au grand public).

- Le colonel Sanders a fait face à de nombreux échecs avant de créer le premier restaurant KFC. Il a toujours persévéré et ce n'est qu'à l'âge de 62 ans que ses efforts ont été récompensés.
- Laura Ingalls Wilder (l'auteure de *La Petite Maison dans la prairie*) n'a commencé à écrire qu'à l'âge de 65 ans et elle est devenue célèbre grâce à son premier livre publié au même âge.
- À 95 ans, le chanteur Hugues Aufray se produit encore sur scène.
- À 90 ans, on voit toujours l'acteur Pierre Richard dans de nouveaux rôles au cinéma.
- L'acteur et réalisateur Clint Eastwood réalise encore des films à l'âge de 94 ans. Quand on lui demande son secret pour rester toujours aussi actif, il a cette phrase : « Il ne faut pas laisser le vieil homme rentrer. Je ne laisse pas entrer le vieil esprit, le critique, l'hostile, le jaloux, celui qui fait remonter du passé les plaintes, les angoisses, les vagues de douleur, les traumatismes ressassés. La vieillesse peut être créative, déterminée, pleine de lumière. » Il en est la parfaite illustration.
- À 69 ans, en 1937, Alexandra David-Néel (première femme européenne à se rendre dans la cité interdite de Lhassa, au Tibet; elle avait alors 56 ans et cheminait à pied, déguisée

- en mendiante) est repartie pour la Chine (en pleine guerre sino-japonaise), le Tibet et l'Inde. À 95 ans, elle continuait d'écrire des livres. À presque 100 ans, en 1968, elle a fait renouveler son passeport, comptant retourner au Tibet.
- À 89 ans, le Dalai-Lama continue de voyager, de dialoguer avec des scientifiques et de partager ses enseignements. Il reste ouvert aux idées nouvelles et aux nouvelles technologies.
 - À 103 ans, le sociologue Edgard Morin a conservé toute son acuité intellectuelle; il continue à écrire, donne des interviews et poste des messages sur X.

Ces personnes qui vieillissent bien combinent généralement une vie active, une ouverture d'esprit, un état d'esprit positif et tourné vers l'avenir et des passions durables.

*« Un vieillard qui meurt,
c'est une bibliothèque qui brûle. »*

Auteur anonyme

Il reste indéniable que la culture de mon pays constitue un facteur d'influence important dans la représentation que je me fais des aînés.

J'ai vraiment pris conscience de cette dimension culturelle lorsque je travaillais avec ma collègue africaine, Francesca, une belle femme qui allait fêter ses 50 ans. Pour moi-même et mes amies françaises, la perspective de passer ce cap n'était pas vraiment joyeuse. Francesca, elle, se réjouissait

sincèrement, comme un enfant peut attendre son anniversaire ou un adolescent sa majorité. Pour elle, pas la moindre ombre au tableau, elle allait devenir quelqu'un de très important, un pilier de la famille, un sage, et elle en était parfaitement heureuse et rayonnante.

Un proverbe africain dit que « l'ancien connaît la route ». Dans l'Afrique traditionnelle, les anciens incarnent la sagesse, la maîtrise de soi, l'éloignement des passions. Ils sont des conseillers écoutés et respectés, car garants de maturité et d'expérience. La vieillesse est ici synonyme de sagesse et de savoir. Les vieux constituent à la fois un patrimoine et une ressource. Avancer en âge équivaut à gagner en dignité. Les vieillards peuvent être appelés « Le Vieux » ou « La Vieille », « Le Père » ou « La Mère » et ce n'est jamais péjoratif. On pourra dire d'un vieux qui divague que, déjà près des dieux, il parle un langage que nous ne pouvons pas comprendre, et non pas qu'il est gâteux ! Cette valorisation des anciens tend naturellement à diminuer avec la modernisation de la société, mais elle reste toutefois significative par rapport à notre tradition européenne.

Au Japon et dans toute l'Asie également, plus un être avance en âge, plus il est considéré, écouté, et reconnu comme supérieur (ceci certainement en lien avec le confucianisme, doctrine philosophique et morale dont l'une des vertus est la piété filiale).

En Chine, l'adjectif vieux n'est jamais discriminant. Lorsque l'on s'adresse à une personne âgée, on la désigne sous un idéogramme qui signifie « grand seigneur ».