

## **Des Aînés remarquables : De beaux exemples pour mieux vieillir, vers notre présent et notre futur...**

Une rencontre rajeunissante, en ce mardi 21 octobre, au Manoir des Cascades. À Alma...

Monsieur Serge Richard, de Québec, un enseignant retraité et un ornithologiste globe-trotter, nous parle de ces belles personnes qu'il a rencontrées et recherchées : « De 80 à 107 ans, des Aînés remarquables » qui lui ont appris quelques secrets bien gratuits et dégagé des obstacles à une vie « longtemps bien vécue ».

Une rencontre enrichissante et vigorifiante, organisée par le Regroupement AQDR régionale.

Monsieur Richard s'est émerveillé de l'exemple de personnes âgées qui continuent d'être aussi vivantes et jeunes que l'enfant qui découvre la vie au retour de chaque matin. Il a voulu partager ce trésor pour rendre hommage aux aînés dont on ne parle pas si souvent positivement.

Bien des obstacles se dressent face au vieillissement. La société, les autres décideurs pour nous-mêmes, les conceptions péjoratives sur les « vieux » ( sauf s'il s'agit des fromages et des vins ), et le prix qu'ils nous coûtent...

« Ce qui coûte cher et qui est indécent, ce sont par exemple les primes annuelles de rendement pour les cadres, les chefs, et les primes de séparation quand ils quittent... Comme s'ils avaient fait du bénévolat! Avec ces millions en cadeaux, quelles subventions on pourrait offrir pour favoriser une meilleure vie sociale à bien des personnes âgées et des gens défavorisés... Ce qui coûte cher, c'est le hockey, supposément notre sport national! Mais on dira que ce sont les vieux qui coûtent cher! »

« Ce qui coûte cher, c'est de se priver de relations avec nos aînés. Le grand mensonge qu'on entend dans nos sociétés blanches, c'est qu'à partir de 60 ans, vous ne valez plus rien et vous n'êtes pas importants. C'est le drame des Aînés : se sentir inutiles. Il ne faut jamais croire ça! »

Et comment ne pas adhérer au « Grand Mensonge »?

- ne pas se mettre des limites, ne pas se menotter soi-même;
- ne pas conjuguer sa vie au passé: garder le beau du passé, mais le vrai se passe dans le présent. Le bonheur, c'est maintenant;
- on a notre mot à dire et nous devons le dire;
- se donner des défis quotidiens : même des petits, des mots croisés, un petit ménage...

- goûter le fait d'être délivrés du temps, du stress, de la vitesse, de la circulation...
- être responsable de quelque chose qui compte sur nous, qui a besoin de nous : un seul cactus, par exemple...
- Et surtout, être responsable de soi-même et des autres : se demander « Qu'est-ce que je pourrais faire et que je n'ai pas fait? Quelle expérience nouvelle? Quelles folies encore? »
- Avoir envie d'être encore en vie, quoi!

Trois clés pour bien vieillir :

1. Savoir s'émerveiller...
2. Avoir envie de connaître...
3. Être amoureux : aimer l'amour, aimer aimer l'autre, la nature, les oiseaux, les choses, l'existence, le fait d'être là...

Et Monsieur Richard nous parle de ces personnes qui, à 80, 90 et 100 ans, accomplissent des choses merveilleuses et vigoureuses, de ces personnes dont il rapporte le parcours actuel de leur vie pleine et prometteuse! Son livre (225 pages) trace le portrait de 37 de ces Aînés qui sont autant de preuves que la vie reste vivante tant qu'on veut bien la vivre.

Monsieur Paul-Henri Bergeron, (p. 113) de Jonquière, ingénieur et enseignant, qui a fêté avec délices l'arrivée de ses 80 ans en octobre 2006, en organisant une grande journée de course à pied, sur la course cyclable de La Baie, sur les bords du Fjord du Saguenay : il complète lui-même en 5 heures et 51 secondes, un marathon de 26.2 milles! C'était son 19<sup>e</sup> marathon à vie! « Moi, en arrivant le dernier, je fais œuvre sociale : je permets aux autres d'arriver avant moi! Et je ne suis pas vraiment le dernier : ceux qui sont restés chez eux, ce sont les vrais derniers! »

Merci Monsieur Serge Richard pour ce bel après-midi et pour les images engageantes et rassurantes de ces «Aînés remarquables » qui vont habiter nos rêveries et nos réveils. Merci à ces personnes qui continuent notre éducation...

Que l'AQDR se fasse un devoir de publier bien haut, la valeur de la vie pleine, vécue concrètement.

(J'ai reçu son livre en cadeau, car je lui avais offert notre livre « Nos Sœurs en ville, en la Cité d'Alma » : Une façon de participer à sa recherche et de montrer que nous en avons nous aussi dans notre ville, des « Aînés remarquables ». Pour celles et ceux qui veulent en savoir davantage, je suis à votre écoute).

*Gisèle Gobeil, administratrice  
AQDR Alma*