

Eloge de la vieillesse

J'ai à cœur d'exprimer ma reconnaissance pour l'un de mes plus précieux soutiens dans l'écoute, ces dernières années : la vieillesse.

Heure après heure, elle ramène mon attention au corps et me force à devenir plus attentif à ses messages, plus attentionné envers ses demandes. Les articulations, les organes, tous les systèmes deviennent plus sensibles, réagissent plus vite et avec plus de virulence quand je suis repris par l'habitude de ne pas les écouter. Mes limites sont plus claires, leur respect plus impératif. Le corps impose son intelligence.

Mes schémas profonds se révèlent maintenant inscrits dans les fragilités et les duretés de mon organisme. Je ressens intimement mes conditionnements et mon histoire.

Il n'y a plus pour moi de gestes banaux. Soulever un sac, râper des carottes ou prendre une douche devient une savoureuse expérience sensorielle.

Quand le geste ne peut plus se faire de par son évidence, se mouvoir devient conscience. Chaque geste participe à un grand jeu, où, à travers la maladresse apparente du tâtonnement, perce la merveille de la grâce.

Comme j'ai moins d'occasions d'agir, du temps se dégage pour considérer la portée de mes actions. Dans cet espace, je constate que tout ce qui m'a enthousiasmé un jour a fini par me quitter un autre. C'est ce en quoi je n'ai jamais investi de projets, qui conserve toute sa saveur : boire à un torrent de montagne, écouter le chant d'un oiseau, regarder bouger un chat, respirer les parfums de la terre, prendre un ami dans mes bras.

Ce que je perds en plaisir, je le gagne en joie. Ce que je perds en possibilités, je le gagne en présence. Ce que je perds en opportunités, je le gagne en conscience. Ce que je perds en liberté, je le gagne en autonomie. Ce qui m'est perdu en illusions, m'est gagné en détachement.

Jean-Philippe Faure