

## Le bonheur et l'âge qui avance

### Introduction

- « Le but de nos vies est d'être heureux » Bouddha
- « Chacun porte en lui son lot de bonheurs et de drames »
- « Il n'est aucune chose qui aille plus vite que les années » Léonard de Vinci
- « Ne vous plaignez pas de vieillir, tout le monde n'a pas ce privilège » Paolo Coelho
- « L'âge est le temps de la récolte, bonne ou mauvaise, selon les semilles » T.P. Jakes
- « Le but de la vie ? Être heureux (sans mode d'emploi). Nos formateurs sont les expériences de la vie, ils nous envoient des messages en permanence » Le Précepteur

### Qui êtes-vous?

- « Vous êtes la source du ruisseau de vie. Vous êtes les racines de l'arbre qui donne naissance aux branches qui montent au ciel »
- « Point d'échappatoire aux griffes fatales de la vieillesse » Viking

### Bonheur et vieillesse

- « Plus de vieillis, moins je rajeunis » grand-père Onésime

Commentaire :

Quand j'avais 55 ans, j'étais ignorant de la réalité. Je me disais : quand j'aurai 70 ans je ferai cela, ceci ... j'étais ignorant de la vraie réalité.

Mais je pensais avec un corps de 50 ans, malgré mes connaissances je ne savais pas qu'un corps de 70 ans serait très différent d'un corps de 50 ans.

- « J'ai appris que j'ai encore beaucoup à apprendre » Maya Angelou

### Tout passe

- « Tout passe ici-bas. Il n'y a pas de festin de durée perpétuelle » Sagesse chinoise
- « On ne trouvera jamais ce qu'on ne cherche pas »

Cherchons-nous à vivre longtemps? Oui. Ici c'est une réunion du troisième âge. Qu'est-ce qu'on y trouve? Le bonheur si on a trouvé la paix et la tranquillité.

- « Paix et tranquillité, voilà le bonheur » Sagesse chinoise
- « Tout passe ici bas ... même le découragement, même l'injustice... Personne ne peut être heureux tout le temps »

Question = Un homme (femme) méchant peut-il être heureux ? : NON

« Un homme méchant ne peut être heureux, car lorsqu'il est seul avec lui-même, il est seul avec le méchant » Emmanuel Kant

### **En vieillissant on bouge moins**

« L'inaction engendre le doute et la peur. L'action engendre la confiance et le courage. Si on veut vaincre la peur, n'y pensons pas. Sortons, occupons-nous » Dale Carnegie

### **Tout, absolument tout, a une conséquence : bonheur ou malheur**

« Il y a toujours des conséquences lointaines qu'on peut subir ou créer »

### **Où est le bonheur chez l'âgé ?** Commençons par la fin...

« Les choses auxquelles nous penserons sur notre lit de mort ? La famille, les êtres aimés, l'expérience accomplie, pas les choses matérielles »

« Quelques pas dans le cimetière ... nous ramènent à la vie »

### **La réalité**

« Tout le monde veut le bonheur, personne ne veut la douleur, mais on ne peut pas avoir un arc-en-ciel sans un peu de pluie » c'est comme ça ...

Plusieurs, avant nous :

« Le bonheur est la seule chose qu'on peut donner sans l'avoir et c'est en le donnant qu'on l'acquiert »

« Pour trouver le bonheur attachons-nous aux raisons que la vie nous offre d'être heureux » c'est-à-dire ne nous attachons pas aux raisons de rester malheureux, car

« Si quelqu'un a pissé dans ta soupe, même en y ajoutant du sel et du poivre, le goût restera le même » jette ça ...

### **La Vie**

« Il faut accepter les coups de pieds de la vache comme on accepte son lait et son beurre » sagesse de l'Inde

Les gens ne changent pas : eux seuls peuvent décider de changer

« Même lavé à l'eau de rose, l'ail ne perd pas son odeur » sagesse de l'Inde

« On peut fendre une roche mais on ne peut pas toujours attendrir un cœur » sagesse de l'Inde.

MAIS « La compagnie des honnêtes gens est un trésor » sagesse de l'Inde.

Le choix nous appartient !

### **La solitude et l'isolement**

« La solitude est la pire douleur de ce monde »

« Dans l'isolement, il est possible de vivre, mais impossible d'exister (ex / sistere) sortir de soi »

« Par la présence de l'autre, on existe grâce à ses yeux, c'est le Vendredi de Robinson Crusoé » Le Précepteur

### **Apprendre le détachement**

Gisèle, ma mère, à 85 ans, disait « Vieillir c'est se détacher, se départir progressivement de tout ce qu'on a acquis dans notre vie : personnes, possessions, santé, beauté, jeunesse, etc ... »

« Prétendre contenter ses désirs par la possession, c'est compter qu'on étouffera le feu avec de la paille » ou « Il n'y a pas de roses de 100 jours »

### **Pourquoi des gens âgés sont malheureux ?**

« Personne ne peut détruire le fer, mais sa propre rouille le peut. De même, personne ne peut détruire une personne mais son propre état d'esprit le peut. »

Alors une attitude mentale optimiste : Confucius

« Moins on s'inquiète, plus on est heureux »

« Le bonheur va vers ceux qui savent rire » proverbe japonais

« Pleurer pour le lait renversé (s'inquiéter) est inutile, il ne se ramasse pas. La seule chose à faire : oublier et passer à autres choses.

### **Fragilité inhérente à l'âge**

Une carte d'atout possible : la patience

« La patience joue, contre les offenses, le même rôle que les vêtements contre le froid » Léonard de Vinci

Qu'est-ce qu'on peut donner sans les perdre pour augmenter le bonheur ?

« Parmi les choses qu'on peut donner sans les perdre, il y a : notre parole, un sourire et un cœur reconnaissant et aimant » Zig Ziglar

### **Donner = un rôle important = donner des encouragements**

« Beaucoup de gens sont allés plus loin dans la vie qu'ils ne le pensaient parce que quelqu'un pensait qu'ils le pouvaient et a cru en eux » Zig Ziglar

« Mon souhait est que vous continuiez à être qui et comment vous êtes, et à étonner un monde méchant avec vos gentillesse » Mama Angelou

Quoi faire pour ne pas être malheureux, donc quoi ne pas faire pour être heureux :

« La haine a causé beaucoup de problèmes dans le monde, mais n'en a pas résolu aucun »

### **Veuf / veuve / célibataire**

« Les bons amis t'aident à retrouver les choses importantes, le courage, l'espoir »

**Solutions** : s'éloigner de l'ère glaciaire mentale » : se couper du stress

« Trop de stress provoque littéralement la congélation du cerveau de l'être humain et son extinction temporaire »

### **Conclusion**

« Dans la vie, l'amour n'est pas tout, mais sans l'amour, la vie n'est rien »

« Pour être heureux il faut ouvrir son cœur »

Il faut : des actions

des paroles valorisantes

des paroles de compassion

des paroles de gratitude

des paroles de considération (estime de soi)

« Ne nous posons pas tellement de questions sur l'utilité de faire le bien. Faisons-le et laissons ensuite le temps accomplir son œuvre »

« Les nuages gris font également partie du paysage » Socrate

« La carrière d'un bateau n'est jamais sans tempête » Socrate

### **Bonheur = plaisir -> NON**

« Si le bonheur était synonyme de plaisir, le monde entier nagerait dans la félicité »  
OMA

« Le véritable bonheur échappe aux circonstances » OMA

« Le plaisir n'est pas le bonheur ; le bonheur sait très bien se passer du plaisir »  
Pythagore

### **Se rappeler**

« Rien, absolument rien, ne nous met à l'abri des épreuves » OMA

« Les pierres font partie du chemin » Socrate

« Celui qui n'aime pas, signe son arrêt de mort : pour être heureux, il faut se mettre au service des autres » OMA -> voir l'influence bénéfique de nos sourires / paroles

**Quoi ne plus faire ?** s'inquiéter

« L'inquiétude est une habitude mentale tellement préjudiciable à notre bonheur intérieur, elle grignote « toutes » nos énergies » OMA

**Quoi ne plus faire ? croire que plaisir = bonheur**

Alcool / tabac / pouvoir \$ / sexe / supériorité monétaire, sociale / commérage / s'amuser

« Le plaisir finit toujours par se transformer en amertume (rancœur) » 3 petits singes

**Amis / famille, enfants** = aident au bonheur

« Notre travail ne prendra pas soin de nous quand on sera malade, nos amis et notre famille le feront certainement »

**C'est la récolte de nos semailles**

« L'argent est une richesse morte, les enfants sont une richesse vivante » Prov. Chinois

« La véritable amitié ne gèle pas en hiver. Prov. allemand

« La gentillesse, l'amour et la simplicité sont les trois piliers du bonheur » Hume

« La bienveillance donne plus d'amis que la richesse » Fénelon

**longévité par le bonheur**

« Si tu veux vivre longtemps, garde un peu de vin rassis et un vieil ami » Pythagore

**La discrétion : protection du bonheur**

« Voyage et ne le dis à personne. Vis une relation amoureuse et ne le dis à personne, vis heureux et ne le dis à personne, les gens ont tendance à gâcher nos plaisirs »

« Dissimule ta vie » Épicure

**L'argent = danger de malheur**

« L'alcool est blanc mais rougit le visage. L'or est jaune mais noircit le cœur »  
Sagesse chia

« Si vous voulez le bonheur pour un an, héritez d'une fortune. Pour la vie, aidez quelqu'un d'autre » Sagesse chinoise

**Aidez de votre argent, de votre vivant**

« Un bon mot (vrai) a une valeur tellement grande et ne coûte rien »

« Un bon mot n'a jamais cassé une dent » Prov. Islandais

**Moments de joie = pépites d'or**

« Un seul moment de joie chasse cent moments de tristesse » Sagesse chinoise

« Ne perdons pas trop de temps à faire ce qui ne nous rend pas heureux »

### **Moments de joie**

« Si on ne peut être le crayon qui écrit le bonheur. Soyons la gomme qui efface la tristesse »

Exemple : de la visite arrive, on se met un sourire au visage

### **Colère = malheur !**

« Trois choses font connaître l'homme ; la bouteille, la bourse, la colère » Sagesse juive

### **Regarder le bonheur**

« Ne croyons pas ceux qui nous disent qu'ils nous aiment, croyons ceux qui nous le montrent »

### **Valeur personnelle = bonheur**

« Ce qui fait la valeur d'un être humain, c'est de s'être délivré de son petit moi » A. Einstein

« La vie n'est pas un concours de popularité et tout le monde ne voit pas notre vraie valeur. Ne perdons pas notre temps »

### **Dépendance affective = malheur**

« Apprend à te passer de ceux qui se passent de toi »

### **Petites douceurs = bonheur = joies imprévues**

« Une vie sans plaisirs c'est un long voyage sans auberge » Démocrite

« Il n'y a pas de plus grandes joies que celle qu'on n'attend pas » Sophocle

« Partout où tu iras, vas-y avec ton cœur » Confucius

### **L'inattendu = bonheur**

« Tout le bonheur du monde est dans l'inattendu » Jean D'Ormesson

### **Conclusion**

La seule chose à faire ?

« En 'trois mots', je peux résumer tout ce que j'ai appris sur la vie : continuer vers l'avant » Robert Frost

## **COMPLÉMENT**

### **La gratitude = bonheur**

« Ressentir de la gratitude et ne pas l'exprimer, c'est comme emballer un cadeau et ne pas le donner » William Asthon Ward

« La gratitude est la mémoire du cœur » Prov. italien

La personne à qui l'on sourit :

- devient heureuse
- se sent importante
- se sent considérée
- reçoit le goût de vivre

« Un sourire est le bonheur que vous trouverez juste sous votre nez » Tom Wilson

« Un visage sans sourire est un été sans soleil, une brouette sur le flanc ... sans branchons »

### **Le sourire = bonheur**

« Le sourire qu'on envoie revient vers nous »

« Le sourire est un brin d'amour déposé sur les lèvres » Ariane Angelglon

« Fais en sorte que ton sourire change le monde et non que le monde change ton sourire »

« La courbe du sourire est un arc, sa cible, presque toujours le bonheur » Fabrizio Caramagua

« Un sourire nous fera gagner dix ans de vie de plus » Prov. chinois

### **Amis / amitié**

« Quand la mort a soufflé sur nous, nous avons cessé de respirer mais pas cessé de vivre; notre vie s'est réfugiée dans le cœur de nos amis et sur leurs lèvres, car être nommé et regretté, c'est vivre encore ... » Alfred Auguste Palavoine

« Certaines personnes te regretteront, car ta lumière est trop intense pour eux, c'est comme ça. Continue de rayonner »

« Être avec des personnes heureuses nous rend plus heureux »

« Il est scientifiquement prouvé que la compagnie de bons et fidèles amis réduit le stress dans notre vie »

### **Amitié = prudence**

« Parfois, les amis sont dangereux » Indira Gandhi

### **Garder l'espoir (ne pas céder au découragement) = bonheur**

« Quand on se dit qu'il n'y a plus aucun espoir, pensons aux homards qui attendaient dans l'aquarium de la cuisine du Titanic »

### **L'espoir = bonheur**

« Le cœur du vieillard demeure jeune pour deux choses : l'amour de la vie et les longues espérances » Mahomet

« Ne supprimons pas l'espoir d'une personne, si fragile soit-il, c'est peut-être tout ce qui lui reste pour continuer d'avancer »

### **Vivre, c'est vivre des choses**

« Le bonheur, c'est vivre, rire, aimer, pardonner, profiter de la vie ... Parce que les gens s'en vont, le temps passe et les opportunités s'en vont »

« Soyons heureux, on ne sait jamais combien de temps il nous reste »

### **Accepter les imperfections de la vie = « faire avec »**

« Être heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie qu'on a décidé de regarder au-delà des imperfections »

« De belles choses se produisent lorsqu'on s'éloigne de la négativité »

« Celui qui aime ne vieillit jamais » Ralph Waldo Emerson

« Penser à la mort raccourcit la vie » Prov. russe

### **Alcool = malheur**

« Tu noies tes chagrins dans l'alcool ? Méfie-toi, ils savent nager » Mirande

« Plus d'homme se sont noyés dans l'alcool que dans la mer » W.C. Fields

### **Bonnes actions**

« Ni le feu, ni le vent, ni la naissance, ni la mort, ne peuvent effacer nos bonnes actions »  
Carl Jung

### **Secrets de la longévité = bonheur**

« Les secrets de la longévité : (interview de centenaires)

-l'honnêteté

-respecter ses promesses

-l'amour

-parler avec des amis (en personne) »

### **La question des ENFANTS avec la vieillesse et le bonheur**

« Tes enfants, tu n'as pas à savoir de quelle manière se déroulera leur vie, ni la tienne. Vis ta propre vie, de tout ton cœur, de toutes tes forces et de toute ton âme... Tu n'as pas besoin de vivre la leur. Ils le feront merveilleusement eux-mêmes » Lao Tseu



## **L'avenir de l'âgé**

« Qui craint de souffrir, souffre déjà de ce qu'il craint » Prov. chinois

« La vie est trop courte pour se réveiller avec des regrets, alors aime les gens qui te traitent bien et oublie les autres »

## **Âgé = professeur**

« Restons bon, juste, aimant, sage et vrai ... On ne sait jamais qui on inspire ... Quelqu'un, quelque part, nous regarde peut-être »

Tout le monde peut faire cela et devenir un 'professeur' par – l'exemple – et non le bla bla .

« On est la première victime de notre négativité » Bouddha

« Ne laissons pas geler notre cœur à cause de la froideur des autres ... »

« Rester réaliste et, savoir et ne pas oublier que : même si j'aime beaucoup les gens, certains ne me rendront pas cet amour » Mahatma Gandhi

« Tout le monde a besoin d'attention et de considération pour ne pas se sentir seul » Confucius

« Donner du bonheur, c'est en recevoir »

« Le bienfait revient à son auteur »

« La vie est un cercle de bonheur, de tristesse, de temps durs et de bons moments. Si vous traversez une période difficile, ayez la Foi, une bonne période est en chemin vers vous » Bouddha

## **L'amour**

« Le feu s'alimente par le bois qu'on y met. L'amour par les actes qu'on fait »

« N'oublie pas de dire 'Je t'aime' à ceux qui comptent pour toi, car ils ne seront pas toujours là pour l'entendre »

« Tous les trésors de la terre ne valent pas le bonheur d'être aimé »

« L'amour n'a pas à être parfait, il n'a qu'à être vrai »

## **Pourquoi un appel est-il si important ?**

« Un appel signifie, tu me manques »

« Le bonheur c'est des instants »

« La chaumière où l'on rit, vaut mieux que le palais où l'on pleure »

« Il n'y a qu'une loi en sentiment, c'est de faire le bonheur de ceux qu'on aime » Khabil Gidmann

## **Le pouvoir de la parole**

« Parler de ses peines, c'est déjà se consoler » Anne Frank

« Les paroles sont le souffle de l'âme » Pythagore

## **Devenir capable de dire « non »**

« Principe : on n'est pas venu sur terre pour se refuser d'exister »

« Il est dit qu'il est avisé d'arrêter de se sacrifier : il est préférable d'affronter sa peur de décevoir et de ne pas se renier, ils s'en remettront »

## **Confiance en soi et en la vie**

« Choisir d'avoir confiance en soi et en la vie : leur donner la vie en nous ; ils ne demandent qu'à nous aider à être sereins et heureux »

## **Âge avancé et insécurité**

« Quels sont les 5 grands généraux, créateurs d'angoisse ?

-la peur :

-du manque

-du rejet

-de la mort

-de la douleur

-de l'au-delà »

## **L'inquiétude**

« Il y a deux choses dont on ne doit jamais s'inquiéter :

-celles qu'on ne peut régler

-celles pour lesquelles on ne peut rien faire »

## **Amis vrais**

« Les bons amis nous appellent parce que :

-on leur manque

-ils s'inquiètent de nous

-ils tiennent vraiment à nous

CE SONT LES SEULS VRAIS AMIS »

« En période de crise, l'important c'est de ne pas être seul »

« Si vous êtes trahi, libérez immédiatement votre déception, de cette façon, l'amertume n'a pas le temps de prendre racine »

« La santé ne vient pas toujours de la médecine. La plupart du temps elle vient de la tranquillité d'esprit, de la paix du cœur, de la paix de l'esprit. Elle du rire et de l'amour »

Auteur inconnu

## Bonheur - Quelques données

Des études démontrent :

- que : le bonheur augmente avec l'âge ainsi les chances d'être heureux augmentent de 5% par décennie d'âge;
- que les gens de plus de 80 ans sont plus heureux que ceux dans la vingtaine;
- que depuis les 40 dernières années, les aînés heureux qui profitent de la vie a doublé.
- l'altruisme rend 9 personnes sur 10, heureuses et donne un but dans la vie.

Une étude menée dans 49 pays démontre que les relations plus interpersonnelles est l'Élément qui contribue le plus au bonheur, il est un rôle-clé pour une vie satisfaisante.

Les gens heureux croient que leurs vies ont un but et un sens, sinon ils ne seraient pas sur terre

- les gens qui ont un but : 7 sur 10 sont satisfaits de la vie; les gens sans but 7 sur 10 sont perturbés

C'est parmi les gens heureux qui réussissent qu'on trouve le plus haut taux d'échecs : oser, décider et faire, car pour eux l'important c'est faire des choses, ne pas remettre à plus tard (jamais)! La résilience...

La question des gens heureux n'est pas de savoir comment ils vont mourir, mais comment ils vont vivre, ils oublient leur âge en vivant activement.

L'âge augmente la probabilité d'être heureux :

- 18 à 27 ans : 28% sont très heureux
- 68 à 77 ans : 38% sont très heureux, ils acceptent la vie telle qu'elle est (expérience)

Ils cessent d'être des parents trop sensibles, trop généreux (abusés) qui satisfont tous les caprices de leurs enfants en se privant du nécessaire pour eux-mêmes.

Une étude montre : avec l'âge qui augmente, de même la qualité de vie (5 facteurs)

- 1-la santé
- 2-la famille (affection, voisins, réseau d'entraide)
- 3-la situation économique (vivre autonome)
- 4-le réseau social (amis / voisins)
- 5-les loisirs (augmente l'agrément de vivre)

Paradoxe de la vieillesse : les adultes âgés sont souvent plus heureux que les jeunes adultes; car les âgés ont pris conscience que le bonheur est une chose qui est fluctuante et qu'ils en sont responsables; conscience de leurs possibilités, de leurs limites.

Une étude démontre que plus de 96% des gens âgés éprouvent une satisfaction dans la vie. Une vie heureuse, satisfaisante qui n'est pas faite d'extrêmes, mais de sentiments

réguliers, globalement positifs et simples qui permettent d'apprécier ce qu'on vit chaque jour.

#### La retraite

Le temps des contraintes est passé, vos heures sont disponibles. Envoyons paître ceux qui veulent nous forcer en tout temps à vivre dans leur réalité.

Attention à l'inverse : les enfants qui sacrifient leurs loisirs, leur attention et même leur bonheur pour les parents retraités qui se comportent en despotes, en tyrans culpabilisant, qui laissent leurs parents exagérer détruire leur vie de couple, etc.

#### Santé

Attention de ne pas se laisser prendre par les grandes pharmaceutiques qui, quelque fois, pourraient propager de l'anxiété par des messages dans les médias disant que la santé est le bien le plus précieux mais elle peut nous échapper à tout instant. Cela crée de la peur inutilement.

#### La solitude

Le bonheur avalé goulûment seul, égoïstement n'existe pas. Il n'a de sens que partagé et savouré avec ceux qui nous sont chers.

-Rendre les autres heureux nous rend heureux. Cela demeure inexplicé à ce jour.

Pour le bonheur, quels sont les 4 besoins fondamentaux de l'être humain :

1-Besoin d'aimer

2-Besoins d'être aimé

3-De se sentir important et utile

4-D'être compris par ses semblables.

Sortir de la solitude augmente le bonheur. Seul, les problèmes s'aggravent, partagés cela aide à les résoudre : il est démontré qu'à 55% cela diminue les inquiétudes.

(Étude Régalis, 1994) Aider autrui en créant un sentiment d'utilité pour soi et augmente le bonheur de 11% aux yeux de ceux qui comptent sur nous, notre soutien... Alors que les retraités ayant un sentiment d'inutilité sentent diminuer leur positivité, leur image de soi et leur estime de soi.

50% des gens âgés pensent au bonheur 1 fois par jour, alors que 25%, jamais.

« Il est impossible de vous dire mon âge, il change tout le temps.

Vous n'avez pas de raison d'être malheureux !