

<https://espritprovince.catholique.fr/Accepter-la-realite-de-notre-corps.html>



Accepter la réalité de notre corps

- Formation - Le p'tit billet d'Jeanne -



Date de mise en ligne : samedi 12 octobre 2019

Copyright © Filles du Saint EspritProvince FBH - Tous droits réservés

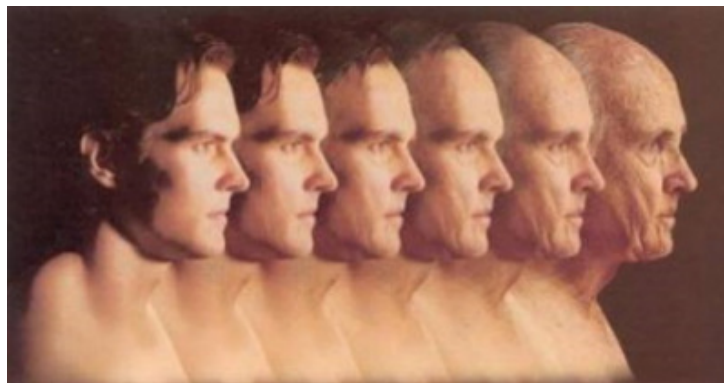
Accepter notre corps ? Comme s'il y avait moi et mon corps, comme si mon corps était un « corps étranger » que je pourrais accepter ou refuser ! Mais ne suis-je pas mon corps ? Ne pas l'accepter c'est ne pas m'accepter moi-même. « Tu aimeras ton prochain comme toi-même ». Comment aimer, accepter les autres si je ne m'aime pas et ne m'accepte pas moi-même ? Je me mets devant mon miroir, je souris avec tendresse à ce visage ridé, je le caresse, et je me dis que « Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je produis de vieilles pommes ».

Quand j'étais jeune je pensais, j'agissais, je communiquais sans que mon corps réclame particulièrement mon attention. Mon corps était un bon serviteur, qu'il s'agisse de marcher, de courir, de danser, de voir, d'écouter, de travailler,.... Tant que j'étais bien portante, il me portait et me supportait. Je pouvais même lui demander un peu plus que de raison. Mais voici qu'avec la maladie et l'âge, il cesse de m'obéir. Quand je veux presser le pas, mes jambes protestent et m'obligent à ralentir ! Mon ouïe se fait moins fine, ma vue baisse, l'arthrose raidit mes articulations, le sommeil se fait attendre. Le moment est venu d'écouter mon corps quand il me dit « je ne peux plus », **d'accepter ses contraintes et ses limites** et de lui obéir quand il me dit « stop ». Une manière que je n'avais pas prévue de **vivre l'obéissance !**



C'est aussi une manière de **vivre la pauvreté**. Clément Pichaux, en évoquant la vieillesse, parle de « l'art d'accommoder les restes ». Les pauvres savent accommoder les restes. On dit de certaines vieilles personnes qu'elles ont encore de « beaux restes ». Oui, à condition de savoir les accommoder et d'abord de s'en accommoder. Je ne gambade plus avec mes jambes mais avec mon regard. Je marche moins, mais je regarde mieux, avec les yeux de mon enfance. J'apprends à voir du bout des doigts, à écouter avec les yeux. J'ai le temps de regarder, d'entendre, de toucher, de goûter et d'aimer. « Les vieux ont le temps d'aimer » écrivait Balzac.

Si je consens à prendre soin de mon corps, à respecter ses besoins, à lui accorder le temps qu'il réclame, à huiler les portes de ses cinq sens, à marcher à son rythme, il me donnera « pour **aujourd'hui ce qui est bon pour moi** ». Mes pas mal assurés m'obligent à la lenteur. Vivre le temps avec lenteur, ne veut pas dire vivre au ralenti, mais plutôt vivre en profondeur. Voici que s'offrent à mes yeux de minuscules beautés devant lesquelles je passais, sans les voir, toujours pressée ! Que de mains serrées distraitemment aussitôt retirées avec un « ça va ? » qui n'attend aucune vraie réponse ! Que de fois j'ai écouté sans entendre l'autre, et lui ai coupé la parole. Toujours prête à bondir sous prétexte d'une fausse urgence.



Et si notre fragilité était un **chemin de fraternité** ? Bienheureuse fatigue qui m'oblige à m'arrêter. Cet arrêt devient le temps de vraies rencontres. A chacun(e) j'aimerais pouvoir dire : « Je suis là pour toi » ! C'est un regard qui t'espère au-delà de tout ce que je vois de toi ! C'est un sourire que je t'offre comme un rayon de soleil pour tes jours sombres, C'est une oreille pour t'écouter et... t'entendre. C'est un moment, assise près toi pour adoucir ta solitude. Une soeur handicapée appelait cela « l'apostolat du banc ».

« J'approche des 80 ans. J'espère que vous aurez l'occasion de vieillir, car c'est alors qu'on découvre qu'on a besoin de l'autre. Besoin du ciment des autres. Je n'arrive pas, j'ai besoin de toi. (J. Vannier)

J'ai besoin de ta compagnie rassurante pour une petite promenade

J'ai besoin de tes yeux et de ton bras pour me guider dans le brouillard.

J'ai besoin de tes mains au secours de mes gestes maladroits.

J'ai besoin de tes « rappelle-toi » pour combler mes trous de mémoire.

J'ai besoin de toi, pour rien, juste pour être là !

