

Comment puis-je vivre le soir de ma vie avec sagesse et me préparer à la vie éternelle?

1. Pouvoir laisser la place ... devient particulièrement important dans l'art de vivre une vieillesse sereine.

- **Il est bon, en prenant de l'âge, de se retirer pas à pas de certaines fonctions et responsabilités**

en les remettant à des plus jeunes.

Encourageons-les alors et soutenons-les dans la recherche de chemins nouveaux..

- **Se retirer ne veut pas dire devenir passif.**

Puis-je trouver des responsabilités nouvelles et différentes adaptées à mes forces?

Pourquoi pas certains services à mes voisins, ou plus de contact avec les petits-enfants, etc.

- **Il est bon d'adapter son lieu d'habitation à sa situation personnelle.**

Pourquoi ne pas quitter ses quatre murs pour vivre dans un logement prévu pour le 3ème âge (avec ascenseur, facilités d'entretien, adapté aux chaises roulantes), un home ou un logement communautaire. Il faut aussi apprendre à accepter de l'aide pour les soins médicaux et corporels, le ménage, les courses, les questions financières.

- **Trier et débarrasser.**

Il est souvent difficile de se séparer de choses auxquelles on est attaché. On peut pourtant trouver des solutions positives: comme souvenirs, en faire cadeau à ceux qui nous sont chers, faire des dons, donner aussi nos animaux familiers, etc..

- **Mettons en ordre nos affaires et séparons-nous de nos biens d'une façon qui honore Dieu et qui évite les querelles.**

Si nous désirons faire la volonté de Dieu, nos priorités s'orienteront alors vers l'important plutôt que vers ce qui est secondaire.

2. "Donne tes ordres à ta maison, car tu vas mourir ... " 2 Rois 20.1 nous enseigne la Bible. Nous ne devons pas nous résigner et sombrer dans la tristesse en pensant à la mort, mais au contraire, modelons lucidement nos vies pour parvenir, pleins de confiance, à notre fin.

- **Réglons notre situation financière** en vue de pouvoir faire face à des soins particuliers, à une invalidité, etc. Pensons à être en ordre avec notre caisse de retraite, l'AVS, l'AI, l'assurance maladie, nos économies, notre maison, etc. Pro Senectute peut nous aider dans ces domaines.

- **Réglons à temps tout ce qui doit être fait par écrit.**

Rédigeons un testament à la main et signé avec indication du lieu et de la date – jour, mois, année – et mettons-le en lieu sûr. Pensons aussi à l'adapter régulièrement à la situation présente. Il est bon de tenir nos proches au courant des endroits où se trouvent nos papiers et documents importants.

- **Laisser quelques indications concernant nos dernières volontés**

sera une aide précieuse pour ceux qui restent. Des faire-part devront-ils être envoyés? A qui? Une liste d'adresse peut être préparée. Désirons-nous être enterré ou incinéré? Une cérémonie publique ou dans l'intimité? Avons-nous un verset biblique ou des cantiques préférés? Désirons-nous qu'on évoque notre parcours de vie? Celui-ci peut être rédigé personnellement. Une collation devra-t-elle être offerte?

3. Diriger ses regards vers la vie après la mort

"Seigneur, enseigne-nous à bien compter nos jours, afin que nous appliquions notre cœur à la sagesse". (Ps 90.12). Celui qui vit, vieillit et meurt en s'appuyant sur Dieu marque son existence d'un accent particulier et acquiert une certaine sagesse.

- **Pratique la reconnaissance**

Dire merci protège de l'amertume. Exprimons nos sentiments en quelques lignes à ceux qui

nous ont fait du bien mais aussi à ceux avec qui nous pourrions être en conflit. **Soyons conciliants.** Réglons les conflits. Pardonnons et demandons pardon aux hommes et à Dieu. **Bénissons** nos descendants, nos amis et tous nos proches. Intercédons. **L'intercession** nous aide, en nommant ceux pour qui nous prions au près ou au loin, à ne pas les oublier. C'est un service important et précieux.

- **Dieu n'exige pas des actes héroïques, mais que nous fassions ce qui est bien.**

Si nous sommes reconnaissants et paisibles, nous restons utiles pour Dieu, alors que l'amertume et les plaintes rendent malheureux, autant notre entourage que nous-mêmes.

- **Donnons beaucoup de place à Dieu dans nos pensées.**

Lisons des livres édifiants, écoutons des CD (par exemple des prédications enregistrées), remémorons-nous des psaumes et des cantiques et apprenons-en d'autres par cœur. Il serait bon, par exemple, que les textes suivants soient gravés dans nos mémoires: Esaïe 40.26-30; 46.3-5; 54.7-14; Luc 2.25-38; Romains 8.31-39; Philippiens 1.21-24.

- **Ne perdons jamais notre confiance en Dieu. Accrochons-nous à Lui de tout temps!**

Littérature proposée

Apprendre à vieillir

Vivre à l'écoute

Face à la souffrance

3 ouvrages du Docteur Paul Tournier
Diffusion Ouverture, En Budron H20,
1052 Le Mont-sur-Lausanne

La Foi ! 101 secrets pour la fortifier

ISBN 978-2-84700-003-0

Traduction française du livre "101 Simple Secrets To Keep Your Faith Alive"

Traduit de l'anglais par Dominique Ourlin
Editions VIDA, Nîmes (France)

Je marche avec confiance vers l'avenir

... car,

ô Dieu,

tu es

avec moi

Ps 23.4

Suggestions pour le 3^{ème} âge

Ce dépliant est disponible auprès du Comité d'action
et de rencontre des aînés (CARA)
c/o Angélica Gerber, Sur le Pont d'Amour,
2732 Reconvilier, cara@menno.ch
ou sur www.menno.ch (CARA 505F_Ed. 2009)



Edité par le Comité d'action
et de rencontre des aînés (CARA)
des Eglises évangéliques mennonites suisses