

À votre tour d'aimer !



Avez-vous des parents, des grands-parents ou autres proches, qui souffrent de problèmes liés à leur âge ? Voici cinq façons de leur rendre leur amour et leur soutien :

1. Mettez-vous à leur place.

Les choses ne sont peut-être pas faciles pour vous, mais qu'en serait-il si vous aviez leur âge ? Prenez le temps d'y penser : vous comprendrez beaucoup mieux les difficultés de vos aînés.

Bien souvent, ils n'ont plus la capacité physique de faire ce qu'ils avaient l'habitude de faire, ce qui peut entraîner chez eux un grand découragement et le sentiment d'être inutiles.

Certains perdent la vue ou n'entendent plus très bien ; d'autres ne peuvent plus s'alimenter ni marcher sans aide. Alors ils ont honte, se sentent humiliés et perdent le sentiment de leur dignité. D'autres encore souffrent de douleurs presque continues. Leur système immunitaire est affaibli, donc les moindres petites affections peuvent devenir très graves. Leur système osseux est plus fragile, leurs organes sont plus délicats, et mettent donc plus de temps à guérir.

Selon leur situation, ils risquent fort de s'inquiéter de leur avenir : qu'advient-il si leur condition continue d'empirer, qui s'occupera d'eux ? Ils appréhendent de devenir un fardeau pour les autres.

En leur montrant de la compréhension et de la sympathie, on peut grandement soulager leurs peines et dissiper leurs craintes.

2. Témoignez-leur de l'intérêt.

Les seniors n'ont plus la force ni la vivacité d'esprit qu'ils avaient, mais les choses insaisissables, celles qui comptent le plus — à savoir les qualités personnelles qui font d'eux des êtres proprement uniques —, ces qualités-là n'ont pas diminué. En fait, c'est souvent au cours des dernières années qu'elles s'épanouissent le plus : des qualités comme l'amour, la gentillesse la loyauté, l'humilité, l'humour, l'optimisme et la sagesse.

C'est pourquoi les seniors comptent parmi les personnes les plus fascinantes qui soient !

D'autant plus qu'ils ont vécu des choses que les plus jeunes n'ont pas eu l'occasion de vivre.

Prenez le temps d'exhumer leurs trésors cachés, vous serez surpris des richesses que vous découvrirez. Il se peut bien qu'ils en soient surpris eux-mêmes.

3. Montrez leur amour et appréciation.

Parfois, le simple fait de nous savoir aimés peut faire toute la différence dans le regard que nous portons sur notre situation, et la façon dont nous réagissons aux circonstances.

Pour nos aînés, le fait de savoir qu'on les apprécie pour leurs efforts passés peut aussi les aider à revoir leur vie dans une lumière plus positive, et à contrer leurs regrets de n'avoir pas été à la hauteur ou leurs sentiments d'échec, qu'ils soient réels ou non.

Il y a peu de paroles qui soient plus tristes que celles qu'on entend souvent aux funérailles :
« *J'espère qu'il savait à quel point il comptait pour moi* »,
ou bien : « *Je regrette de ne pas lui avoir dit plus souvent que je l'aimais.* »

Témoignez- leur de l'appréciation pendant qu'il en est encore temps.

4. Aidez-les à rester actifs.

De nombreuses études ont démontré que l'exercice physique ralentit le processus de vieillissement, et a pour effet de rallonger la vie et d'en augmenter la qualité. Inversement, un style de vie sédentaire augmente les risques d'affections liées à l'âge et les dangers de mort prématurée. Une simple petite marche au grand air est déjà bénéfique.

D'autres études ont montré que la stimulation mentale renforce les facultés intellectuelles et enrayer la perte de mémoire.

Quand on leur demande pourquoi ils ne s'exercent pas physiquement et mentalement, les seniors répondent souvent que c'est parce qu'ils n'ont personne pour les aider à le faire. Aidez-les à rester actifs, et vous-même, vous aurez tout à y gagner.

5. Priez pour eux.

Quelqu'un disait un jour que prier pour les autres n'est pas le moins qu'on puisse faire, mais le plus qu'on puisse accomplir pour eux.

La prière met en mouvement le cœur et la main de Dieu de façon à ce qu'Il accomplisse ce que nous Lui demandons, ce que nous ne pouvons accomplir nous-mêmes. « *Ce qui est impossible aux hommes est possible à Dieu* » (Luc 18 :27)

Le fait même que vous priiez pour les autres montre que vous êtes concerné par leur bonheur et leur bien-être. Cela vous permet de mieux comprendre le plan que Dieu a pour leur vie, et de savoir ce qu'Il attend que vous fassiez pour eux afin que ce plan se réalise.

Lorsque, par exemple, vous priez pour que quelqu'un ne se sente pas trop seul, il y a fort à parier que Dieu vous donnera des idées pour soulager sa solitude : une visite, une sortie avec lui dans l'après-midi, un coup de téléphone, un e-mail ou une carte postale...

Un plus grand amour

Jésus disait : « *Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis* » (Jean 15:13).

« Un plus grand amour » signifie faire l'effort d'aller vers les autres ; ressentir ce qu'ils ressentent ; sécher leurs larmes ; porter leurs fardeaux, éprouver leurs afflictions ; s'occuper de ceux qui sont malades et les soigner jusqu'à leur guérison ; les écouter d'une oreille attentive et compatissante s'ils ont besoin de se confier ; et, s'ils ont besoin d'un ami, être pour eux cet ami affectueux et compréhensif ; c'est aussi prier pour ceux qui en ont besoin. Que leurs chagrins deviennent vos chagrins, et que leurs espoirs et leurs rêves deviennent aussi les vôtres !

Le fait de vous savoir aimé vous rend l'espoir et la foi, et ça vous remonte le moral !