

Reconnaître la richesse de la vieillesse

Vieillir, c'est être confronté à de nouvelles opportunités dont les autres âges sont souvent dépourvus. Seulement, il n'est pas toujours facile de s'en rendre compte, et l'on peut vite se laisser submerger par la peur de prendre de l'âge, si présente dans nos sociétés. Pour y remédier, la méditation de pleine conscience est un bon moyen de prendre du recul et de réussir à appréhender les défis qu'apportent cette nouvelle étape de la vie.



Laurence Bovay

Institutrice mindfulness, thérapeute corporelle et réflexologue à la retraite

Laurence Bovay est institutrice mindfulness, thérapeute corporelle et réflexologue à la retraite. Forte de son expérience en conduite de groupes de méditation de pleine conscience, elle accompagne depuis quelques années des séniors qui souhaitent apprendre à méditer. Dans cette interview, elle nous explique en quoi la méditation est un rendez-vous avec l'écoute de soi-même et le respect de ses limites.

Laurence Bovay, pourquoi pratiquer la méditation de pleine conscience ?

Dans nos sociétés rapides et agitées, la méditation nous invite à ralentir, à faire des pauses et à prendre du recul sur ce que l'on vit. Elle nous fournit des outils pour approfondir la connaissance et la conscience de soi, améliorer notre qualité d'être et cultiver notre relation avec les autres et avec le monde. Se soucier de son propre bien-être permet en effet de mieux prendre soin des autres.

Lorsque l'on médite, il n'y a aucune performance à atteindre. Il s'agit simplement d'être avec soi-même et de s'accepter tel que l'on est. La pratique est en effet l'occasion d'arriver, de manière régulière, à faire le point. Il s'agit de ressentir où l'on est, ce qu'il se passe dans notre corps, ce que l'on ressent, quelles émotions nous traversent et quelles pensées occupent notre tête. On ressent ainsi ce qu'il se passe en profondeur, avec l'invitation d'accepter ce qui nous traverse et toute la richesse de nos sentiments.

Au lieu d'être dans l'action ou dans l'anticipation, la méditation nous permet donc, le temps de quelques minutes, de ralentir et de prendre conscience de ce qu'il se passe pour nous au moment-même. On réduit ainsi l'agitation qui peut parfois nous habiter et nous amener à faire les choses à la hâte. Finalement, il s'agit de passer du faire à l'être.

« La pleine conscience m'a appris à ralentir, à faire une chose après l'autre, à savoir faire des choix plus éclairés en prenant en compte mes émotions, à pouvoir appréhender les situations difficiles, et surtout à commencer chaque jour dans un état d'ouverture. »

Concrètement, comment une séance se déroule-t-elle ?

La rencontre avec soi peut s'effectuer de différentes façons. Certaines méditations se font en positions assise ou bien allongée. D'autres se font en mouvement, ou bien sous forme de marche méditative. Au début, il est important de s'appuyer sur des audios qui guident le pratiquant tout au long de sa méditation.

Quelles problématiques rencontrent les personnes âgées qui choisissent la méditation ?

Si toutes les générations ont leurs propres préoccupations, les séniors font face à de nombreux changements qui peuvent les affecter. L'arrivée de la retraite, souvent accompagnée d'une remise en cause du mode de vie, est un moment difficile à vivre pour nombre d'entre eux. L'évolution de la famille et le départ des enfants représente aussi un défi.

Les personnes que je rencontre sont souvent touchées par des soucis de santé ou affectées par les problèmes de santé de leurs proches. La maladie et les limitations physiques, comme le fait de ne plus pouvoir faire tel ou tel geste, sont en effet des préoccupations courantes pour les séniors. Je pense également au deuil, à la perte d'amis, aux problèmes

de mémoire, à la solitude ou encore à l'évolution du couple dans la vieillesse, notamment lorsque l'un des deux devient proche-aidant de l'autre.

Quels sont les principaux bienfaits de la méditation pour les séniors ?

Les exercices de méditation peuvent apporter du calme et de la tranquillité. Ils permettent de prendre de la distance et de relativiser certains soucis. Souvent, nous ne nous écoutons pas assez. Les générations précédentes ne parlaient pas tellement de leurs émotions, qui étaient bien souvent tassées au fond du ventre. La méditation, au contraire, constitue un véritable rendez-vous avec soi-même. C'est pourquoi il est possible qu'à certains moments, la pratique d'un exercice devienne inconfortable, car une émotion déstabilisante fait tout à coup surface.

Comment la méditation peut-elle permettre de vivre mieux sa vieillesse ?

Notre société valorise la jeunesse, le lisse, la performance et l'individualisme. Elle est complètement imbibée de la peur de vieillir et de la peur de la mort. Méditer permet de regarder le fait de vieillir en face, plutôt que de répondre à des injonctions quotidiennes qui nous poussent vers quelque chose d'inatteignable. Quoi que l'on fasse, on ne restera pas jeune ! Chaque

jour, on évolue. A travers la méditation, on porte un regard curieux sur le processus de vieillissement : De quoi est-il fait ? Qu'apporte-t-il ? Comment la peur de vieillir se manifeste-t-elle en nous ? Finalement, la vieillesse est avant tout une métamorphose qui ouvre d'autres espaces de sensibilité et qui ne se réduit pas à une liste de pertes et de renoncements.

En quoi la méditation est-elle utile dans la vie de tous les jours ?

La pratique de la méditation invite à cultiver plusieurs qualités, telles que le non-jugement, la patience, la confiance, la gratitude, l'acceptation et le lâcher prise. L'acceptation ne signifie pas se résigner, mais plutôt avoir une meilleure compréhension de la situation actuelle et de l'identification de ce à quoi nous sommes confrontés. J'aimerais également mettre l'accent sur les qualités que sont la bienveillance, la compassion et l'autocompassion. Méditer cultive ces compétences, qui nous permettent de mieux vivre des passages moins confortables de nos vies. Chez les séniors, je remarque d'ailleurs souvent un manque d'autocompassion. S'ils éprouvent plus facilement de la compassion pour les autres, ils ont tendance à porter un regard très sévère sur eux-mêmes. La méditation, en leur donnant du recul, leur fait prendre conscience de la richesse de leur parcours et des étapes qu'ils ont traversées, et leur évitent ainsi de rester dans des blessures anciennes.

Quels conseils donneriez-vous à un débutant ou une débutante qui souhaite commencer la méditation ?

Mon principal conseil est de ne pas commencer à méditer seul, mais de pratiquer avec d'autres. La stimulation et le soutien du groupe sont en effet précieux. Petit à petit, l'environnement de confiance créé par le groupe invite au partage. L'alternance entre la pratique de la méditation en groupe puis seul à domicile – avec le support d'audios – met en confiance. Par la suite, si une personne souhaite expérimenter les exercices, de manière régulière et sans guidage, rien ne l'empêche de continuer seule.

Interview Léa Stocky

Envie d'en savoir plus : www.ressource-mindfulness.ch/seniors

Jacqueline (prénom modifié), senior qui pratique la méditation.

ANNONCE

Safari-croisière au fil du Zambèze

11 JOURS / 8 NUITS : AFRIQUE DU SUD • BOTSWANA • NAMIBIE • ZIMBABWE

POSSIBILITÉ D'ACHEMINEMENT AU DÉPART DE GENÈVE, BÂLE ET ZÜRICH



DÉPARTS 2025 : JUILLET À DÉCEMBRE
Jusqu'à CHF 1500 de remise^(*)/pers. ou supplément Solo OFFERT

CroisiEurope
Les croisières, c'est notre métier.
SUISSE
COLLECTION

DANS VOTRE AGENCE HABITUELLE OU :
AVENUE DE LA GARE 50 • 1001 LAUSANNE • Tél. 021 320 72 35
www.croisiereurope.ch

RÉF. 11A_PP/11Z_PP. (1) CHF 1500 de remise/pers. sur les départs de juillet et août 2025. CHF 865 de remise/pers. sur les départs de décembre 2025. Autres dates de départs, nous consulter. Offres promotionnelles valables pour toute nouvelle réservation du 28/06/2025 au 26/07/2025, sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, non rétroactive et non cumulable avec une autre offre. Photo non contractuelle. © Kevin Hogan. Parution : juin 2025.

Plus de détails : GARANTIE DE VOYAGE

Codes tarifs : TRIBUNEGEN / SINGLE - CreaStudio N°2506013