

Prendre le risque de *vieillir*

Le trésor des poupées russes

par Geneviève Manent

Vieillir n'est pas toujours facile pour une femme. Geneviève Manent a trouvé une méthode pour accompagner cette étape essentielle de la vie : les poupées russes.



La vieillesse fait peur. Les femmes craignent de ne plus être aimées si elles ne correspondent pas à l'image idéale d'une femme mince, sans ride et éternellement jeune. Elles redoutent la diminution de leurs capacités physiques, le handicap et la dépendance. Or, malgré les pertes corporelles ou sensorielles, malgré certains troubles de la mémoire ou de la concentration et les appréhensions face à l'avenir, elles peuvent stimuler leur joie de vivre et goûter chaque instant de la vie. Car la vieillesse recèle un trésor. Elle offre le recul de l'expérience, la sagesse et la liberté. Pour aider les femmes à se sentir bien dans leur être, j'aime utiliser l'image des poupées russes qui peuvent accompagner tous les niveaux de la personne : du plus visible au plus caché, chaque poupée correspondant à un niveau vibratoire spécifique que je formule ainsi :

- Poupée 1 : j'ai un corps.
- Poupée 2 : je ressens des émotions.

- Poupée 3 : je pense.
- Poupée 4 : je suis l'artiste de ma vie, je la crée.
- Poupée 5 : je suis.

Poupée 1 : avec mon corps, j'expérimente la vie. Grâce à lui, je suis vivante.

Cette poupée se voit dès le premier coup d'œil. On peut la toucher. A l'intérieur se « cachent » les autres. Du fait de notre incarnation, nous expérimentons la vie avec et à partir du corps (marcher, communiquer, etc.). Il nous inscrit dans une histoire, nous enracine dans l'univers et nous détermine, homme ou femme. Support de notre manière d'être au monde, il porte les traces de nos fatigues et de notre âge comme il révèle la lumière de notre âme. Pour rester en lien avec notre vitalité profonde, nous pouvons : — Réveiller notre corps avec des auto-massages stimulants.

— Soupirer et stimuler le diaphragme en chantant.

- Nous étirer comme un chat, choisir des positions qui aident à nous sentir bien.
- Nous relaxer en expérimentant les alternances tension/relâchement.

Poupée 2: Avec mes émotions, je me sens vivante et pétillante.

Les émotions sont des énergies de vie: comprendre à quoi elles servent et prendre du recul stimulent notre dynamisme créateur.

- Traverser sa peur apporte un sentiment de sécurité et de réussite.
- Vivre sa colère sainement développe une force d'affirmation et facilite le changement.
- Se laisser aller à la tristesse libère la souffrance et amène de la légèreté.

— Laisser éclater sa joie stimule le plaisir et le partage.

Mais comment vivre toutes les couleurs de nos émotions? Nous pouvons:

- Les repérer: elles se laissent percevoir par la respiration, la position, l'énerverment dans les jambes, le nœud à l'estomac, l'envie de donner un coup de pied, de sauter en l'air ou d'éclater de rire, etc.

- Créer un espace de sécurité: se frotter les mains, mettre les mains en berceau sous la nuque pour apaiser le cerveau reptilien, libérer le plexus solaire en respirant avec les côtes basses.

Poupée 3: c'est le monde des pensées et du langage.

Nous commençons à entrer dans le cœur des poupées. Avec l'avancée en âge, la mémoire se transforme, les capacités d'attention se modifient, mais l'expérience et la réflexion enrichissent l'expression et la créativité. Lorsque le monde extérieur n'est plus accessible, le monde intérieur demeure. A cette étape de la vie, il est essentiel de garder les idées claires et de tonifier sa mémoire. Nous pouvons:

- Relaxer les muscles phonateurs pour apaiser le discours intérieur.
- Nous détendre à partir de certaines images, comme celle d'un lac paisible.
- Favoriser des postures d'équilibre (que l'on retrouve en Yoga, en Taiji, en Qi Gong) pour mieux nous concentrer.

Poupée 4: responsable de mes choix, je suis l'artiste de ma vie.

Reliée à la vie de l'univers et à l'histoire des Hommes, je change tout au long de ma vie et pourtant je demeure la même. Le monde fini ne saisira jamais l'infini de mes espaces intérieurs: au sein des contraintes extérieures, je suis libre à l'intérieur de moi. Mes capacités d'amour et d'émerveillement sont illimitées. Pour accueillir cette phase, nous pouvons:

- Mobiliser toutes nos ressources et stimuler notre joie de vivre.



Une version moderne des poupées russes.

— Trouver des repères pour garder confiance comme prendre du recul et restructurer l'image de soi, nous relaxer (la relaxation stimule l'intuition. Elle relie le conscient et l'inconscient. Par le retour en soi, elle permet de dépasser la peur fondamentale de nous perdre), stimuler notre vitalité en déclenchant des endorphines qui génèrent l'euphorie et apaisent la douleur.

Poupée 5: c'est l'être, l'âme (ou le cœur).

La plus petite poupée apparaît. Au centre de nous-même siège l'âme. Le Petit Prince dit: « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux ». Source inaltérable et indestructible de vie, c'est la vibration spéciale qui rend chacun de nous unique, magnifique et irremplaçable, la lumière qui éclaire de l'intérieur. L'être nous appelle à entrer dans un projet qui nous dépasse, un désir de communion « avec autrui, avec le monde, avec Dieu » (Durkheim).

A ce niveau, nous aspirons à l'amour universel, à l'harmonie des contraires, à nous dépasser sans cesse. Comme le comprend Jonathan le Goéland: « Tu n'es pas que chair et os, tu n'es pas qu'émotions et pensées, mais tu es liberté et espace et rien au monde ne peut te limiter; tu es un être exceptionnel, comblé de dons et d'essence divine et tu te découvres un peu plus chaque jour » (Richard Bach). Pour vivre cette étape, nous pouvons nous relier à notre être et garder notre sérénité au-delà des épreuves et la perte de la vie, en continuant à nous émerveiller, réaliser des mandalas ou lire des contes comme « La rivière et les sables » ou des histoires symboliques comme « Le petit prince » ou « Jonathan le goéland ».

En conclusion, tout au long de notre vie nous pouvons apprendre à puiser en nous des ressources afin de faire de notre fragilité une force et de notre avancée en âge une source d'émerveillement. ■

Retrouvez la vidéo de Geneviève Manent lors du 1er Festival du Féminin : www.centre-tao-paris.com

**Gôuter
chaque instant
de la vie.**



PORTRAIT

Geneviève MANENT est thérapeute et formatrice spécialisée dans l'approche corporelle. Agée de 66 ans, elle enseigne la relaxation depuis plus de 30 ans. Elle a développé l'accompagnement du deuil et des problèmes de mémoire. Auteure de nombreux livres et CD tels que « La relaxation au quotidien » aux éd. Le Souffle d'Or. <http://www.relaxation-pratique.fr>

