

BIEN RESENTIR

SE SENTIR RELIÉE AUX AUTRES

POURQUOI CE BESOIN ?

Autrefois, nous étions sans effort intégrés à un village, une entreprise, un syndicat, une religion, une famille élargie, autant de points d'ancrages qui aujourd'hui ont tendance à se déliter. D'où parfois le sentiment inquiétant d'être un électron libre lancé dans le monde, sans véritable attache. Et cette impression peut avoir tendance à se renforcer avec l'âge. Les enfants vont bientôt vivre leur vie, nos parents ont peut-être disparu, le nombre de divorces explose... Si nous ne travaillons plus, nous ne sommes plus insérés dans un réseau professionnel. Tous ces facteurs contribuent à nous fragiliser et à nous isoler. Mais en tant qu'être humain, nous ne sommes pas faits pour vivre seul ! Nous avons besoin des autres pour mieux définir qui nous sommes. Le sentiment d'appartenance nous donne aussi une force de vie, un réconfort nous permettant d'aller de l'avant.

RÉFLÉCHIR À LA NATURE DE NOS LIENS

Paradoxalement, créer de véritables liens nécessite que nous soyons capables d'être seul. Et ce n'est pas toujours facile ! En effet, si nous avons connu enfant des relations insécurisantes, nous pouvons avoir tendance à nous accrocher aux autres sans distinction, ou au contraire les fuir, de peur qu'ils ne nous déçoivent. C'est important de réfléchir dans un premier temps à ce que nous recherchons dans nos



ZIR - SIGNATURES

Nous avons besoin de nous sentir reliée, plus encore quand nous abordons les rivages de la cinquantaine. La psychologue Claudine Badey Rodriguez nous guide pour renforcer notre sentiment d'appartenance.

relations. Un indice pour tester la qualité du lien ? Le véritable sentiment d'appartenance n'a pas besoin de la présence permanente des autres : même seule, nous nous sentons reliée aux personnes qui comptent pour nous, aux causes qui nous sont chères. Et vous, à quel groupe humain vous sentez-vous rattachée ?

COMMENT LES RENFORCER ?

Il ne s'agit pas d'accroître à l'infini notre réseau social, mais de choisir des personnes avec lesquelles nous partageons un projet qui a du sens, et pas uniquement des activités. Quels sont les liens que nous avons envie de développer, autour de quelles valeurs ? Quels sont les engagements vers lesquels nous souhaitons aller ? Soutenir un projet d'école en Afrique, monter une association d'aide aux devoirs ? Réinventons des rituels, comme fêter le printemps avec des amis, organiser une « cousinade », réunir les personnes de notre association pour une randonnée annuelle ou des séances de méditation commune. Attention, aujourd'hui nous avons tendance à confondre quantité et qualité, mais nous pouvons avoir 500 amis sur Facebook, faire partie de nombreux groupes et ne ressentir aucun sentiment d'appartenance ! Car c'est le sens que nous donnons à nos relations et l'authenticité des liens qui renforcent ce sentiment. La grande peur de l'avancement en âge est la solitude : c'est en étant réellement reliée aujourd'hui que l'isolement nous épargnera demain.

Propos recueillis par **B. Costa-Prades**