



Belle NATACHA
DZIKOWSKI
& bien
dans son âge

MA MÉTHODE POUR
PRENDRE DE L'ÂGE
SANS VIEILLIR

LEDUC 

UN MANUEL DE BIEN-ÊTRE OPTIMISTE ET DÉCULPABILISANT ET DES CONSEILS FACILES À APPLIQUER POUR ABORDER LE MILIEU DE VIE AVEC ÉNERGIE !

Vous avez passé le cap des 50 ans ou vous vous en approchez, et ça vous angoisse ? Vous craignez de vieillir trop vite, de prendre du poids, de ne plus vous plaire ? Mais prendre de l'âge ne veut pas dire vieillir. La génétique ne joue qu'à hauteur de 20 %. Vous avez le pouvoir d'influer sur les 80 % restants ! Découvrez la méthode de Natacha Dzikowski, experte du coaching bien-être et beauté, pour :

- ➔ **comprendre votre corps et faire équipe avec lui** : ce dont il a besoin, ce qui le fait vieillir prématurément, ce sur quoi vous pouvez agir...
- ➔ **doper votre métabolisme** : alimentation anti-inflammatoire et anti-âge, exercices physiques, rituels belle peau, méditation positive...
- ➔ **pulvériser les clichés, dédramatiser la ménopause et booster votre potentiel** pour vous réaliser enfin pleinement !

“ Après avoir lu ce livre, vous ne direz plus jamais que vous êtes trop vieille pour rêver votre vie et la réaliser. Un concentré d'optimisme qui transforme le fardeau de l'âge en cadeau. ”

Josiane Asmane, autrice des *Fleurs de l'âge*

“ Il y a des périodes compliquées à aborder et la cinquantaine en fait partie. Natacha Dzikowski nous livre ici tous les secrets pour vivre cette phase de vie avec enthousiasme et panache. Grâce à cet ouvrage, vous serez bel et bien à l'aube d'une formidable aventure. ”

D^r Catherine Lacrosnière, nutritionniste

Directrice de la communication et de l'image pour de grandes marques de luxe et de beauté, durant 20 ans, **NATACHA DZIKOWSKI** a développé une expertise bien-être et santé auprès des plus grands experts et chercheurs. Elle aide aujourd'hui les femmes à vivre le changement de façon positive et décomplexée. Retrouvez-la sur son blog (natachadzikowski.com) et sur Instagram (@[natacha_dzikowski](https://www.instagram.com/natacha_dzikowski)).

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2236-0



9 791028 522360

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé, bien-être

Belle
& bien
dans son âge

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Ariane Geffard

Édition : Oriane Hurstel | Écritoh

Correction : Audrey Peuportier

Maquette : Élise Bonhomme

Illustrations p. 139 à 147 : ©Daria Piromalli / Agence Marie Bastille

Design de couverture : Caroline Gioux

Photographie : Laurence Revol

© 2021 Leduc éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2236-0

Belle NATACHA
DZIKOWSKI
& bien
dans son âge

**MA MÉTHODE POUR PRENDRE
DE L'ÂGE SANS VIEILLIR**

LEDUC 

*À toutes les femmes,
pour toutes les femmes,
avec toutes les femmes !*

Avez-vous remarqué comment le temps semble glisser sur certaines personnes ? À leur contact, on oublie leur âge, on ne pose même pas la question, on est juste bluffés par leur énergie, leur vitalité, leur dynamisme, leur curiosité, leur enthousiasme. Ces personnes habitent l'espace d'une façon peu usuelle et communiquent une force de vie incroyable. On les sent habitées de l'intérieur, profondément ancrées, ces personnes, hommes et femmes réunis.

Curieuses de tout, elles sont peu influencées par les injonctions extérieures. Elles ont appris à mettre à distance le regard des autres, à s'en affranchir, à aimer la personne qu'elles sont aujourd'hui. Et si tous les sujets (ou presque) les intéressent, elles font vite la part des choses entre nouveauté et effet de mode. Adeptes du progrès, elles savent utiliser les nouvelles technologies à leur profit pour rester « jeune » plus longtemps. Elles apprennent à faire équipe avec leur corps, à s'accepter, à s'aimer, à stimuler leur vitalité et à gérer leur alimentation dans une démarche holistique¹. Elles connaissent les bienfaits d'une hygiène de vie créatrice d'énergie. Elles entretiennent leur santé et leur peau. Elles prennent soin d'elles et surtout elles sont libres dans leur tête. Et n'en font qu'à leur tête !

Très tôt, je me suis intéressée à la santé, la mienne en particulier. J'ai compris que non seulement c'était mon bien le plus précieux, mais qu'il m'incombait de m'en occuper et que je ne pouvais pas juste en déléguer le soin au corps médical. Cela devait être un partenariat, une « cocréation ». J'ai eu envie de comprendre comment mon corps fonctionnait, ce qui le rendait heureux et en forme. Ce qui, *a contrario*, l'épuisait et le rendait malade.

1. Holistique : prise en considération de l'humain dans son ensemble *versus* la division en parties indépendantes les unes des autres. C'est considérer que tout est lié et interconnecté.

BELLE ET BIEN DANS SON ÂGE

En chemin, mon travail m'a conduite à plonger dans l'univers de la beauté et là j'ai compris combien la beauté et la santé étaient liées. Comment avoir une belle peau si on ne prend pas soin de ses intestins ? de son alimentation ? si on abuse du sucre et du soleil ? Impossible. Comment éviter le yo-yo du poids sans activité physique régulière ? Comment gérer le stress chronique, Mental FM – ce flot continu de messages que nous envoie notre mental – et ses pensées limitantes sans un travail sur soi ? Sans l'aide de la méditation, du yoga ou du Pilates ? Notre corps a besoin d'être aidé pour donner le meilleur de lui-même et nous accompagner longtemps et en pleine forme.

Quelque chose me gênait dans l'approche traditionnelle de la santé et de la beauté. Elles étaient peu connectées entre elles et surtout le corps était découpé en parties indépendantes les unes des autres. Cela ne me paraissait pas juste. J'ai voulu aller plus loin dans ma compréhension des mécanismes de régénération et d'autoguérison du corps. J'ai cherché à comprendre le lien entre interne et externe.

J'ai eu la chance de rencontrer sur mon chemin de grands professionnels du bien-être et des médecines douces, des dermatologues, des chercheurs, des médecins, des thérapeutes ouverts au partage et aux échanges avec moi. Grâce à ces échanges, j'ai compris pourquoi la détox est un outil de santé puissant, pourquoi quand notre corps s'engraille, il se dérègle et fonctionne moins bien ; j'ai compris aussi que notre énergie est à la base de notre vitalité et que nous pouvons la stimuler ou l'amoindrir par notre hygiène de vie, de mauvaises habitudes alimentaires, trop de sédentarité, de sucre...

J'ai appris en travaillant avec eux et en les écoutant que **prendre de l'âge, ce n'est pas vieillir**. Que si on aide son corps, il nous aide en retour. Notre âge biologique n'est pas notre âge civil. Et l'âge ressenti, c'est ce qui compte dans notre vie de tous les jours, quand on se lève le matin.

BELLE ET BIEN DANS SON ÂGE

J'échange beaucoup avec vous sur mes réseaux sociaux et mon blog². Je suis sensible à toutes vos questions sur la ménopause, le cap des 50 ans, ce milieu de vie qui nous chamboule et met à nu nos vulnérabilités, malmène notre confiance en inscrivant le doute dans notre esprit. J'entends toutes vos interrogations et vos peurs. Je les comprends d'autant mieux que j'ai dû moi aussi y faire face et trouver des réponses.

Au fil des années, je me suis concocté un programme de vie et des rituels *healthy*, simples et super agréables. Je me suis prise en main pour conserver mon énergie, ma vitalité et ma joie de vivre tout en prenant de l'âge, sans m'en rendre compte ni en être affectée. C'est ce programme que je vous livre dans ce guide de bien-être facile à mettre en place et simple à utiliser. Car oui, je suis la preuve vivante qu'on peut prendre de l'âge sans vieillir et que **c'est à la portée de nous toutes**. Avec un peu de discipline, une meilleure compréhension de notre corps et de ce dont il a besoin pour conserver son énergie. Avec une lecture décomplexée de la ménopause et des solutions naturelles pour pallier les inconforts collatéraux. Avec des recettes simples et faciles à mettre en place pour conserver une belle peau sans se ruiner en produits ou actes coûteux, se remettre au sport et aimer le faire, conserver une silhouette qui nous fait plaisir, de beaux cheveux et une super pêche.

Oubliez toutes vos appréhensions sur l'âge ! Il est génial l'âge en fait. Pensez-le comme une manière de vivre plus longtemps, comme **une continuité de la vie**. Et surtout, arrêtons toutes et tous de confondre **être jeune et être vivant !** Cela n'a rien à voir. La jeunesse est un état d'esprit qui n'a rien à voir avec l'état civil. Je suis certaine que, comme moi, vous avez croisé dans votre vie des jeunes qui vivaient comme des vieux et des personnes dites âgées qui se comportaient avec une joie de vivre, une curiosité, une créativité géniale. Pensez à Mick Jagger, Eddy Mitchell, Line Renaud, Tina Turner... Être vivant, c'est profiter chaque jour du bonheur de

2. Mon blog : natachadzikowski.com | Mes réseaux sociaux : [insta@natacha_dzikowski](https://www.instagram.com/natacha_dzikowski/); Facebook à mon nom tout simplement | Ma chaîne YouTube : Natacha Dzikowski #50anscestsuper.

BELLE ET BIEN DANS SON ÂGE

sentir son souffle, c'est habiter en conscience son espace, ses activités, ses relations, c'est mettre du sens dans chacune de ses actions, c'est choisir et ne pas subir.

Belle et bien dans son âge se veut un manuel simple à utiliser. C'est un guide qui puise ses racines dans mes expériences et mes rituels de bien-être acquis depuis plus de vingt ans auprès des meilleurs experts. Je sais par mon expérience et les retours de mes communautés (blog, chaîne YouTube et réseaux sociaux) que pour supporter le rythme soutenu que nous nous imposons à longueur d'année, **nous devons aider notre corps pour qu'il nous aide en retour**, adapter notre alimentation à nos besoins énergétiques, doper notre métabolisme par une pratique sportive régulière, entretenir notre peau, muscler notre mental, s'entourer d'une bande stimulante et surtout apprendre à faire comme on en a envie, loin des archétypes et des normes sociales.

C'est un guide pour toutes celles qui ont envie de se prendre en main pour garder leur énergie, leur vitalité, leur joie de vivre en prenant de l'âge. Plus tôt on commence mieux c'est, mais quoi qu'il arrive, **il n'est jamais trop tard pour le faire**. Et tout le monde peut y arriver.

**“Oui, on peut
prendre de l'âge sans
vieillir !”**

Même si ces mots résonnent étrangement à vos oreilles, croyez-moi, c'est vrai et j'en suis la preuve vivante. Je suis persuadée que dans votre entourage vous connaissez des personnes qui elles aussi prennent de l'âge sans vieillir. Rien de miraculeux. Juste une méthode que j'ai à cœur de partager avec vous aujourd'hui.

La jeunesse est une énergie avant toute chose. C'est notre énergie qui nous autorise curiosité et ouverture. Se sentir jeune et plein de vitalité, prévenir le vieillissement et l'altération du corps sont à portée de main. Nous devons juste **changer d'état d'esprit sur l'âge**, intégrer que notre corps est la fondation de notre capacité à bien habiter notre âge, à nous y sentir bien à chaque moment de notre journée, de notre année, de notre vie.

Je souhaite que *Belle et bien dans son âge* devienne votre guide quotidien pour profiter de votre âge à tous les âges, qu'il vous permette de trouver toutes les réponses à vos questions pour mettre au point un mode de vie *booster* de votre potentiel, qu'il vous donne envie d'habiter votre âge avec volupté et bonheur, et d'affirmer sans complexe « **je vais comme j'en ai envie** ».

Belle et bien dans son âge, c'est le guide des bonnes nouvelles sur l'âge, celui qui vous montre le chemin pour prendre possession de votre âge, qui vous donne les clés du bien-être, de la puissance mentale et corporelle indispensable au bien-être global.

Je m'appelle **Natacha Dzikowski** et je suis passionnée par la santé, le bien-être, la beauté, le développement personnel, tout ce qui nous rend belles et fières de nous, qui nous fait nous sentir invincibles et surtout pas invisibles. J'ai 57 ans et je pense que l'âge pâtit aujourd'hui d'une trop mauvaise image. J'ai eu envie de **redorer son blason et surtout de le dédramatiser**. C'est ce que je fais déjà depuis plusieurs années sur mes réseaux sociaux mais aussi au cours de coachings personnalisés avec certaines d'entre vous.

À travers ce guide pratique, j'ai souhaité m'adresser à toutes les femmes qui voient passer les années avec anxiété. Que vous ayez 40, 50, 60 ans ou plus, ce livre est fait pour vous ! Il vous apportera de nombreux conseils et astuces basés sur mon expérience ainsi que sur l'accumulation de connaissances acquises depuis plus de vingt ans auprès d'experts et de scientifiques.

Avec *Belle et bien dans son âge*, vous allez avoir envie d'habiter votre âge et d'en profiter à tous les âges !

INTRODUCTION

L'ÂGE DANS TOUS SES ÉTATS

L'âge n'a pas bonne presse. Vous l'aurez remarqué, personne n'est très joyeux à l'idée de prendre de l'âge. Pourtant je ne trouve pas que l'âge soit un fardeau. Je le considère plutôt comme un cadeau de la vie que j'ai envie de célébrer, de chérir, de développer, d'habiter, d'enchanter et de faire fructifier. Il est à tort stigmatisé et associé à la vieillesse. Pourtant ce sont deux choses bien différentes, l'âge et la vieillesse, qui ne sont pas forcément corrélées. Nous avons tous autour de nous des personnes supposées âgées qui ont une pêche incroyable et des projets à la pelle tout comme des personnes jeunes dépourvues d'énergie ou de curiosité.

La jeunesse n'est pas un état, mais plutôt une façon de se comporter. Être jeune, c'est avoir de l'énergie et la capacité physique de faire ce que nous voulons avec enthousiasme. Cela ne veut pas dire garder son corps de jeunesse. Mais pour autant, cela ne veut pas dire non plus se dégrader et être limité. On peut prendre de l'âge et rester jeune, ce n'est pas antinomique comme on voudrait nous le faire croire. Le corset de l'âge est dans nos têtes surtout. Il est le fruit de l'image que la société nous renvoie. Mais on oublie que la société, c'est nous qui la constituons, en réalité. Nous avons donc le pouvoir de refuser cette image, de la déconstruire. Nous avons le pouvoir de regarder, de penser et de ressentir l'âge comme nous le souhaitons, sans céder à la perception négative véhiculée par l'âgisme.

Je suis très mal à l'aise avec cette idéologie de la disqualification de l'âge au profit de son supposé opposé, la jeunesse. Prendre de l'âge, pour moi, c'est avancer dans la vie, accumuler des expériences, mûrir. C'est une opportunité de s'alléger, se désencombrer de tous les faux-semblants avec lesquels nous avons longtemps vécu quelles qu'en soient les raisons. C'est accepter de sortir de sa zone de confort pour aller vers le changement. C'est développer de la souplesse, se départir des croyances erronées, se délester de nos vieilles structures, créer de l'ouverture, se donner de l'espace et préparer un terrain nouveau. **C'est avec l'âge que l'on peut décider d'abandonner qui nous croyons devoir être pour devenir ce que nous sommes vraiment. C'est un moment charnière.**

J'ai une conviction profonde, que je souhaite partager avec vous pour démystifier l'âge et surtout le sortir de l'image négative et dépressive qui lui est associée. Je suis convaincue qu'on peut prendre de l'âge sans vieillir, que notre âge civil et notre âge biologique ne sont pas forcément corrélés. Nous pouvons agir sur notre âge biologique grâce à notre hygiène de vie globale et à une gestion proactive de notre santé. Il y a une grande règle d'or à garder en mémoire toujours qui est **qu'il faut aider son corps pour qu'il nous aide en retour**. Le meilleur moyen pour ça est **de devenir une experte de soi-même**, la coautrice de sa santé et de son bien-être, tant physique qu'émotionnel.

Ça fonctionne à tous les coups et dans les deux sens. Si vous ne vous préoccupez pas de votre bien-être corporel, de votre santé, alors l'âge va être plus difficile à habiter. En revanche, si vous décidez de faire de votre santé et de votre bien-être une véritable priorité, alors votre corps vous le rendra au centuple. Il sera votre super allié pour toujours. Et là, l'âge ne sera plus ni un problème ni un marqueur ni une peur. En décidant d'habiter votre âge, vous pouvez alors cultiver une attitude informée, souriante et flexible.

Bien vivre dans son âge

J'adore cette idée de « vivre *dans* son âge » comme on vit dans sa maison : ça dit le fait d'habiter son âge, de bien l'occuper, de le décorer, de l'entretenir, d'en prendre soin, bref **qu'avoir son âge, c'est le posséder et surtout l'aimer**. Cette belle idée m'a été soufflée par un cerveau ami et je l'ai adoptée au moment où je l'ai lue tellement je l'ai trouvée intéressante et riche.

Car si on le veut et qu'on y travaille, l'âge est une chance et quelque chose de possiblement confortable et même agréable. Un peu comme aménager sa maison de campagne est agréable. À partir de 50 ans, l'âge c'est un peu comme une maison de campagne, on la veut d'abord pour soi, pour y être bien avec ses amis et ses proches. L'âge est une relation de soi à soi qui s'éloigne petit à petit du regard des autres. Ils deviennent moins importants ces fameux autres qui nous ont tant influencées pour le meilleur et aussi parfois le pire.

Vivre dans son âge, c'est un nouveau logiciel à programmer, à **engrammer** (inscrire très profondément) dans nos cellules. C'est un message puissant qui dit votre alignement intérieur, votre présence au corps, **votre volonté de coopérer avec vous-même** et non plus d'être en compétition avec les autres.

L'âge n'est pas une faute

Qu'est-ce qui pourrait nous conduire à penser l'âge comme une faute ? Le jeunisme ambiant ? La survalorisation de la jeunesse ? La doctrine antiâge qui fait les beaux jours de beaucoup d'industries, la cosmétique en tête ?

L'âgisme, cette idéologie antiâge, est ravageur. Ce regard négatif porté sur l'âge nous blesse. Le sentiment « d'être *out* » nous rend malade. L'âgisme est source de frustration et de manque de confiance en soi, il crée

de l'insécurité corporelle et émotionnelle. Il nous donne à penser que le temps est un péril qui nous rend périssable. Or, ce que j'observe autour de moi quand je nous regarde, c'est qu'avec l'allongement de la durée de vie, **tous les âges rajeunissent dans leur représentation et leur expression.**

Nous nous débrouillons plutôt bien mais nous manquons de « *role models* », c'est-à-dire de femmes ayant de la visibilité, qui pourraient aider à changer le regard porté sur l'âge. Oui, les femmes et les hommes ne sont pas égaux dans leur rapport à l'âge et surtout dans le regard porté sur cet âge. Nous, les femmes, sommes davantage jugées sur notre physique. Et parfois, entre nous, nous ne sommes pas tendres non plus.

“ *Vivre dans
son âge, en être
l'ambassadrice.* ”

Nous manquons de personnes qui accepteraient de parler de l'âge à cœur ouvert sans faux-semblants et sans se cacher derrière des faux discours du type « mes bons gènes », qui parleraient franchement de leur rapport au fait de vieillir, de ce qu'elles font et ne font pas.

La légende urbaine « des bons gènes » me fait sourire car en fait les gènes ne sont responsables de notre façon de vieillir qu'à hauteur de 20 %. Les 80 % restants sont imputables à l'épigénétique, c'est-à-dire à l'influence des agressions extérieures sur nos gènes. Et pour être encore plus précise, le *killer trio* composé par des UV, de la pollution et du tabac. Ce sont eux qui accélèrent le vieillissement de nos cellules. C'est en soi une bonne nouvelle, car qui dit agressions extérieures dit aussi programme de protection et de prévention.

L'ÂGE DANS TOUS SES ÉTATS

Ce sont les représentations qui pêchent et on le voit clairement dans les médias, la pub, les films. Où sont les femmes de 50 ans dans les rôles-phares autres que ceux de grands-mères ? Alors que les personnages de 50 ans et plus côté masculin sont nombreux. Les séries TV sont en train de faire bouger les lignes en mettant en scène des personnages de femmes fortes de 50 ans et plus. C'est un peu long et lent, mais c'est en route.

À notre niveau, dans notre vie de tous les jours, la solution c'est que **nous devenions toutes des ambassadrices de cette nouvelle vision de l'âge**. Une vision dans laquelle l'âge n'est en rien un frein, où il fait juste partie de la vie. Dans mon monde idéal, l'âge ne devrait plus être un sujet, juste un fait qui n'entraînerait pas plus de conséquences que d'être brune, blonde ou rousse.

Ce qui nous importe en vrai, c'est l'âge que l'on ressent et non celui que les autres nous renvoient avec en prime leurs peurs accrochées à leur flan. Bannissons de notre vocabulaire des phrases du type : « *Je ne peux pas m'habiller comme ça, ce n'est plus de mon âge.* » Au nom de quoi et de qui les vêtements seraient-ils rangés par âge ? Ça me peine quand j'entends ce type de phrases, à propos d'habillement, mais aussi de coiffure, de chaussures, de style de vie... car je sens que la personne qui la prononce s'interdit quelque chose qui lui ferait plaisir au nom d'un regard collectif qui fixerait la norme de ce qui est acceptable selon l'âge.

J'ai toujours refusé de penser comme ça et j'y suis tellement bien arrivée que je ne m'interdis rien dans le choix de mes tenues vestimentaires. J'ai un style que j'aime et que je garde. Ce que je n'aimais pas à 30 ans (les cols Claudine, les robes à fleurs, les tailleurs, les ballerines, les mocassins...), je ne les aime toujours pas à 57 ans et donc je ne les porte pas. En fait, je privilégie, depuis toujours, le style et l'allure à la mode. Elle m'ennuie un peu, la mode, surtout quand elle frôle le déguisement. Je la regarde avec amusement et je retiens ce qui m'attire.

Je vous incite à vous libérer de ces pensées qui freinent votre désir. Autorisez-vous votre plaisir. Vous verrez que ça a un effet assez magique sur l'humeur. Osez les transformations si elles vous tentent. Ne laissez pas les influences extérieures vous enfermer dans une case et vous coller une image qui n'est pas la vôtre.

Faire de notre âge un droit

Nous sommes la première génération à pouvoir le faire, à pouvoir revendiquer que prendre de l'âge n'est en rien une condamnation à l'invisibilité, à l'obsolescence programmée. Notre démarche doit être proactive. Elle passe en premier lieu par le développement de notre sécurité corporelle et émotionnelle.

J'aime l'idée d'être **l'héroïne de mon âge**. J'aime tellement cette idée que j'en ai fait mon mode de vie que je partage avec vous pour vous donner envie à vous aussi d'être les héroïnes de votre âge.

J'ai conçu ce livre comme un guide accessible destiné à vous aider, à vous donner envie de ne pas baisser les bras quand certains jours vous avez l'impression de ne plus vraiment vous reconnaître, que vous ne vous plaisez pas.

Nous passons toutes par ces journées ou moments « moins ». Les partager permet de les dédramatiser, d'alléger leur charge émotionnelle puissamment négative pour notre estime et notre confiance en nous.

Je souhaite décomplexer toutes celles et ceux aussi (les hommes aussi s'inquiètent de prendre de l'âge) qui ne se pensent pas capables de changer leur regard sur l'âge, qui sont dans la crainte du moins, de la perte, qui voient l'âge comme un ennemi. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seule à vous trouver démunie.

L'ÂGE DANS TOUS SES ÉTATS

Ce guide s'adresse à vous toutes, quadras comme quinquas et plus. Il va vous apporter un nouvel éclairage sur l'âge, vous donner plein d'astuces pour conserver un corps en bonne santé et un mental de championnes !

CHAPITRE 1

LE CAP DES 50 ANS

50 ans de près ou de plus loin, c'est vraiment un âge particulier, un moment de bascule en fait, une nouvelle étape de notre développement, **un pivot**, un renouvellement. Et si on le prend comme ça, comme **un renouvellement**, il passe mieux, plus en douceur.

Ça peut vous paraître étrange si vous êtes quadra en route vers vos 50 ans ou jeune quinquagénaire. *A priori*, c'est une dizaine qu'on n'a pas très envie de voir arriver, même chez celles qui ne sont pas le nez collé à leur âge : 50 ans ça « fait quelque chose ». Au départ, c'est un peu indéfinissable et puis à mesure qu'on s'en approche, l'âgeisme fait son travail de sape et on se retrouve dans une position inconfortable.

Tout va bien et pourtant...

Vu de l'extérieur, tout est OK. Rien de particulier à signaler si ce n'est quelques signes du temps qui passe. Le corps qui récupère moins vite, la peau qui manque d'éclat et de fraîcheur, des hauts et des bas émotionnels, une énergie plus aléatoire, le reflet dans le miroir qui n'est pas toujours fidèle à l'image de soi, des kilos en trop qui nous pèsent, le regard des autres qui change un peu, surtout au boulot, où l'on ressent une pression différente.

Les mots en « -ior » et les cases toutes faites dans lesquelles on n'a pas envie d'entrer, nos parents qui vieillissent, les enfants qui n'en sont plus, les questions qu'on se pose, le boulot qu'on questionne, le sens que l'on cherche avec plus d'avidité probablement... Toutes ces petites horloges jalonnent nos journées.

On essaie bien de faire comme si de rien n'était, comme si cet anniversaire-là ne comptait pas davantage que les autres, comme si nous nous sentions super confortables avec cette dizaine qui pointe le bout de son nez (presque) à notre corps défendant !

Jour après jour, on sent la pression qui monte et le malaise qui s'installe. Le malaise de quoi, en fait ?

→ LE MALAISE DES 50 ANS

D'où vient cette zone d'inconfort ? Cette déstabilisation qui grignote du terrain depuis quelques années déjà, depuis qu'on s'approche des 50 ans justement. D'où vient ce malaise ? Cette appréhension du temps qui passe trop vite, des années qu'on n'a pas vraiment vu filer. Mental FM qui s'en donne à cœur joie avec ses pensées limitantes, ses croyances négatives qui nous paralysent et nous enferment dans des « *maintenant, je ne peux plus me tromper* », « *est-ce que vraiment je suis certaine d'être sur le bon chemin ?* ».

LE CAP DES 50 ANS

À l'approche de mes 50 ans, j'avais l'impression d'être en zone de turbulences avancée, de brouillage de mes repères habituels. J'avais de plus en plus de mal à continuer à faire « comme si » et à avancer tout droit. Vers quoi, en fait ? J'avais l'impression que mes journées, mes semaines se répétaient à l'infini. Je n'étais pas malheureuse du tout. J'avais même tout pour être heureuse et pourtant je sentais bien que je mettais de plus en plus de poussière sous le tapis. Je résistais au flot d'interrogations, de questions sur le sens de tout ça. C'est sûr que dans cet état d'esprit, certaines réunions apparaissent quelquefois hors-sol, déconnectées du monde réel. Je me demandais de plus en plus fréquemment « *pourquoi je suis ici ?* », « *qu'est-ce que je fais là ?* », « *pourquoi je supporte tout ça ?* », « *où tout cela me mène-t-il ?* ».

Je sentais que mon inconfort émotionnel était différent, que cette fois-ci, il était important d'y faire face différemment, de l'accepter, de l'entendre sans chercher à lui trouver des réponses toutes faites, trop faciles pour être vraiment honnêtes.

Alors, j'ai décidé de me poser pour comprendre quel message toutes ces peurs voulaient me faire passer. Je laissais mes pensées tourner en boucle sans chercher à les museler avec le pressentiment qu'au final, quelque chose allait en sortir. Je n'ai pas été déçue.

Un matin, je me suis surprise à me dire : « *Et si tout simplement elles étaient liées à la peur de vieillir ? d'être exclue de là où tout se passe ? de ne plus faire partie de celles qui font bouger les lignes ? de celles qui sont des actrices économiques qui comptent ?* » C'était comme si une obsolescence programmée faisait son œuvre. J'avais un début de réponse à la raison de mon inconfort et à ma crainte des 50 ans.

Personne ne veut vieillir, vous l'aurez remarqué. Et je n'ai, je crois, jamais croisé aucune femme, ni aucun homme non plus d'ailleurs, qui m'ait dit : « *Chouette, je vieillis !* » Dans le meilleur des cas, on ne parle pas de l'âge, ou alors à mots couverts. Je n'ai pas une passion pour les années qui s'accumulent et je me suis toujours arrangée pour en faire un prétexte à des chouettes fêtes qui faisaient mieux passer la pilule.

Je n'avais pas imaginé qu'un jour vieillir me déstabiliserait à ce point. Peut-être est-ce lié à mon univers professionnel très branché sur la jeunesse, la beauté, la mode, où vieillir est encore plus stigmatisant qu'ailleurs ? C'est probable, mais quel inconfort !

J'ai cherché de l'aide pour comprendre et sortir de ma confusion. Et, magie de la synchronicité, est arrivé sur mon chemin un livre génial du **docteur Christophe Fauré** sur la transition du milieu de vie, *Maintenant ou jamais !* Titre très évocateur. Là, tout s'est éclairé tellement je reconnaissais mes interrogations, mes doutes, mes peurs au fil des pages. Ce livre me rassurait. Je prenais conscience que mes interrogations, mes peurs étaient normales.

La **transition du milieu de vie**, magnifique concept qui pose les termes de l'inconfort, qui met un nom sur ces turbulences émotionnelles qui nous assaillent et nous fragilisent. C'est un moment de notre existence qui nous amène à reconsidérer nos croyances, nos habitudes, nos comportements, nos relations aux autres et à nous-mêmes. Un moment « naturel », qu'il est normal de rencontrer.

Tout simplement « *une nouvelle étape de notre développement en tant qu'être humain. Comme toutes les étapes de notre vie, elle nous affecte du point de vue physique, psychologique, relationnel et spirituel. Nous pouvons la traverser avec conscience, pragmatisme et intelligence, comme nous pouvons nous y perdre et y errer pendant quelque temps*³ ».

J'ai lu et relu ce livre. J'ai laissé les mots cheminer en moi, faire leur travail. Je me suis appuyée sur eux pour faire le mien. Car oui, la transition du milieu de vie demande de l'investissement, du travail personnel, du temps, de la persévérance et du courage. Elle requiert de l'attention et son chemin peut se révéler ardu certains jours. Surtout persévérer, ne pas se décourager. Car au fil du temps, la transformation opère. Et je vous assure que ça en vaut vraiment la peine.

3. Christophe Fauré, *Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de vie*, Albin Michel, Paris, 2011.

→ **BAS LES MASQUES !**

Nos masques, nous en portons toutes, et pas qu'un seul ! Soyons honnêtes, ils nous ont servi, nous les avons aimés, adorés même parfois et aujourd'hui ils nous pèsent car nous savons au fond de nous que ce personnage que nous avons construit est une interface avec notre environnement. Dans ses écrits, Jacques Lacan pose « *qu'on finit toujours par devenir un personnage de sa propre histoire* ».

Et c'est assez vrai en réalité. Quand nous nous identifions trop à l'image que nous donnons aux autres, nous nous enfermons dans un rôle qui avec le temps nous semble étriqué, plus complètement en phase avec ce que nous aspirons à être. Au fur et à mesure de notre évolution, nous ressentons la pression de ce personnage trop étriqué dans lequel nous nous sommes construites et par la suite (peut-être) enfermées. Ce personnage nous a beaucoup aidées pour trouver notre place et il n'est pas question de le rejeter. Juste de laisser la place à d'autres parties de nous qui ont envie, besoin de s'exprimer. Il s'agit alors de faire de la place pour accueillir la nouveauté.

Pendant plus de dix ans, j'ai joué mon personnage de « blonde torpédo ». Je l'aimais bien cette jeune femme guerrière que rien n'arrêtait, qui courait beaucoup sur ses talons de 12 cm, qui adorait son métier et l'univers dans lequel elle évoluait. Simplement, au bout d'un temps, j'ai senti le besoin de me libérer de ce personnage. C'était bon. J'en avais fait le tour et j'avais envie d'autre chose. J'avais besoin d'air, besoin de respirer hors de cette image.

Alors, je l'ai remerciée pour tout ce que nous avons vécu et accompli ensemble et je m'en suis détachée. Ça a pris du temps, pas mal de temps en fait, accompagné de larmes, de doutes, d'inquiétudes, de peur du vide, de joies aussi, de fulgurances, de découvertes. Ce fut un lent travail d'effeuillage, pendant lequel on enlève les couches les unes après les autres comme on pèle un oignon. Elles se détachent plus ou moins rapidement, avec plus ou moins d'aisance, de résistance. Qu'importe, je me suis accrochée, même quand c'était dur, ingrat, et aujourd'hui je sais que j'ai bien fait de tenir.