



# Edito N° 1

## SeniorEV

### Savourez le Plaisir d'Être

**SeniorEV**, un nom qui sonne agréablement aux oreilles et qui suscite quelques réactions !

Si tous les lecteurs s'accordent à lire le mot "SENIOR", ce qui suit réveille leur imaginaire...

Alors que certains y voient du « rEV »... d'autres y lisent de l' « Évolution »

Ne pourrait-on y voir les deux ? Notre désir d'évolution ne nourrit-il pas une part de rêve ?

**Si évoluer**, c'est accomplir quelque chose au-delà de ce qui est déjà réalisé, si c'est vouloir aller encore plus loin, repousser les limites d'aujourd'hui, de l'instant pour créer de la nouveauté, mettre en forme, en action un potentiel à l'état latent, pré existant, alors cela suppose d'imaginer, de se projeter dans un "autre chose", un "ailleurs" peut être, un "autrement" sûrement !

Notre besoin d'évolution est donc un peu le gardien de nos rêves, de notre force vitale. Il nous pousse, nous oblige à garder les yeux ouverts, les neurones en éveil. Il est là pour nous rappeler que nous pouvons toujours nous améliorer, pousser plus loin nos capacités pour optimiser notre bien-être, développer et donner le meilleur de nous mêmes, quels que soient les domaines concernés et **quel que soit notre âge**.

Il porte l'espoir que quelque chose de mieux advienne.

Dans tout souhait d'évolution, il y a donc une part de rêve qui sommeille et **SeniorEV** entend bien **réveiller ces rêves, réveiller les potentiels qui ne demandent qu'à l'être** et donner à chacun les moyens de s'accomplir, se réaliser, de s'offrir une vie épanouissante, tant sur le plan personnel que professionnel.

Dans ce sens là, alors, **SeniorEV** est bien porteur de **Rêve** et d'**Evolution**.

Mais SeniorEV porte aussi une autre ambition : **placer l'Être au centre de chaque projet d'évolution**

Nous autres, Seniors du XXI<sup>e</sup> siècle, pouvons raisonnablement espérer profiter de **30 à 40 ans de vie libre active**, pour réaliser ce qui nous est le plus cher.

Une grande partie de notre temps a été consacrée jusqu'ici à FAIRE un certain nombre d'actions pour OBTENIR ce qui nous semblait essentiel (diplômes, statut social, confort matériel...) afin d'ÊTRE reconnus dans telle fonction, tel milieu... Besoins et attentes légitimes qui, dans le meilleur des cas, auront apporté de grandes satisfactions.

Pour autant, ces choix ont-ils toujours tenu compte de notre ÊTRE ? Ont-ils toujours été motivés par un sens profond venu de soi, une façon d'honorer la vie qui nous est propre, par des valeurs, voire des passions très personnelles ? Ou se sont-ils laissé porter par des motivations extérieures, sociales, un projet parental, une image que d'autres s'étaient faite de notre personne, de notre avenir ?

Laissant, au bout du compte, un goût d'insatisfaction, de regret quand ce n'est pas d'amertume !

Ce "Nouvel âge à Vivre" peut devenir celui de **notre ETRE**, celui de "**SAVOURER le PLAISIR d'ETRE**" et de choisir nos actions en fonction de ce dont nous avons vraiment besoin.

Le FAIRE pour AVOIR ayant eu largement le temps de s'exprimer jusqu'ici !

## Voici 4 pistes à explorer pour nous rapprocher de notre Etre:

### Elargir notre conscience, connaissance de nous mêmes

Nous interroger sur les véritables besoins de notre Etre,

- sur nos **valeurs fondamentales**, celles qui donnent un véritable sens à nos actes, à nos choix,
- sur nos **qualités**, celles que l'on souhaiterait encore développer,
- sur nos **élans de vie**, qui stimulent notre énergie, qui nous nourrissent, sur la façon dont nous nous ouvrons à la vie, sur ce qui nous donne envie chaque matin d'Etre, d'exister, de partager avec les autres, avec la Vie.

### Ecouter notre ressenti

Où sont aujourd'hui nos plaisirs d'Etre ? Comment se nomment-ils ? Leur donnons-nous suffisamment la primauté ? Sommes-nous **en cohérence** avec nos valeurs, nos élans de vie ?

Et pour demain : les projets que nous élaborons : que vont-ils apporter à l'épanouissement de notre Etre ? Que vont-ils nous permettre d'Etre ?

Si nos réponses nous procurent un bien-être intérieur, alors nous avons choisi la bonne voie. Si elles tardent, ne sont pas convaincantes, peu enthousiasmantes ou nous procurent une sensation peu agréable c'est que nous faisons fautive route.

### Cultiver une qualité de présence

**Savourer** suppose de prendre le temps de sentir, de ressentir, et **cela ne peut se faire que dans le présent**. Cela n'est possible qu'en nous centrant sur ce qui se passe dans l'ici et maintenant, plutôt que de courir après ce qui se passera demain, dans une semaine, nourrissant ainsi des "toujours mieux plus tard".

**Savourer le plaisir d'être**, c'est accueillir, honorer le présent, plutôt que d'alimenter des craintes paralysantes liées à demain ou encore de se perdre dans les eaux plus ou moins profondes d'un passé qui n'est plus, entretenant ainsi, des regrets et des insatisfactions !

C'est ouvrir nos sens pour capter ce qui est, sans jugement, et adapter notre attitude en fonction de ce qui fait sens pour nous, ici et maintenant. Car c'est dans le présent que nous enrichissons nos ressources pour mieux rebondir dans l'avenir.

### Prendre nos responsabilités

Accepter que, où que nous soyons, quels que soient les résultats que nous obtenons, nous portons une part de la responsabilité. Ainsi, nous nous réapproprions notre pouvoir et commençons à considérer la Vie comme une partenaire, avec laquelle il est possible de co-créer une réalité heureuse, pour peu que nous osions nous en donner les moyens.

**Je vous souhaite de savourer pleinement le Plaisir d'Etre**

Véronique Cauwet