

## Reprise pour le café philo autour du thème du "bien vieillir"

Samedi matin, le café philo faisait sa rentrée à la bibliothèque. Initié par la bibliothécaire Catherine Payot et animé par Jocelyne Decompoix, professeure de philosophie à Thonon, ce premier rendez-vous de la saison hivernale a rencontré un vif succès.

Quinze participants sont venus débattre d'un thème cher aux seniors : qu'est-ce que bien vieillir ? Avant que ne commencent les débats, un tour de table a permis à chacune et chacun d'exprimer son interprétation du sujet. Certains s'inter-

rogent sur le temps qui leur reste à vivre, d'autres pensent à la mort ; comment réagir par rapport à la jeunesse et aux nouvelles technologies, comment apprivoiser le temps qui passe, faut-il vieillir sans y penser ?

De multiples interrogations qui ont débouché après moult réflexions communes sur quelques certitudes : il semble opportun d'accepter de vieillir, tout simplement, en changeant parfois de paradigme, sachant que les capacités physiques sont parfois amoindries. Veiller à une bonne quali-

té de vie passe par de bons équilibres alimentaires, physiques et intellectuels, éviter l'isolement et privilégier les relations humaines, conserver une bonne estime de soi (il n'y a plus rien à prouver), assumer sa personnalité, avoir toujours de nouveaux projets...

Ces échanges, au dire de tous, ont été fort bénéfiques et enrichissants. Le débat aurait pu se poursuivre encore longtemps mais les 12 coups de midi ayant sonné, il fallait se quitter, jusqu'au prochain rendez-vous de ce type.

Anne ZOONNEKINDT



Les débats sont allés bon train autour d'un café ou d'un thé et de quelques mignardises. Photo Le DUA 2.