



# Vieillesse: Calamité ou sagesse ?

**Nous avons perdu le sens de l'avancée dans l'âge. Nous confondons vieillir et évoluer. Il existe deux échelles d'âge : celle qui nous fait prendre un an à chaque anniversaire et l'autre, à chaque fois que nous passons un cran évolutif, un avancement en maturité intérieure.**

**Si nous voulons créer une réelle alternative au «jeunisme» et au «Mouvement de Libération des Rides», et si nous voulons échapper à un vieillissement aigri et dépité, il va falloir comprendre les lois de la maturation intérieure. Ce chemin, soumis à des lois spirituelles, mène à une position de recul et d'humour sur soi et les événements et aboutit au don de soi, propre à une vieillesse sereine appelée sagesse.**

**Lydia Müller, psychologue-psychothérapeute FSP, est spécialiste de l'accompagnement de maladies graves, du deuil et de la fin de vie. Elle est présidente de l'association Entrelacs à Genève (cf. [www.entrelacs.ch](http://www.entrelacs.ch)) et y forme des soignants et bénévoles à « L'Accompagnement pour mourir Vivant ». Elle anime également des séminaires sur « L'art du deuil », « Faire face au cancer » et « Devenir parents de nos parents ». Elle cherche à rendre accessible à chacun l'adage de son association :**

**« Transformer le pire en meilleur »**

## Contenu des CD :

**Peut-on choisir la sagesse ?  
La vie comme la course solaire  
Les trois premiers âges  
L'adolescence  
L'âge du couple et la crise de la quarantaine  
Une crise d'évolution intérieure  
La quarantaine, temps charnière  
La crise de la cinquantaine pour la femme  
La crise de la cinquantaine pour l'homme  
La cinquantaine : créer et devenir utile  
La vieillesse : Profiter de ce qui reste  
La gratitude  
Involution de la sénilité, étapes 1 et 2.  
Mouvements répétitifs + stade végétatif.  
Questions-Réponses**