25 mai 2020

Contribution de Paul CHAMPS

paul.champs@wanadoo.fr

Bien vieillir

Dans le cadre des échanges sur le vieillissement, Paul Champs a sélectionné quelques extraits du livre d'Anselm Grün, « l'Art de bien vieillir ».*

Il les livre ici pour alimenter la réflexion générale.

** Anselm Grün est un moine bénédictin, auteur de nombreux ouvrages à caractère religieux*

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur ;
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure ;
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur ;
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.
Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croit plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.
Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour ;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir ;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

(Poème de Ghyslaine Delisle)

Introduction

La stigmatisation diffuse du vieillissement de la population se teinte souvent d'agressivité. Nous isolons les gens âgés, les excluant dans le même temps de la communauté des plus jeunes. Une société privée de ses vieux sages perd le sens de la juste mesure.

Mais, de même que l'automne renouvelle les dons de la création, la vieillesse doit être le théâtre d'expériences nouvelles. Les personnes âgées, ainsi, peuvent s'adonner à des activités manuelles telles que le tricot, la peinture, la poterie, le bricolage, la création artistique...

À l'automne succède l'hiver. Lui aussi a sa beauté. Il est empli de paix et de silence. D'un paysage couvert de neige émane une magie particulière. L'art de bien vieillir consiste à imiter l'automne et l'hiver de façon à faire du premier une saison belle et féconde, du second une saison paisible et silencieuse, pénétrée de la chaleur de l'amour.

La personne âgée n'est plus contrainte d'agir, elle ne doit plus être performante pour être reconnue. Elle est là tout simplement. Lorsque les anciens parviennent à extérioriser la véritable richesse qui les habite et lorsqu'ils trouvent à cette fin auditeurs ou spectateurs, on peut dire qu'ils maîtrisent l'art de bien vieillir.

Le sens de la vieillesse

Une personne âgée qui ne comprend pas le sens de sa propre vieillesse en conçoit de la rancœur envers les jeunes. Ne fût-ce qu'en rejetant tout ce qui est nouveau au profit de tout ce qui est ancien. À force de ressasser leur passé, ces vieux deviennent avares, susceptibles et aigris, enviant aux jeunes l'existence qu'ils mènent.

Une grande partie de ce qui revêtait à nos yeux la plus grande importance devient dérisoire ; à l'inverse, ce que nous avions tenu pour insignifiant se dote d'une gravité et d'une luminosité accrues.

Aux côtés de Siméon se tient Anne, une veuve de 84 ans – un nombre qui revêt pour Luc une signification symbolique. « Mais la vraie veuve, celle qui reste absolument seule, s'en remet à Dieu et consacre ses jours et ses nuits à la prière et à l'oraison ». (Première Épître à Timothée 5,5)

Comment parvenir à cette sagesse qui nous permet, à un âge avancé, de contribuer au bonheur de notre entourage ? Car l'expérience nous enseigne que les gens âgés ne sont pas tous des sages et que d'aucuns sont des êtres insatisfaits et aigris dont la seule raison d'être est de tyranniser autrui. Le sage est heureux de vivre et en harmonie avec lui-même, d'où le « goût » de paix et de liberté, de calme et de sérénité qui émane de lui.

L'acceptation de sa propre existence

Bien souvent, les gens âgés contemplent leur vie à travers un « voile noir » ne laissant apparaître que ce dont ils sont privés ou ont été privés. Cette incapacité à s'accepter soi- même est souvent le lot de ceux qui n'ont pas véritablement vécu, qui n'ont cessé de s'adonner à toutes sortes d'illusions sans jamais consentir pleinement à la réalité – à la réalité tout entière – de leur existence. Ils réalisent en vieillissant qu'ils ont passé leur temps à poursuivre des rêves chimériques, et cette prise de conscience les fait souffrir.

Combien de personnes âgées n'envisagent-elles pas l'avenir comme une menace, craignant de devenir impotentes ou dépendantes, sans personne pour s'occuper d'elles. Elles redoutent d'être rejetées par leur famille et de finir leurs jours dans une maison de retraite. Elles sont souvent angoissées à l'idée que leur conjoint puisse disparaître avant elles, les abandonnant à une solitude qu'elles ne pourront supporter. Le psalmiste ne ferme pas les yeux devant l'avenir. Et s'il est capable de l'accepter, c'est qu'il le regarde différemment. Une certitude l'habite : « tu reviendras me faire vivre. Tu reviendras me tirer des abîmes de la terre » (Psaume 71,20).

« Un jeune qui a un avenir, et celui qui a devant lui l'éternité tout entière est encore jeune à 70, 80 ou même 90 ans. »

Si les jeunes ne peuvent instruire les anciens, ils peuvent les aider en écoutant avec attention ce qu'ils ont à leur dire. Certains parlent de leur vie entière comme d'une véritable calamité, d'autres puisent dans un passé heureux leur insatisfaction présente : autrefois tout était merveilleux, à présent tout est brisé. Le conjoint a trépassé ; la maladie gagne du terrain. Il n'est pas de vieillesse réussie sans processus de deuil : l'homme doit faire son deuil de tout ce qui lui a été enlevé afin de découvrir en soi de nouvelles richesses.

Se réconcilier avec le passé
Dois-je accepter que le passé gouverne le restant de mes jours ou dois-je y mettre un point final et me consacrer pleinement au présent ? À moi de décider. Le passé ne peut me dominer que si je lui autorise.
Accepter ses limites

Apprendre à vivre avec la solitude
La solitude fait partie intégrante de la vieillesse. Des proches sont décédés, un grand nombre d'activités réservées aux jeunes sont devenues inaccessibles ; il arrive souvent que la surdité génère un sentiment de solitude au sein même de la multitude. Il convient de distinguer le fait d'être seul et le sentiment de solitude. J'aime être seul et sais apprécier ces moments pour lire un livre, réfléchir, méditer. La solitude, en revanche, relève davantage du sentiment. Nombreux sont ceux qui se trouvent désemparés, qui « meurent d'ennui » ou éprouvent le sentiment d'être « abandonnés de tous ».

Selon Rienmann, une enfance saine requiert des moments de solitude et des jeux solitaires. Comme le dirait Erich Fromm, nous voulons toujours avoir au lieu d'être.

Lâcher prise

S'agissant de nos forces physiques, nous sommes également contraints de lâcher du lest : nous ne pouvons plus marcher, travailler et agir autant et aussi vite qu'autrefois. Enfin, les gens avec qui nous avons vécu et dont nous nous sentions proches s'éloignent de nous. En vieillissant, nous ne parvenons à lâcher prise que si nous avons commencé à nous exercer dans notre jeunesse et à l'âge adulte. Jung a observé que ceux-là mêmes qui n'ont jamais appris à se battre dans leur jeunesse sont incapables, un âge avancé, de lâcher prise et refusent d'accepter la vie telle qu'elle est.

Se détacher de ses biens
D'aucuns pensent qu'ils doivent surveiller leur fortune afin de léguer un plus gros héritage. Ma mère, quant à elle, disait qu'il valait mieux donner d'une main vivante et chaleureuse que d'une main morte et froide.

« Ils continuent à accumuler, épargner et amasser comme s'ils pouvaient ainsi écarter et étouffer toute idée de la fin, comme s'ils allaient vivre éternellement. Donner ou rendre quoi que ce soit leur procure un mal pour ainsi dire physique, comme s'ils devaient se défaire d'une part d'eux-mêmes. Posséder, pour eux, signifie vivre, être encore en vie. En amassant les biens, ils font en quelque sorte des réserves de « vie ».

Un frère d'une abbaye raconte que son père, ayant atteint un âge avancé, se met à faire don de choses auxquelles il tenait beaucoup, cherchant à offrir aux personnes appropriées les livres qui lui étaient cher. Ce vieux père sent manifestement que lâcher prise le libère. En offrant ce qui lui était précieux, il réjouit son prochain et lui témoigne son estime. En renonçant à ses biens, le vieil homme s'ouvre aux autres et établit avec eux un nouveau type de relation. À l'inverse, celui qui s'ensevelit sous ses biens est condamné à une solitude grandissante.

Se détacher de sa santé
Celui qui fait de sa santé l'unique objet de ses pensées s'interdit toute joie de vivre. Il n'est plus même capable d'apprécier la nourriture, redoutant en permanence ses effets nuisibles. Dans le même temps, il sent au fond de lui que sa santé lui échappe. S'acharnant à vouloir la conserver, il sombre dans l'angoisse.

Se détacher de ses relations

Se détacher de la sexualité
Avec l'âge, l'exaltation amoureuse se transforme en tendresse. Beaucoup de gens âgés donnent le sentiment d'avoir intégré la sexualité à cette nouvelle étape de leur existence.

Se détacher du pouvoir

Se détacher de son ego
Les sages de toutes les religions nous disent la même chose : L'ego doit disparaître afin de laisser place à ce qui le dépasse. Ainsi Jésus demande-t-il à ses disciples de renier leur ego : « si quelqu'un veut venir à ma suite, qu'il se renie lui-même, qu'il se charge de sa croix, et qu'il me suive » (Marc 8,34).

La fécondité

Beaucoup, en vieillissant, deviennent narcissiques. L'expérience montre que ceux-là mêmes qui ont connu le succès et la réussite sont souvent incapables, devenus vieux, de lâcher prise et tombent dans une

surenchère égotiste. Certains hommes politiques sont allés jusqu'à ruiner leur œuvre parce qu'ils n'ont pas su se retirer de leurs fonctions au moment opportun. Les gourous, eux, ne se rendent pas compte que leurs interventions sont de plus en plus navrantes parce qu'ils n'ont, de fait, plus rien à dire. Adulés par leurs admirateurs, ils sont aveugles à leur propre inutilité. Confondant notoriété et fécondité, ils se répètent à satiété et veulent être au centre de l'intérêt général. Seul celui qui est juste envers lui-même et les autres, et agit avec droiture, continuera de porter des fruits dans la vieillesse.

Au soir de la vie, il convient de faire disparaître les contraintes et de laisser couler l'existence. C'est alors seulement que celle-ci devient féconde – pour soi-même et pour les autres. Celui qui vit sous pression cherche à apaiser un sentiment de culpabilité, ce qui donne à ses actes un goût âpre et amer. Les personnes âgées qui cherchent à aider les autres et à comprendre leurs besoins sont plus satisfaites que celles qui se replient sur elles-mêmes. Beaucoup de gens âgés s'occupent bénévolement de personnes seules et de malades – une activité qui développe chez eux de nouvelles aptitudes. Apprenant à mieux comprendre ceux à qui ils rendent visite, ils trouvent les mots justes pour s'adresser à eux.

D'aucuns, en vieillissant, se découvrent des talents et se mettent à peindre, à écrire ou à bricoler, comblés par le temps libre dont ils disposent. Loin de sombrer dans l'ennui, ils s'organisent une existence créative où peut enfin éclore tout ce qu'ils portaient en germe. De fait, c'est l'avenir de l'homme et du monde qui importe aux personnes âgées.

Vieillir ensemble

Nul ne peut réussir sa vieillesse à l'écart de la communauté. Il est souhaitable que les gens âgés se fréquentent les uns les autres. Une fois à la retraite, ils peuvent, grâce au temps dont ils disposent, faire revivre de vieilles amitiés et entreprendre avec d'autres toutes sortes d'activités. Ensemble, ils peuvent savourer l'instant présent, évoquer les expériences passées et s'écouter mutuellement.

La vie commune ne peut être réussie que si chacun continue, en prenant de l'âge, à vivre par soi-même. Le spectre de l'ennui rôde alentour. À peine perceptible avant la retraite, il devient manifeste. Et il entraîne à sa suite un allié plus redoutable encore : la querelle. Les époux, en particulier les femmes, rouvrent de vieux dossiers : « Quand les enfants étaient petits, tu n'as cessé de t'esquiver », « Si tu avais été moins dépensier, on possèderait davantage aujourd'hui ».

Beaucoup de vieilles personnes ont le sentiment d'avoir été abandonnées dans une maison de retraite. Aujourd'hui, ces maisons essayent d'innover, d'aider les résidents à se sentir les membres d'une communauté, d'une « famille ». Elles les incitent à se charger eux-mêmes, un peu comme au sein d'une famille, de la cuisine, du ménage et de la décoration des chambres. Tout en les assistant, le personnel leur donne le sentiment qu'ils organisent eux- mêmes leur existence.

Il n'existe pas de recette miracle. Nous devons commencer par écouter leurs récits en nous abstenant de les juger. Au lieu de les blâmer parce qu'elles se répètent, nous devrions leur manifester notre intérêt, en les interrogeant par exemple sur les sentiments qu'elles ont éprouvés, sur la manière dont elles ont surmonté leur douleur. La sensation qu'on les prend au sérieux atténue leur souffrance et ne tarde pas à faire taire leurs lamentations. Nous pouvons aussi leur demander comment elles interprètent ou s'expliquent telle ou telle chose, les incitant par là même à réfléchir à leur propre existence.

Les vertus du grand âge

La sérénité
Qui connaît la mesure et la sérénité porte un regard serein sur la diversité humaine. Il considère ses semblables sans les juger, les accepte tels qu'ils sont et se réjouit de leur différence.

La patience
À bien des égards, la vertu de patience est proche de la sérénité. L'homme serein est armé de patience. L'humour aide à devenir patient. Les gens âgés qui, conscients de leurs faiblesses, sont capables d'en rire facilitent la tâche à leur entourage.

La douceur

La liberté

La gratitude
L'ingratitude est une forme de faiblesse. « Je n'ai jamais rencontré de gens de valeur qui fussent ingrats. » Seul celui qui éprouve de la gratitude peut tisser des liens d'amitié et vivre en société. Les ingrats sont des êtres déplaisants dont on fuit le commerce. Leur insatisfaction permanente indispose l'autre ; l'atmosphère négative et destructrice qu'ils répandent tient à distance. Indifférents aux cadeaux qu'ils reçoivent, ils ne savent ni remercier ni se réjouir ; les cœurs, auprès deux, cessent de battre à l'unisson.

L'amour
« ...Nous parvenons, en termes psychanalytiques, à nous déprendre en partie de notre narcissisme, de notre amour-propre et de notre égotisme, car nous n'attachons plus autant d'importance à notre personne et la prenons moins au sérieux qu'autrefois. »

Répondre à l'angoisse et à la dépression

La dépression est une sorte de passage aidant à doter l'existence de nouvelles fondations, propices à un renouvellement des valeurs. Ce qui compte n'est plus d'agir, mais tout simplement d'être. Pour parvenir à cet état d'esprit, il arrive qu'une dépression soit nécessaire, laquelle contraint l'individu à se détacher des choses passées. La personne âgée concernée n'aspire souvent qu'à être écoutée et prise au sérieux, espace-étape nécessaire à la réorientation d'une existence privée de ses repères. Beaucoup de personnes âgées, toutefois, taisent leur dépression. Elles en restent captives parce qu'elles en ont honte. La maladie se manifeste par une asthénie et une morosité durables, par un ressassement incoercible d'idées noires et par la répétition de ces quatre phases symptomatiques : « je ne vaux plus rien. Je ne suis plus capable de rien. Plus personne ne m'aime. Et tout cela est de ma faute. »

Outre l'angoisse et la dépression qui touchent un nombre grandissant de personnes âgées, la démence sénile et la maladie d'Alzheimer sont de plus en plus répandues. Celui qui est atteint de cette dernière souffre, outre de désorientation, « de pensées indigentes et qui se répètent à satiété, de difficultés à se concentrer, à comprendre et à juger, d'une forte instabilité émotionnelle et d'un manque de maîtrise de soi ». La « thérapie olfactive » obtient aujourd'hui des résultats encourageants auprès des personnes âgées désorientées.

Le chemin du silence

Bien vieillir requiert la capacité d'être silencieux, de songer à ce qui fut et à ce qui est, mais aussi de se taire devant les mystères de la vie et celui de la mort. De celui qui, en vieillissant, ne sait se taire n'émane

nulle quiétude. Ceux dont les visages marqués rayonnent de bonté répandent alentour une douce lumière vespérale. De même que nous admirons la beauté des feuilles mourantes qui, dans la douce clarté de l'automne, continuent de briller, il convient, en vieillissant, d'être clément envers soi-même et à l'égard des autres.

Certains, pourtant, demeurent agités en vieillissant. Sans cesse persuadés qu'ils doivent accomplir une tâche quelconque, ils répandent autour d'eux une vaine effervescence. Les personnes calmes offrent au contraire, au beau milieu des turbulences de la vie, un repos qui modère l'agitation de ceux qui les entourent. « J'aimerais, avant de trépasser, vivre quelques années dans le calme absolu, purement et simplement coupé des choses terrestres. »

La tradition spirituelle distingue le fait d'être silencieux et celui de se taire. En se taisant, l'homme agit, il cesse de parler. Se taire est une vertu ; le silence un état. Il appartient à l'homme de savoir se taire. Le silence préexiste à toute action humaine ; il est pour ainsi dire un don fait à l'humanité. Le vieil homme calme et discret répand autour de lui une quiétude bienfaisante.

Le dépassement de soi

« Le sempiternel discours des retraités déplorant d'avoir moins de temps que par le passé me semble plus superficiel que révélateur de leur vitalité » Peter L. Berger voit dans l'humour une caractéristique importante de la transcendance de soi : « L'humour, qui distingue l'homme de tous les autres êtres vivants, signifie ceci : se retirer derrière soi-même, cesser, dans son rapport au monde, de se placer au centre de celui-ci, savoir sourire en portant sur soi un regard extérieur. »

La foi de certaines personnes âgées s'affadit, cédant la place à des pensées athéistes qui ne les avaient jusque-là pas même effleurées. La foi elle aussi évolue avec l'âge. Certaines paroles trop optimistes promettant aux hommes qu'ils seront toujours portés par la foi et soutenus par Dieu se sont vidées de leur sens. La vieillesse incite l'homme à repenser sa foi, l'exhorte à chercher le Dieu incompréhensible par-delà les images qu'il s'est jusqu'alors forgées de lui. D'aucuns, plutôt que d'accepter ce défi spirituel, rejettent Dieu en même temps que l'image abîmée qu'ils ont de lui. Détourner de la foi, ils s'abreuvent d'amertume et de déception.

Ma mère éprouva ce qu'éprouvent tant de vieillards : à mesure que l'homme vieillit, sa spiritualité s'épure, se libère, se dépouille de la forme au profit du silence. Ouvert à l'incompréhensibilité de Dieu, il l'implore de pénétrer son âme. De tout temps, les traditions spirituelles ont préconisé pour le grand âge le chemin du silence et de la méditation. Lorsque disparaît ce qui est visible, le vieillard, éclairé par la lumière de son âme, doit faire sien ce qui naît en lui. C'est ainsi qu'il peut atteindre à la véritable sagesse et s'ouvrir pleinement à Dieu.

Les paroles trop pieuses se vident de leur sens, les rites jusque-là fidèlement observés perdent leur caractère absolu. Détaché du paraître au profit de l'être, le vieil homme se laisse choir, au beau milieu de tout ce qui le touche et l'émeut, dans les mains de Dieu. Avec l'âge, nous abandonnons jusqu'à la richesse de notre spiritualité. Nous devenons pauvres d'esprit, nous limitant à des formes très simples de prière et de silence. Dans la pauvreté de notre âme, nous nous livrons à Dieu, lequel seul est capable de combler le vide qui réside en nous.

Se préparer à la mort

Seul celui qui voit dans la mort une fin pourvue de sens, laquelle parachève sa vie et la laisse s'épanouir à nouveau dans l'éternité de Dieu, est à même d'accepter la vieillesse avec sérénité et gratitude. Chargé

d'ans, il demeurera vivant car il tend vers un but. Qui a su vivre sait aussi mourir. Il peut redire avec Herman Hesse le poème d'adieu que ce dernier a écrit avant de trépasser :

Adieu dame terre

La terre vole en éclats,
Nous l'aimions autrefois ;
Désormais le trépas
N'es plus source d'effroi.

Ne prenons pas ombrage
D'un monde effervescent
Dont les charmes d'antan
Baignent encor l'image.

Louons quand sonne l'heure
Le grand jeu de la vie,
Ses plaisirs et ses pleurs,
Son amour infini.

De ta lisse jeunesse
Recouvre les appas ;
De tes joies et détresses
Dame terre nous sommes las.

Quand vient le grand âge, la mort s'insinue dans notre existence quotidienne. Présente dans nos maux de tous les jours, dans nos maladies, dans l'amenuisement de nos forces, dans notre dépendance et notre impuissance, elle dissipe les illusions que nous nous sommes faites de la vie sans nous anéantir pour autant. Elle nous ouvre toujours plus à la doxa, l'image authentique et magnifique que Dieu s'est faite de chacun de nous.

Conclusion

« Plutôt que de nous tourmenter à coups de paroles creuses telles que « on a l'âge que l'on veut avoir », nous devrions admettre avec honnêteté et sérénité la diminution – sur tous les plans, y compris celui de l'esprit - de notre force vitale. Mais puisque nous sommes toujours en vie, tâchons de vivre réellement et de remplir le temps qui nous demeure imparti. »

Or il n'est rien de plus beau qui puisse être dit d'une vieillesse réussie. Soyons confiants et espérons qu'à l'heure de notre trépas les hommes diront : « Il (Elle) fut et demeure pour nous une bénédiction. »

Petites astuces « Pour une vie meilleure »

1) Faites 10 à 30 minutes de marche quotidienne et souriez en marchant
2) Chaque jour restez assis 10 minutes en gardant le silence
3) Dormez au moins 7 heures
4) Gardez toujours les 3 E : Énergie, Enthousiasme et Écoute
5) Amusez-vous souvent
6) Lisez encore plus que l'année dernière
7) Buvez beaucoup d'eau
8) Mangez des fruits et légumes bio plutôt que tout ce qui provient de l'industrie
9) Faites un petit déjeuner de Roi, un déjeuner de Prince et un dîner de pauvre
10) Réservez du temps à la méditation et aux prières. Cela procure l'énergie nécessaire pour faire face au stress quotidien de la vie
11) Rêvez tout éveillé
12) Souriez et riez encore plus
13) Essayez chaque jour de faire rire au moins 3 personnes
14) Ne dépensez pas votre énergie en paroles inutiles
15) N'ayez pas de pensées négatives sur les choses que vous ne pouvez pas contrôler.
16) Voyez plutôt le côté positif de la situation

17) Passez plus de temps avec les personnes de plus de 70 ans et de moins 6 ans
18) La vie est trop courte pour perdre du temps à haïr les gens
19) Ne vous prenez pas au sérieux. Personne ne l'est !
20) Oubliez les échecs du passé. Ne rappelez pas à l'autre ses erreurs anciennes. Cela ne sert qu'à détruire le bonheur présent
21) Sachez que la vie est une école et que vous êtes là pour apprendre. Les problèmes font partie de votre scolarité. Ils apparaissent comme l'algèbre mais... Les leçons apprises vous suivront tout au long de la vie
22) Ne vous justifiez pas sans cesse. D'accord ou pas.
23) Ne comparez pas votre vie à celle d'un autre. Vous n'avez pas idée de ce qu'elle peut être.
24) Faites la paix avec le passé pour vivre pleinement le présent
25) Au travail, on ne vous prête pas attention ? Peu importe... Vos vrais amis seront toujours là
26) Sachez pardonner
27) Peu importe ce que les gens pensent de vous. Ce n'est pas un problème
28) Aussi difficile que ce soit la situation, elle ne pourra que s'améliorer
29) Débarrassez-vous de tout ce qui est inutile pour ne garder que le meilleur
30) Ne soyez pas envieux. Ce n'est qu'une perte de temps
31) Le meilleur est à venir
32) Peu importe comment vous vous sentez. Levez-vous, habillez-vous et sortez
33) Vivez pleinement en respectant vos limites
34) Vous êtes heureux ? Montrez-le !
35) Faites les bons choix
36) Appelez souvent votre famille
37) Chaque jour, apportez quelque chose de bon aux autres
38) N'hésitez pas à envoyer ceci à ceux qui vous sont chers.