

sept. • nov. 21

# féminité

LE BONHEUR COMMENCE APRÈS CINQUANTE ANS

Vive la couleur  
qui met de bonne  
humeur



Faut-il craindre  
**les ondes?**



Dans la tête de  
**Lino Ventura**  
l'amoureux



Je deviens  
intuitive et  
ça change tout



Vivre  
des amours  
comme  
au cinéma

## Cécile Bois

« Candice Renoir m'a permis de me réconcilier avec moi-même car elle est arrivée dans ma vie à une période où j'avais perdu confiance en moi. »

## Et si je créais

ma petite entreprise  
pour sortir de la crise

Dois-je m'affranchir  
des promesses du  
développement  
**personnel?**

J'ai décidé  
de manger  
moins sucré  
et je vais mieux

Alzheimer  
comment y  
échapper?



Bien  
réagir  
face à  
un homme  
agressif

M 07941 - 61 - F: 3,70 € - RD



Vous aimeriez servir à quelque chose dans ce monde... **D.J.F Audebert**<sup>1</sup>, journaliste et éveilleur de conscience, vous aide à utiliser votre expérience et votre maturité en vous donnant des pistes pour les mettre au service des autres et développer votre utilité.



Vie pro  
vie sociale  
vie familiale  
ce qui  
vous fait  
vous sentir  
plus utile

## Je me sens utile aux personnes âgées que j'aide

**P**ascale, 52 ans : Je travaille comme aide à domicile et je me sens utile parce que je me rends chez des personnes âgées qui vivent seules.

Elles sont contentes de me voir, je leur fais du ménage. Nous faisons les courses ensemble, nous discutons... c'est enrichissant.



Rendez au centuple l'amitié qui vous est donnée en étant plus dans l'offre que dans la demande.

© Y. KRUMOV

**L'analyse de D.J.F Audebert :**

Plus nous sommes âgé et plus nous avons besoin d'être entouré. Le service à la personne est en plein essor et se développe dans notre société mais il manque une reconnaissance au niveau de l'engagement à fournir. Ces aidants sont mal considérés et mal payés ce qui n'est

absolument pas normal. À votre échelle, vous pouvez aller voir vos voisins, faire connaissance et si ce sont des personnes âgées leur demander si elles ont besoin de quelque chose lorsque vous allez faire vos courses. Avoir quelqu'un sur qui compter lorsque nous n'avons plus personne est appréciable.





“ Si, en analysant la situation, vous faites le constat de ne pas être utile du tout, si vous êtes passée à côté de cette notion de partage, prise par le tourbillon de la vie, il n’est pas trop tard.”  
D.J.F Audebert



## Je suis dévouée à ma famille et à mes élèves

**M**onica, 54 ans : Je suis enseignante. Je me trouve utile à mes élèves auxquels j’apprends plein de choses tous les jours. Je suis aussi utile

à ma famille. J’ai quatre grands enfants qui vivent encore à la maison et j’aime prendre soin d’eux en cuisinant ou en m’occupant de leur linge.

L’analyse de D.J.F Audebert :  
Attention, à force d’être utile aux autres vous risquez de vous oublier. Il faut aussi penser à votre propre

personne pour conserver une bonne marche physique et mentale afin de faire perdurer votre utilité sur la longueur.

# La retraite me fait me sentir inutile

**Bérangère, 62 ans :** Depuis que je suis à la retraite, je me sens un peu inutile. Je ne travaille plus. Mes enfants sont grands

et vivent loin. J'ai l'impression que personne n'a besoin de moi et ce n'est pas tous les jours facile.

**L'analyse de D.J.F Audebert :**

Il ne faut pas vous replier sur vous mais au contraire aller davantage vers les autres en vous engageant dans

une cause pour vous créer du lien social, oublier votre isolement, votre solitude et vous redonner de l'utilité par vous-même.

## Comment préserver son utilité au-delà de 50 ans

**Fémitude :** Comment le temps qui passe, l'expérience, peuvent-ils nous rendre de plus en plus utile ?

**D.J.F Audebert :** L'utilité est une notion essentielle dans nos vies, en créant le QU (quotient d'utilité), j'ai voulu dispenser une troisième forme de quotient à côté du QI et du QE pour qu'il puisse les compléter.

Je veux donner des pistes pour réveiller notre utilité et la matérialiser. Si, en analysant la situation, vous faites le constat de ne pas être utile du tout, si vous êtes passée à côté de cette notion de partage, prise par le tourbillon de la vie, il n'est pas trop tard. À plus de 50 ans, dans le temps qui vous est encore imparti, vous pouvez décider de vous retrousser les manches, d'apporter votre contribution à l'intérêt général afin de laisser une empreinte dont vous serez fière.

### VIE PRO

Vous devez être satisfaite d'aller au travail chaque matin en trouvant du sens à ce que vous faites. Soyez force de propositions, initiez des projets qui feront rayonner votre entreprise, impliquez vos collègues, valorisez-les et aidez-les quand ils en ont besoin.

Montrez-vous accueillante avec les nouveaux venus, guidez-les, rassurez-les et aidez-les à s'acclimater.

En transmettant aux nouvelles générations l'héritage de votre vie professionnelle, vous allez vous rendre utile. Si vous travaillez depuis 30 ans dans l'entreprise, vous incarnez son esprit, vous connaissez l'histoire de cette famille entrepreneuriale dont vous faites partie. Vous pouvez aussi créer une association pour entretenir le lien avec les anciens, partis à la retraite, qui prodigueront des conseils aux nouveaux venus, ou imaginer la visite, une fois par an pendant le temps de travail, d'un employé au domicile d'un ancien collègue.

Même une fois à la retraite, vous pouvez vous rendre utile en apportant l'expertise de votre ancien métier en enseignant bénévolement à des jeunes ou des adultes pour leur faire bénéficier de votre savoir et de votre expérience personnelle et professionnelle.

### VIE SOCIALE

Restez à l'écoute de vos amis. Sachez discerner leurs moments de doute ou d'appels à l'aide. Développez avec eux des projets communs comme un voyage ou du bénévolat pour renforcer vos liens et vous fabriquer des souvenirs. Rendez au centuple l'amitié qui vous est donnée en étant plus dans l'offre que dans la demande.



Vous pouvez choisir d'emménager dans une maison intergénérationnelle où vivent ensemble des familles, des parents solos, des étudiants et des personnes âgées. Chacun interagit avec l'autre, apporte son savoir, de la présence et offre ce qu'il peut aux autres.

Ou pourquoi ne pas acheter avec vos amis plusieurs maisons dans le même village pour vieillir ensemble et en réserver une à celui qui n'a pas les moyens de se l'offrir ? Tout est possible.

### VIE DE FAMILLE

En famille, il s'agit de transmettre à vos proches votre mémoire familiale, tout ce

que vous pouvez communiquer de meilleur lié à votre vécu pour faciliter celui des autres dans l'avenir.

Vos enfants devenus grands, vous avez plus de temps. Vous pouvez devenir bénévole dans un domaine qui vous concerne ou lié à vos passions. Vous pouvez aussi parrainer un(e) enfant dans un pays étranger que vous soutiendrez financièrement et à qui vous communiquerez votre savoir. Cela va vous permettre de continuer à vous sentir utile. Avec votre conjoint, initiez des choses ensemble à travers une action solidaire en aidant les plus démunis.

## D.J.F Audebert

vous propose quelques questions simples à vous poser pour faire le point sur votre utilité

Suis-je prête à me rendre utile ?

Certains profitent toute leur vie de tout, se servent dans les ressources naturelles de la planète sans jamais rien rendre en retour. Chacun devrait pourtant participer à l'effort collectif et verser son obole d'utilité. Nous ne sommes pas seuls mais faisons partie d'un tout. L'idée est de distribuer, de partager, d'autant plus si vous avez beaucoup reçu de la vie. Choisissez le bon moment où vous vous sentez la meilleure. Voyez la retraite comme une conquête. Elle doit vous permettre de réaliser tout ce que vous n'avez pas pu faire avant. Vous pouvez vous essayer à de nouvelles activités, vous consacrer aux autres.

Quelle est ma first utility ?

Dans tous les domaines, quoi que vous fassiez, il s'agit de trouver votre utilité première en définissant vos qualités, les domaines dans lesquels vous vous sentez la plus utile.

Choisissez une spécialité dans laquelle vous êtes la meilleure, dans laquelle vous vous sentez légitime et qui vous permet de transmettre autour de vous grâce à ce talent.

Quelle décision ou geste quotidien puis-je mettre en place ?

Si vous avez un don artistique, (musique, dessin, écriture, théâtre) faites-en profiter les autres, partagez votre passion notamment avec les enfants. Si vous êtes pianiste, pourquoi ne pas proposer de la musicothérapie en éveillant des enfants à la musique ou des personnes handicapées moteurs pour qui la musique est un dérivatif ? Si vous êtes carrossier à la retraite, vous pourriez réparer une fois par semaine gratuitement la voiture d'une personne en recherche d'emploi à qui cela va redonner le sourire ainsi qu'au reste de sa famille. Une chaîne de positivité peut se créer depuis votre action utile sans que vous n'en



Voyez la retraite comme une conquête. Elle doit vous permettre de réaliser tout ce que vous n'avez pas pu faire avant.

mesuriez la portée. Vous pouvez vous mettre au service des autres dans votre commune en intégrant une association, en aidant vos voisins, en faisant de l'aide aux devoirs pour des enfants dont les parents ne peuvent pas, en déposant vos livres lus dans des boîtes aux livres pour les partager... Gardez à l'esprit que la production de petites actions utiles, de petites choses, peut grandement améliorer la vie des gens et entraîner la société vers le meilleur.

Suis-je prête à me motiver chaque matin pour effectuer au moins une action utile dans la journée, quelle que soit son importance ? Pour vous motiver, vous pouvez faire un tableau pour décrire chaque jour l'action utile accomplie afin de visualiser votre engagement en la résumant en quelques mots et en décrivant ses bienfaits pour vous et son bénéficiaire.

Aurore de Lagane

1/ Auteur de *QU quotient d'utilité*, Éditions Trédaniel, 336 pages, 19,90 euros.

