

Mûrir
sans
vieillir

Copyright © 2021 par Joyce Meyer
Titre original de l'ouvrage: *How to age without getting old*
Éditeur original: FaithWords Hachette Book Group, New York, USA

© Tous les droits de l'édition française sont réservés à:

Joyce Meyer Ministries GmbH
Postfach 76 10 01
22060 Hambourg, Allemagne
www.joyce-meyer.de
Tel. +49 (0) 40/88 88 4 11 11

Version imprimée: 978-3-948795-21-4

Version ePub: 978-3-948795-72-6

1^{re} édition en français: Mars 2023

Reproduction:

Selon le Copyrights Act américain de 1976, vous devez demander l'autorisation de l'auteur avant de copier ou de partager une partie ou l'ensemble de l'ouvrage. Dans ce cas, vous pouvez nous écrire à: contact@joycemeyer.fr. Merci de respecter et de soutenir les droits d'auteur.

Dans la version anglaise de ce livre, tous les passages de l'Écriture de l'Ancien et du Nouveau Testament sont tirés de plusieurs versions: Holy Bible - New International Version (NIV), Amplified Bible, Holy Bible – New Living Translation. Copyright © par Zondervan Corporation, Lockman Foundation, Tyndale House Publishers. Utilisés avec permission.

Pour la version française de ce livre, tous les passages de l'Écriture de l'Ancien et du Nouveau Testament sont tirés de la version *Louis Segond 21* sauf deux passages, tirés de la version *Colombe* et de la version dite *Bible du Semeur*. Utilisés avec permission.

Traduction: Anne-Angèle Cady

Mise en page: Jannika Helm, M. + J. Kaspereit

Typographe: Satz & Medien Wieser, Aix-la-Chapelle, Allemagne

Imprimeur: CPI books GmbH, Allemagne

Table des matières

Introduction	7
1 Apprendre par l'expérience (1ère partie)	11
2 Apprendre par l'expérience (2e partie)	22
3 Comment prendre de l'âge sans devenir vieux	30
4 Ralentir le processus de vieillissement	43
5 Trouver votre nouvelle normalité	59
6 Pourrez-vous toujours faire ce que vous avez toujours fait?	69
7 Bien comprendre le stress	77
8 Rester fort spirituellement	85
9 Comment mûrir sans vieillir	95
10 Discerner la volonté de Dieu	102
11 Apprendre à se reposer	111
12 La peur de l'inconnu	122
13 Écoutez votre corps	131
14 Il n'est jamais trop tard pour réaliser des prodiges	139
Postface	149
Avez-vous une véritable relation avec Jésus?	150

Introduction

Avez-vous le souvenir, enfant, de vous être exclamé: « Elle est *vieille!* » en désignant une dame de cinquante ou soixante ans? Lorsque l'on est adolescent ou dans la vingtaine, tenter de se projeter à l'âge de soixante-quinze ans dépasse l'imagination. Or, un jour ou l'autre, cela arrivera probablement. Le temps qui passe n'épargne personne. Certains traversent les changements associés au vieillissement avec grâce, mais beaucoup n'y parviennent pas. Craindre la vieillesse, la redouter ou refuser d'admettre qu'elle adviendra ne la fait pas disparaître. S'en inquiéter ou l'ignorer ne la facilite pas, et la rend même plus éprouvante.

J'ai l'intime conviction que nous devons profiter de toutes les années que Dieu nous donne. Pour cela, nous devons nous préparer pour nos vieux jours. Plus nous commencerons cette préparation de bonne heure, plus elle sera facile et meilleurs seront les résultats.

J'ai l'intime conviction que nous
devons profiter de toutes les
années que Dieu nous donne.

Quand on est jeune, et même à un âge plus mûr, on déborde de rêves et de projets pour l'avenir. On ne pense généralement pas à la vieillesse. D'une certaine manière, on croit à tort que l'on restera jeune toute sa vie. Mon fils cadet vient d'avoir quarante ans. Nous avons été sidérés, dans la famille, de voir le petit dernier entrer dans la quarantaine! C'est pourtant bel et bien le cas, et il s'apercevra peut-être que cet âge nécessite quelques ajustements mineurs.

Il est compréhensible de ne pas vouloir trop s'appesantir sur la vieillesse. Cependant, les problèmes surviennent quand on

MÛRIR SANS VIEILLIR

rechigne à effectuer les changements que chaque nouvelle étape de la vie exige et que l'on persiste à être déraisonnable dans la gestion de sa santé et de son temps. Nous sommes *occupés*... Voilà la maladie du xxi^e siècle. Et, elle est source de stress. Or, si le stress est trop longtemps ignoré, il a des effets délétères à long terme, voire de manière permanente, sur notre bien-être et nos capacités, à mesure que nous prenons de l'âge.

Il y a des leçons à tirer de ceux qui nous ont précédés, et j'espère que ce livre vous en enseignera quelques-unes. À travers ces pages, mon objectif est de faire part ouvertement des expériences et des connaissances que j'ai pu accumuler au fil des ans en matière de vieillissement. J'ai grand espoir que cet ouvrage vous épargnera certaines des erreurs que j'ai commises et vous aidera ainsi à prendre de l'âge en toute sérénité. Il n'y a rien que l'on puisse faire pour se dispenser de prendre une année supplémentaire tous les douze mois. En revanche, il y a *énormément* de choses à entreprendre pour éviter de « devenir vieux ».

J'aimerais que vous disiez à haute voix dès maintenant : « Je suis sans peur ni crainte devant les années à venir. »

J'aimerais que vous disiez à haute voix dès maintenant : « Un jour, j'aurai soixante-quinze ans, puis quatre-vingt et peut-être quatre-vingt-dix, selon le nombre de jours que Dieu me donnera. Je suis sans peur ni crainte devant les années à venir. »

À mon avis, quel que soit votre âge, il est important de réfléchir à vos vieux jours. Permettez-moi de vous encourager à les attendre dans la joie et à croire que, même si la vie sera différente quand vous serez plus âgé, elle pourra encore être très, très bonne.

Vous noterez sûrement, au cours de votre lecture, que je n'ai pas inclus de tableaux de statistiques sur les effets de l'âge. Vous en trouverez facilement sur internet si cela vous intéresse. Cer-

Introduction

tains me donnent l'impression d'être très pessimistes. Je ne veux pas m'attendre à ce que mon corps et mon esprit cessent de fonctionner normalement à tel ou tel âge parce que c'est ce que les experts prédisent. Je veux voir ce que Dieu fait de moi. J'ai la conviction qu'il a un plan individuel pour chacun de nous et pour le cours de notre vie. Si nous suivons ses conseils, nous nous retrouverons au bon endroit au bon moment.

Je ne veux pas m'attendre à ce
que mon corps et mon esprit
cessent de fonctionner
normalement à tel ou tel âge
parce que c'est ce que les experts
prédisent. Je veux voir ce que
Dieu fait de moi.

Avant de poursuivre votre lecture, laissez-moi vous mettre au défi de vous poser une question cruciale : allez-vous simplement vous laisser aller à « devenir vieux », ou allez-vous prendre de l'âge avec grâce et sagesse et en ayant de la suite dans les idées, en permettant à Dieu de faire de vous son serviteur à chaque période de votre vie ? Si vous choisissez la deuxième option, je suis convaincue que vos dernières années pourront s'avérer absolument merveilleuses.

« Les clés de la joie à tout âge : vivre en toute simplicité, donner avec générosité, recevoir avec gratitude, rendre grâce en toute circonstance. »

P. C. F.*

* Les citations qui précèdent chaque chapitre proviennent de déclarations de personnes proches de Joyce, qu'elle a trouvé particulièrement pertinentes.

CHAPITRE 1

Apprendre par l'expérience (1ère partie)

Il y a une beauté et une sagesse dans l'expérience qui ne sauraient être simulées.

Amy Grant

Si je vous demandais de partager avec moi les expériences que vous avez connues dans votre vie, comment se déroulerait la conversation? Me raconteriez-vous les anecdotes d'une enfance heureuse? Me décririez-vous vos rêves et vos déceptions? Me montreriez-vous des photos de famille? Évoqueriez-vous les difficultés que vous avez surmontées et les leçons que vous avez apprises? Vous entendrais-je parler de votre vie avec gratitude pour tout ce que Dieu a fait pour vous? Décèlerais-je de la peur ou de l'anxiété à propos des jours à venir, ou bien percevrais-je la paix, la foi et l'optimisme dans votre attitude face à ce qui vous attend? Chacun a une expérience différente de la vie, et Dieu fait feu de tout bois. Dans ce chapitre et le suivant, j'aimerais partager quelques-unes des expériences qui m'ont conduite à écrire ce livre.

Un long voyage commence

J'ai été abusée sexuellement par mon père pendant toute mon enfance et mon adolescence. Je suis sûre que le stress lié à cette expérience m'a privée d'une grande partie de mon énergie avant même que j'aie l'occasion de la canaliser correctement. Des années durant, j'ai cru que ma fermeté et ma détermination m'avaient permis de traverser cette terrible période de maltraitance,

mais je sais à présent que c'est Dieu qui m'a donné la force de continuer.

Je me souviens avoir connu des périodes de déprime à différents moments de ma vie. Cela a commencé vers dix-huit ans. J'ai quitté la maison dès que j'ai eu l'âge légal de le faire, et je me suis mariée à dix-huit ans – curieusement, l'année même où mes soucis de santé sont apparus. Il n'y a pas d'autre façon de caractériser mon premier mariage que de dire qu'il a été toxique et extrêmement anxiogène. À deux reprises, mon mari m'a abandonnée. J'ai également dû faire face à ses nombreuses aventures extraconjugales, à son statut de chômeur et à sa cleptomane.

Je me suis vite retrouvée à consulter des médecins pour leur demander pourquoi il m'arrivait si souvent d'avoir le moral à zéro. Ils ont essayé de me dire que mes symptômes physiques étaient liés au stress, mais je n'ai rien voulu entendre. Pour moi, le stress n'était pas un vrai diagnostic. S'il était irrecevable à mes yeux d'établir un simple lien entre la façon dont je me sentais physiquement et le stress, la tension nerveuse ou les émotions, c'était parce que ma mère avait eu des problèmes d'anxiété tout au long de son existence qui avaient abouti à une dépression nerveuse. Pour moi, être sensible au stress était un aveu de faiblesse et d'impuissance et je ne voulais pas que l'on ait cette image de moi.

Je soupçonne aujourd'hui l'excès
de stress d'être à l'origine de
nombreux problèmes de santé.

Je soupçonne aujourd'hui l'excès de stress d'être à l'origine de nombreux problèmes de santé. J'ai personnellement fait l'expérience de dysfonctionnements liés à ce fléau, et j'en connais à qui cela est arrivé aussi. Je m'attarderai sur ce rapprochement entre le stress et la santé tout au long du livre, mais pour l'instant, je dirai simplement que les symptômes de nombreuses maladies sont bien réels, mais que leur cause profonde – ou du

moins un facteur important de nombre d'entre elles – est le stress.

Après avoir divorcé à l'âge de vingt-deux ans, je me suis retrouvée toute seule avec mon premier enfant. N'ayant personne à qui demander de l'aide, je vivais dans un état constant de peur et d'inquiétude larvées. Je pouvais toujours solliciter mon père, mais cela entraînait inmanquablement d'autres agressions. J'évitais donc autant que possible. J'ai finalement dû retourner m'installer chez mes parents pendant une brève période, au cours de laquelle j'ai rencontré et épousé Dave. Il était et a toujours été un homme patient et tendre, mais j'étais tellement meurtrie et mon âme était tellement blessée à cause de mon passé que je ne savais pas comment trouver le bonheur avec lui ni au travers de quoi que ce soit d'autre, d'ailleurs. Je ne me rendais pas compte que le stress que j'avais enduré n'avait pas laissé mon corps indemne. Cependant, comme j'étais encore dans la fleur de l'âge et je jouissais de l'énergie de la jeunesse, j'ai continué comme si de rien n'était, malgré des problèmes de santé allant en s'aggravant.

De plus en plus occupée

Quand Dave et moi nous sommes mariés, il a adopté mon fils, David, et nous avons rapidement eu deux autres bébés, des filles. En quelques années, nous avons trois enfants en bas âge. Nous habitons un petit appartement de trois pièces et avons grand-peine à joindre les deux bouts. Quand nous avons décidé d'acheter notre première maison, j'ai dû trouver un emploi pour rendre cette acquisition possible. J'ai donc ajouté le stress d'un travail à temps plein à ma vie déjà bien remplie d'épouse et de mère. Je buvais beaucoup trop de café, je fumais un paquet de cigarettes par jour, je dormais environ six heures par nuit et j'étais toujours contrariée par quelque chose. En plus de cela, je ne le savais pas à l'époque, mais j'avais une anomalie congé-

nitale à la hanche droite. L'articulation, oblongue au lieu de ronde, ne s'agençait pas correctement, ce qui était à l'origine des problèmes de dos que j'avais depuis l'adolescence. Heureusement, cette malformation a été corrigée par une prothèse de hanche, mais guère avant l'année 2017. De mon adolescence à mes soixante-quatorze ans, j'ai multiplié les lumbagos et les visites chez l'ostéopathe.

Même si je croyais en Jésus depuis l'enfance, j'avais manqué d'une véritable relation avec lui pendant de nombreuses années. En 1976, alors que j'avais trente-trois ans, les choses ont commencé à changer. Dieu m'a attirée à lui et je me suis mise à étudier sa Parole avec un amour et une passion qui venaient de lui. Suite à cela, j'ai commencé à comprendre que si je voulais résoudre mes problèmes, ma vie allait devoir connaître de nombreuses transformations. Sur une longue période, malgré les guérisons que Dieu prodiguait à mon âme et l'amélioration de certains aspects de mon quotidien, le moyen d'accéder au repos m'était toujours inconnu. Je ne savais pas dire non. J'avais un profond sentiment d'insécurité et j'étais persuadée que ma valeur et mon mérite dépendaient de ce que je produisais en travaillant dur, alors je ne comptais pas mes heures.

Dave et moi avons eu notre quatrième enfant et Dieu nous a appelés à exercer un ministère. J'avais trente-six ans. Se lancer dans une nouvelle activité demande généralement beaucoup de travail. Le ministère ne fait pas exception. Nous sommes partis de rien et, en quarante ans, par la grâce de Dieu, nous avons construit un ministère international qui touche le monde entier par le biais de la télévision, d'autres médias, de livres, de conférences et de prises de parole.

Ma famille et le ministère s'agrandissaient. Je travaillais constamment, physiquement, mais aussi mentalement : en m'inquiétant, en planifiant, en me creusant les méninges, en suivant des raisonnements, en préparant mes enseignements... Pour la plupart des gens, il est possible de garder ce rythme pendant un certain temps. Cependant, tôt ou tard, on est dépassé et la vie

se complique. Je me souviens de la première fois où je suis tombée vraiment malade. Je n'avais plus la moindre énergie. En mangeant sainement et en apportant quelques changements à mon mode de vie, je me suis toutefois rétablie assez vite. En revanche, je n'ai rien appris de cette expérience. J'ai simplement continué à faire ce que j'avais toujours fait, et j'ai fini par retomber malade. On ne peut pas réitérer indéfiniment la même chose en espérant obtenir des résultats différents.

On ne peut pas réitérer indéfiniment
la même chose en espérant obtenir
des résultats différents.

Céphalées et hormones

Vers quarante ans, j'ai commencé à avoir des migraines liées aux changements hormonaux, et elles ont duré une dizaine d'années. Certains professionnels de santé affirment qu'un déséquilibre hormonal est à l'origine du stress, et d'autres disent que c'est le stress qui provoque un déséquilibre hormonal. Quoi qu'il en soit, le stress est un phénomène qu'il convient d'identifier et de traiter. À mon avis, l'excès de stress est une cause de déséquilibre hormonal. S'il n'en est pas la *seule* cause, il amplifie à tout le moins le problème.

Il est très important d'être en bonne santé quand on entre dans les changements du retour d'âge. Cela se produit généralement entre quarante-cinq et cinquante-cinq ans, mais chez certaines femmes, cela commence dès la trentaine ou la quarantaine, et chez d'autres, cela n'arrive qu'à soixante ans. Rien qu'en observant mes amies, j'ai remarqué que certaines femmes n'ont aucun problème avec ce changement. Elles arrêtent tout simplement d'avoir leurs règles et la vie continue. D'autres, en revanche, rencontrent de nombreux problèmes. Les bouffées de

MÛRIR SANS VIEILLIR

chaleur, la prise de poids, les sueurs nocturnes, les troubles du sommeil, les sautes d'humeur, l'irritabilité, les maux de tête et les malaises sont des symptômes courants. Pourquoi certaines personnes traversent-elles le changement si facilement alors que d'autres souffrent beaucoup? Je pense que cela tient en partie à leur état de santé général au moment où la ménopause apparaît et à leur niveau de stress.

Pourquoi certaines personnes traversent-elles le changement si facilement alors que d'autres souffrent beaucoup?

Pour ma part, j'ai eu beaucoup de mal à traverser cette période parce qu'elle a débuté alors que j'étais déjà épuisée sur le plan énergétique et nutritionnel. J'étais également très stressée à cause de mon passé et du travail acharné qu'exigeait le lancement du ministère. On m'a diagnostiqué un adénome surrénalien ou une dysplasie surrénalienne (les glandes surrénales régulent les hormones du corps). Autrement dit, j'ai une petite excroissance non cancéreuse sur la glande surrénale gauche. Les médecins m'ont conseillé de ne pas la faire enlever en raison du risque que cela représentait. J'ai lu que d'après certains spécialistes, un adénome surrénalien ne causait aucun dysfonctionnement, mais mon médecin pense qu'il affecte la production d'hormones dans mon corps et qu'il est à l'origine de certains des problèmes que j'ai rencontrés.

J'avais l'esprit plus fort que le corps.

J'ai une forte personnalité et beaucoup de détermination, alors même si je ne me sentais pas toujours bien, je faisais comme si de rien n'était. Un médecin m'a dit que j'avais l'esprit plus fort que le corps, ce qui signifie que mon niveau de malaise ou de fatigue n'avait pas d'importance: j'avais la capacité de poursuivre ce que je faisais.

Pour décrire ce que je ressentais pendant ces années, que dire ? sinon que je n'arrivais pas à me détendre, que j'étais en proie à de terribles maux de tête et que j'étais épuisée. À nouveau, le médecin m'avait affirmé que c'était le stress, mais j'ai refusé d'avoir recours à des médicaments, quels qu'ils soient. Après tout, j'étais forte dans le Seigneur et je croyais en son pouvoir de guérison, alors j'ai continué comme si de rien n'était.

Deux gros problèmes de santé en cinq ans

En 1980, j'ai subi une hystérectomie en raison de douleurs et d'hémorragies excessives. Vers 1985, lors d'une mammographie annuelle de routine, j'ai découvert à ma grande surprise que j'avais une tumeur cancéreuse. Heureusement, elle était petite. Cependant, il s'agissait d'une tumeur à croissance rapide, dépendante des œstrogènes, et j'ai donc dû subir une mastectomie, la chirurgie étant le traitement privilégié à l'époque. Comme mes ganglions lymphatiques étaient en bon état, j'ai échappé à la radiothérapie ou à la chimiothérapie, ce dont je suis extrêmement reconnaissante, encore aujourd'hui. Après chaque mammographie annuelle qui ne décèle rien, je déborde de gratitude. Plus de trente années se sont écoulées depuis cet incident, et je rends grâce à Dieu pour chacune d'elles.

L'ablation de mon utérus m'a fait entrer en ménopause prématurément. À cause de mon cancer du sein, je ne pouvais pas prendre d'hormones pour en atténuer les effets inconfortables. C'était particulièrement pénible. Pourtant, quand j'ai eu ces problèmes de santé, à aucun moment je ne me suis arrêtée assez longtemps pour laisser mon corps se relâcher et guérir correctement. J'essayais de me détendre entre les conférences, mais même assise ou allongée pour me reposer, le fourmillement de mes idées ne s'interrompait jamais. Je ne permettais pas à mon âme (mon esprit, ma volonté et mes émotions) de se reposer.

MÛRIR SANS VIEILLIR

J'étais sans cesse en train de réfléchir, de planifier, de m'inquiéter et d'essayer de prendre des décisions.

Je ne permettais pas à mon âme
de se reposer. J'étais sans cesse
en train de réfléchir, de planifier,
de m'inquiéter et d'essayer de
prendre des décisions.

À l'époque, le ministère avait pris de l'ampleur. On avait même ouvert des bureaux dans plusieurs pays, en dehors des États-Unis, en raison du succès à l'étranger de notre émission télévisée. On employait environ neuf cents personnes, qui comptaient sur leur salaire à la fin du mois, et je ne voyais pas d'autre solution que de continuer sur ma lancée, nos revenus dépendant du nombre de conférences que je planifiais. À ce que je croyais, du moins. Mon agenda était tellement rempli que j'étais rarement à la maison plus de quelques jours d'affilée. Cela faisait si longtemps que j'attendais des occasions d'enseigner la Parole de Dieu que je considérais chacune d'elles comme une porte que Dieu avait ouverte pour moi.

S'il est vrai que Dieu nous ouvre des portes, il est également vrai que chaque porte qui s'ouvre n'en est pas nécessairement une qu'il veut nous voir franchir. Il faut faire preuve de sagesse quand on accepte de faire quelque chose ou que l'on choisit de s'en abstenir. Dans mon livre *In Search of Wisdom* [NDLT : littéralement « en quête de sagesse » ; titre non traduit en français], je mentionne une manière spécifique dont une de mes amies utilise la sagesse concernant ses engagements :

S'il est vrai que Dieu nous ouvre
des portes, il est également vrai
que chaque porte qui s'ouvre n'en
est pas nécessairement une qu'il
veut nous voir franchir.

Apprendre par l'expérience (1ère partie)

J'ai demandé un jour à une amie pasteur comment, quand on l'invitait comme conférencière, elle décidait d'accepter ou de décliner. Elle m'a expliqué qu'avant de répondre à une invitation, elle réfléchissait à tous les détails de ce qu'accepter exigerait d'elle : combien de jours elle s'absenterait, combien de temps elle allait devoir investir pour préparer la conférence, la durée du trajet... Bien qu'il s'agisse de questions logistiques et non de questions liées au ministère, il était sage de sa part de se les poser. Si on ne se pose pas les bonnes questions, on peut accepter de faire quelque chose, puis s'en mordre les doigts et redouter de le faire parce que l'on n'avait pas pensé aux détails que cela impliquait. Il est toujours préférable de prier et de réfléchir à un engagement avant de donner sa réponse.

Si seulement j'avais su cela à l'époque où mon emploi du temps était plein à craquer ! J'étais sans arrêt occupée – bien trop occupée, en fait – parce que je n'avais pas encore appris à dire non. Les personnes qui ne savent pas dire non quand il le faut se retrouvent généralement avec des agendas surchargés et subissent les effets du stress. Si beaucoup de gens s'engagent trop, c'est avant tout parce qu'ils veulent plaire aux autres. Or c'est à Dieu que nous devons plaire, pas à nos semblables.

Pendant ces années, on ne peut pas dire que je me sentais mal tout le temps, mais certainement plus que je n'aurais dû. J'aimais beaucoup enseigner la Parole de Dieu, et j'aime toujours ça. J'étais pleine de rêves et de visions pour l'avenir et très passionnée par tout ce que je faisais. Quand on est passionné par quelque chose, cette passion nous donne la détermination de faire le nécessaire pour aller jusqu'au bout. Ma joie de pouvoir enseigner la Parole de Dieu et aider les gens était plus grande que n'importe quelle gêne physique, si bien que je ne tenais généralement pas compte de ce que j'éprouvais.

C'est à Dieu que nous devons plaire, pas à nos semblables.

MÛRIR SANS VIEILLIR

Peut-être vous identifiez-vous à mon histoire à bien des égards. Je vous donne ouvertement accès aux coulisses de mon existence afin que, si vous ressentez la même chose, vous sachiez que vous n'êtes pas seul et que, vous aussi, vous pouvez trouver des réponses et connaître une vie heureuse et prospère.

« Voici ce que j'encouragerais les jeunes gens à se rappeler en vieillissant :

- Faites du temps passé avec Dieu une priorité quotidienne.
- Prenez soin de votre corps et aimez-vous tels que Dieu vous a faits.
- Apprenez à rire de vous-mêmes.
- Priez en tout temps, en remettant les choses à Dieu et en lui faisant confiance.
- Ralentissez et attardez-vous sur les petites choses, car les jours passent vite.
- Faites des repas en famille un moment spécial de convivialité où chacun raconte sa journée.
- Essayez de rester à la pointe de la technologie et de l'utiliser à votre avantage.
- Si vous avez des douleurs ou des afflictions, ne vous attardez pas dessus et n'accablez pas les autres en vous plaignant. Elles apparaissent avec l'âge ! »

S. C. H.