

Vieillir, c'est aller de l'avant :

L'histoire inspirante de Kátia Galvão, autrice du livre

« 50etcetera : Chroniques de la vie après 50 ans »

Auteure : Andreia Nunes - Association Proportional Message

« Notre histoire après 50 ans n'est pas un point final, mais simplement une virgule. » Tel est le message qui traverse « 50etcetera : Chroniques de la vie après 50 ans », l'ouvrage de Kátia Galvão, enseignante, communicante et chroniqueuse dotée d'une vaste expérience dans les domaines de l'éducation et de l'écriture réflexive.

Ce livre a vu le jour de manière inattendue. Pendant une dizaine d'années, Kátia a rédigé de courtes chroniques sur les expériences, les changements et les découvertes qu'elle a vécus après avoir franchi le cap des 50 ans. Certaines ont été publiées sur un blog consacré au vieillissement, tandis que d'autres sont restées inédites jusqu'à ce qu'un éditeur découvre ses textes et la mette au défi d'en faire un livre. Le résultat est un recueil d'histoires mêlant humour, sensibilité et réflexion, qui montre que la maturité n'est pas la fin de la découverte, mais une occasion de vivre plus authentiquement.

Plus qu'un simple livre sur le vieillissement, *50etcetera* est le reflet de la vie même de l'auteure.

Que signifie vieillir ? Pour beaucoup, la réponse reste empreinte d'idées préconçues : s'arrêter, ralentir, accepter ses limites ou renoncer à ses rêves. Mais pour Kátia Galvão, vieillir a signifié exactement le contraire : continuer à découvrir, à apprendre, à aimer et à prendre un nouveau départ.



Tout au long de sa vie, Kátia s'est construit une carrière dans l'enseignement, a élevé deux filles, a voyagé à travers le monde et n'a jamais perdu la curiosité qui l'accompagne depuis son plus jeune âge.

« Ce qui n'a pas changé, ce sont mes valeurs, ma passion pour la découverte et mon amour du contact avec les autres. »

Si l'être intérieur reste le même, le corps, lui, change naturellement. Kátia aborde ces changements avec humour et légèreté, sans pour autant occulter les difficultés.

« Je perds des cheveux, j'ai des cheveux gris et ma mémoire n'est plus ce qu'elle était. Mais cela signifie simplement qu'il faut prendre soin de soi d'une autre manière. »

Il est possible de se réinventer à tout âge

La vie de Kátia a également été marquée par de lourdes pertes. Quelque temps après son divorce d'avec son compagnon de longue date – qu'elle connaissait depuis sa jeunesse –, elle a trouvé un nouvel amour et s'est remariée à l'âge de 50 ans. Mais le destin a voulu qu'elle perde ce mari, emporté par un cancer. Elle décrit cette période comme l'une des plus difficiles de sa vie. Mais plutôt que de laisser la douleur définir son avenir, elle a décidé de réaliser un rêve de toujours : voyager seule. Elle a étudié le français à Paris, visité le Portugal et a fini par s'installer à Porto. Elle a vendu pratiquement tout ce qu'elle possédait au Brésil, s'est inscrite à un master en action humanitaire, coopération et développement, et a entamé un nouveau chapitre de sa vie. Aujourd'hui, elle continue de s'investir dans ses études en préparant un doctorat et participe à divers projets, démontrant ainsi que l'apprentissage ne connaît pas de limite d'âge. À 60 ans, elle a retrouvé l'amour au Portugal. Son histoire montre qu'il n'y a pas d'âge pour prendre un nouveau départ.

La ménopause reste un sujet tabou

Au cours de la conversation, Kátia aborde également un sujet qui reste entouré de tabou : la ménopause. Son expérience montre que chaque femme vit ce processus différemment. Grâce à des soins médicaux spécialisés au Brésil, elle a commencé un traitement hormonal à un stade précoce, ce qui lui a permis de traverser cette phase avec peu de symptômes. Plus tard, une fois au Portugal, on lui a conseillé d'arrêter ce traitement. Peu après, elle a fini par connaître une ménopause tardive, qui s'est avérée beaucoup plus intense et difficile.

Pour Kátia, cette expérience met en lumière un problème qui persiste : de nombreuses femmes ont le sentiment que leurs plaintes sont ignorées ou considérées comme « normales » simplement parce qu'elles prennent de l'âge.

« La santé des femmes est encore souvent considérée comme un mystère. »

Il reste essentiel de parler de la ménopause, du vieillissement et de la santé des femmes pour garantir que davantage d'entre elles aient accès à des informations actualisées et à des soins adaptés.

Le poids des stéréotypes

L'un des moments les plus marquants de l'entretien survient lorsque Kátia réfléchit à ce qui influence le plus le processus de vieillissement : ce n'est pas l'âge, mais les attentes de la société.

Tout au long de notre vie, nous entendons sans cesse des messages tels que :

« Tu commences à prendre de l'âge. »

« Ça, ce n'est plus pour toi. »

« Il est temps de te poser maintenant. »

Selon Kátia, ces petites phrases finissent par façonner la façon dont beaucoup de gens se perçoivent.

« L'important, c'est de ne pas écouter cette petite voix qui nous dit qu'on n'en est plus capable. »

C'est précisément cette résistance aux stéréotypes qui lui a permis de poursuivre ses études, de s'installer dans un autre pays, de nouer de nouvelles relations et de se lancer dans de nouveaux projets.

La conversation a également abordé les différences de perception entre les hommes et les femmes à mesure qu'ils vieillissent. Alors que les cheveux gris chez les hommes sont souvent associés au charme et à la maturité, chez les femmes, ils sont encore fréquemment considérés comme un signe de perte de valeur sociale. Pour Kátia, cette différence trouve son origine dans une société qui exerce encore une pression bien plus forte sur les femmes en ce qui concerne leur apparence physique.

« Un homme aux cheveux gris est considéré comme charmant. Une femme aux cheveux gris est considérée comme vieille. »

Malgré les évolutions sociales, elle estime qu'il reste encore un long chemin à parcourir pour lutter contre l'âgisme et le sexisme, qui restent présents dans de nombreux aspects de la vie.

Il n'est jamais trop tard pour profiter pleinement de la vie

L'histoire de Kátia nous rappelle que vieillir ne signifie pas que l'on cesse d'évoluer. Chaque étape de la vie apporte son lot de défis, de pertes et de changements, mais aussi de nouvelles occasions d'apprendre, de nouer des relations, de découvrir de nouveaux centres d'intérêt et de se lancer dans de nouveaux projets.

Dans le cadre du projet « Never Gets Old », des témoignages comme celui de Kátia nous aident à remettre en question les mythes entourant le vieillissement et à promouvoir une vision plus positive, inclusive et réaliste de la vieillesse. Comme elle le démontre dans son livre et à travers son propre parcours, le véritable défi n'est pas de vieillir, mais de se libérer des idées préconçues sur ce que l'on peut ou ne peut pas faire à un certain âge. Car l'âge, en soi, ne devrait jamais déterminer ce dont nous sommes capables. La plus grande leçon que Kátia nous laisse est peut-être toute simple :

Il n'est jamais trop tard pour prendre un nouveau départ !

