

Evolution du bien-être psychologique à travers la vie

Extrait de

Christophe ANDRE (2009) *Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité.*

Paris : Odile Jacob, 480 p.

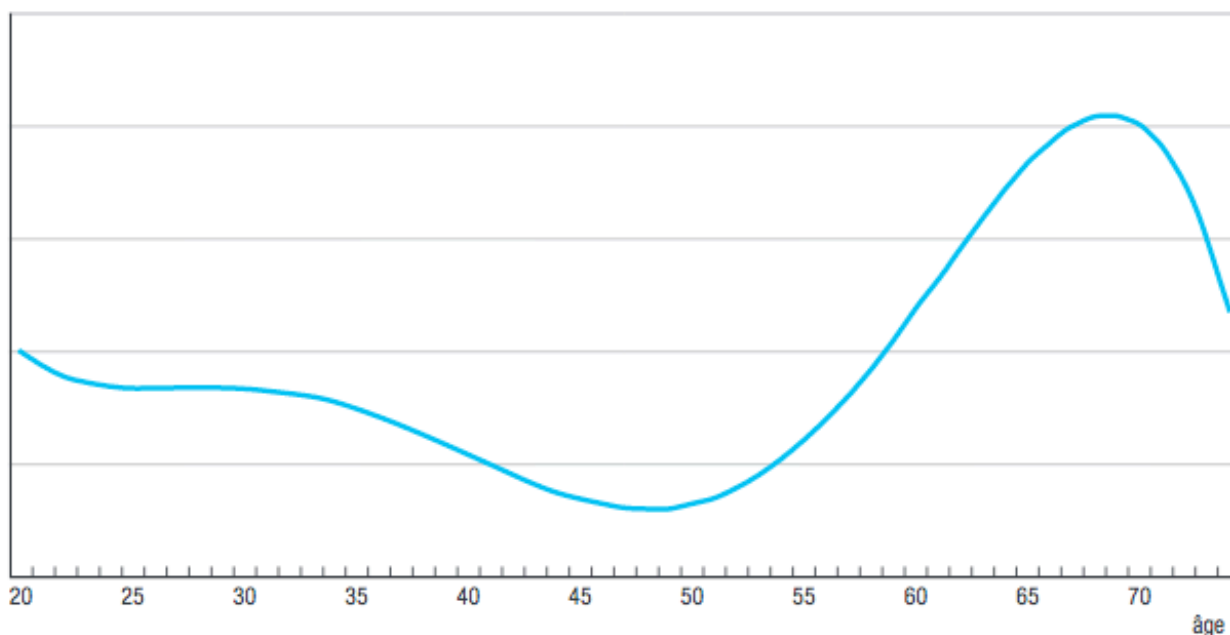
Pages 396 à 398.

Les notes et références bibliographiques ne sont pas reprises ici.

p. 396

Ces bonheurs poignants des dernières fois sont sans doute les plus beaux et les plus complexes que je puisse personnellement imaginer. Et c'est aussi ce que démontrent les statisticiens de l'Insee [Institut National de la Statistique et des Études Économiques]. Dans une étude portant sur l'analyse d'une série d'enquêtes d'opinion, ceux-ci montrent que pour la plupart des personnes, le sentiment de bien-être psychologique décline lentement à partir de l'âge de 20 ans jusqu'à atteindre un minimum entre 35 et 45 ans (période où les revenus financiers sont pourtant, en général, les plus hauts...), puis remonte lentement et atteint son summum durant la soixantaine.

4. Évolution du sentiment de bien-être au cours de la vie



Lecture : en moyenne, un individu est sensiblement moins heureux entre 45 et 50 ans qu'aux environs de 20 ans, et nettement plus heureux aux alentours de 65 ans.

Champ : France métropolitaine.

Source : Eurobaromètres 1975-2000.

p. 397

Certains se sont étonnés de ces données. Mais, en réalité, elles sont logiques : dans nos sociétés, on arrive aujourd'hui à la soixantaine en bon état physique, et avec des revenus assurés (pour l'instant...) par le système de retraites, on n'a plus les soucis et stressés de milieu de vie (construire sa carrière, essayer d'acquérir son logement, assurer l'éducation de ses enfants...). Et on a aussi compris un certain nombre de choses sur ce qui rend heureux, comme en attestent d'autres travaux.

On a ainsi montré que, de 18 à 94 ans, il n'y a pas de diminution des états d'âme positifs avec l'âge. Il est important de préciser que ces données étaient retrouvées par des méthode de *sampling* (c'est-à-dire d'échantillonnage temporel), où on évaluait à intervalles réguliers les états d'âme des personnes suivies sur une assez longue période ; cette approche est plus fiable qu'une évaluation globale et unique, plus dépendante d'événements de vie « parasites » et aléatoires. Les capacités de bonheur de l'instant restent donc comparables aux différents âges de la vie. Mais on retrouve aussi que les périodes d'états d'âme positifs sont plus susceptibles de durer longtemps chez les âgés ! Les petits bonheurs semblent plus stables avec l'âge.

En ce qui concerne les états d'âme négatifs, ils semblent à leur maximum chez les adultes en milieu de vie, par rapport aux plus jeunes et aux plus âgés : cela confirme le lien, que nous avons déjà évoqué, de ces états d'âme négatifs avec les stressés existentiels, qui sont importants à l'âge adulte, où l'on s'attache à construire son quotidien, son avenir, et celui de ses enfants éventuels.

D'autres études montrent comment vieillir peut donner plus d'aptitude au bonheur et par quels mécanismes proches de la sagesse : par exemple, par le fait de se tourner sur son passé en le considérant sous la forme d'un apprentissage et d'un développement continu. En faisant cela, on se rapproche de l'essentiel : ce n'est pas de vieillir qui est une chance, c'est d'avoir vécu, et vécu beaucoup d'expériences, pleinement, d'y avoir réfléchi, de s'en être réjoui et enrichi.

p. 398

On s'aperçoit aussi que chez beaucoup de personnes, l'usage des mots se modifie avec l'âge : on utilise plus de mots positifs, moins de mots négatifs, on fait moins référence à soi, on se sert davantage

de verbes au futur qu'au passé, on manifeste une préférence spontanée et automatique pour les images et les mots positifs avec l'âge, on s'en souvient mieux, ils activent plus fortement nos amygdales cérébrales (zones chargées d'analyser les informations à charge émotionnelle) que les images et mots négatifs.

Bref, le processus de maturité et de vieillissement, qui nous fait malheureusement si peur aujourd'hui, où tout le monde veut à tout prix rester jeune, apporte donc beaucoup d'outils de nature à augmenter le bonheur. Pourquoi vouloir à tout prix « rester jeune », comme nous y incite notre société ? Mieux vaudrait essayer de rester en bon état de marche, et devenir sage.

Mais la diminution des états d'âme négatifs cesse vers 60 ans. C'est alors l'arrivée des problèmes spécifiques à la vieillesse, liés à la diminution des capacités physiques notamment et à l'approche de la mort, non plus abstraite mais incarnée par les deuils de proches de plus en plus répétés que nous commençons alors à subir. Il faudra à ce moment s'engager dans de nouveaux efforts pour continuer de vivre heureux.