

## C'est quand le bonheur ? Est-on heureux de la même façon à tous les âges de la vie ?

### À découvrir dans cette analyse

Cette analyse se propose de tordre le cou à certaines idées préconçues selon lesquelles, quand on est vieux, on est forcément malheureux. Les données d'une étude belge y seront rapportées et montrent que les aînés ne sont pas forcément plus malheureux. Enfin, nous essaierons de comprendre ce qui rend les aînés heureux et, de ce fait, en quoi ils se distinguent des plus jeunes.

### Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Les aînés sont-ils plus malheureux que les jeunes ?
- Quelle est la tranche d'âge la plus heureuse en Belgique ?
- Est-on heureux de la même façon à tous les âges de la vie ?
- Comment faire pour aider les aînés à devenir plus heureux ?

### Thème

- Bonheur/Satisfaction par rapport à l'existence

De nombreuses personnes redoutent de vieillir et conçoivent la vieillesse comme une période qui, du fait des déclin et des pertes qu'elle amène à vivre, est forcément triste. C'est certain, avec l'âge, il n'est pas rare de voir sa santé physique décliner, son réseau social s'amenuiser au fil des années et des pertes, mais aussi de voir ses ressources financières diminuer (pension) et, dès lors, son mode de vie évoluer. Comment est-il encore possible d'être heureux quand on peut difficilement se déplacer, qu'on ne voit pratiquement plus personne et qu'en plus, on ne peut plus se permettre grand-chose, car on doit être très attentif à ses dépenses ? Pour certains, il semble difficile de s'imaginer heureux en dépit de tout cela, alors même que les jeunes ont parfois déjà beaucoup de difficultés à s'estimer heureux (alors qu'ils semblent avoir tout ce qu'il faut pour l'être).

Le bonheur peut être défini comme « un état durable de plénitude et de satisfaction, un état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, d'où la souffrance, le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents ». Du point de vue de l'étymologie, le bonheur est « l'aboutissement d'une construction, qui ne saurait être confondue avec une joie passagère » (article « Bonheur », Wikipédia). Si l'on se réfère à cette définition, le grand âge peut être l'occasion d'un grand bonheur face à l'accomplissement de sa vie. Par exemple, voir ses projets de jeunesse réalisés et ses petits-enfants en faire de nouveaux peut procurer une sensation de plénitude et de satisfaction typique de l'état de bonheur. N'y a-t-il en effet pas de meilleur âge pour faire le bilan de sa vie et en éprouver - du moins si celui-ci est positif - un profond bonheur ?

### L'âge et le bonheur sont-ils liés ?

Mais qu'en est-il dans les faits ? Existe-t-il des âges de la vie où nous sommes plus heureux que d'autres ? Comment se situent les aînés face au bonheur ? Être âgé implique-t-il forcément d'être triste ? Qu'en est-il en Belgique ?

Une enquête réalisée par la Vrije Universiteit Brussel (Elchardus & Smits, 2007) montre que le score de bonheur des Belges - tous âges confondus - est de 61 sur une échelle allant de 0 à 100, avec un score plus élevé en Flandre (62,2) qu'en Wallonie (58,7). Dans cette enquête, les chercheurs ont estimé que les personnes ayant un score supérieur à 61 sur 100 peuvent être considérées comme des personnes heureuses et les personnes ayant plus de 75 sur 100 (soit une déviation standard au-dessus de la moyenne) peuvent être considérées comme très heureuses. Selon ce principe, l'on peut dire qu'en Belgique, 42 % de la population est heureuse et 14 %, particulièrement heureuse. Par contre, si l'on considère les personnes en dessous de la moyenne comme étant des personnes pas vraiment heureuses, alors 45 % de la population belge n'est pas heureuse et 15 % de la population peut même être considéré comme malheureuse (une déviation standard en dessous de la moyenne). Ces mesures et ainsi que des comparaisons avec d'autres pays ont amené les auteurs à conclure que les Belges ne sont pas assez heureux. Qu'en est-il maintenant de l'évolution du bonheur au cours de la vie ? Existe-t-il des groupes d'âge plus heureux que d'autres et, si oui, comment se situent les aînés au sein de l'ensemble de la population ?

Les auteurs de l'enquête (Elchardus & Smits, 2007) soulignent que l'expérience du bonheur suit « une évolution remarquable au cours de la vie ». En effet, les résultats de l'enquête montrent que, pour les jeunes adultes belges (de 18 à 25 ans), le bonheur est un peu plus élevé que la moyenne de la population et qu'il diminue ensuite de manière pratiquement linéaire jusqu'à l'âge de 55 ans. A cet âge, le score de bonheur augmente à nouveau, et la tranche d'âge de 66 à 75 ans est la plus heureuse en Belgique avec un score de 62,9 sur 100 (contre 59,7 pour la tranche d'âge la moins heureuse, soit les 46-55 ans). Comme le soulignent les auteurs, ces résultats mettent à mal les mythes sur les « petits vieux malheureux », car même le score de bonheur des 75-81 ans reste plus élevé que celui des 18-25 ans. Ces résultats nationaux se retrouvent dans la plupart des études du même ordre. En effet, une relation convexe (en forme de « U ») entre le bonheur et l'âge est le résultat le plus fréquemment rapporté (Afsa & Marcus, 2008), le bonheur déclinant jusqu'à 35-45 ans avant de croître à nouveau, et ce jusqu'aux âges avancés. Néanmoins, il est important de souligner que ces résultats sont à prendre avec du recul, car ils mélangent l'effet de l'âge à l'éventuel effet de la génération en comparant des personnes qui ne sont pas nées à la même époque. Il faudrait, en effet, idéalement observer les mêmes individus tout au long de leur vie pour pouvoir véritablement conclure qu'une tranche d'âge est plus heureuse qu'une autre (Blanchflower & Oswald, 2008). Malgré ces précisions, il apparaît donc qu'en Belgique, les personnes âgées sont globalement heureuses.

### Qu'est-ce qui rend les aînés heureux ?

De nouvelles questions se présentent dès lors à nous : qu'est-ce qui rend les personnes âgées heureuses ? Par ailleurs, est-on heureux de la même façon à tous les âges de la vie ? Des chercheurs se sont posé cette question et ont conclu que ce qui rend les jeunes heureux n'a rien à voir avec ce qui crée le bonheur des plus âgés. Mogilner, Kamvar et Aaker (2011) ont récemment analysé les émotions rapportées dans 12 millions de blogs personnels pour en inférer ce qui causait le bonheur et ont également mené deux autres études à ce sujet - une enquête et une étude en laboratoire. Ils concluent de leurs recherches que les jeunes associent le bonheur avec l'agitation, l'activité, les choses excitantes et l'action en général alors que, pour les personnes âgées, bonheur rime avec plénitude et calme - tout le contraire, donc. En effet, la plupart des jeunes (60 %) soulignent que, pour eux, le bonheur est indissociable que leurs activités. Par exemple, avoir un bon job, des amis sur qui ils peuvent compter et avec qui ils peuvent s'amuser ainsi que des activités en dehors de la sphère du travail sont autant de choses qui rendent les jeunes heureux. Les personnes âgées soulignent quant à elles que leur bonheur dépend de leur qualité de vie au quotidien et de leurs activités habituelles. Pour les chercheurs, ces résultats s'expliquent aisément. Pour eux, les jeunes sont tournés vers l'avenir et, étant donné qu'ils ont toute la vie devant eux, comptent bien en profiter. En contraste, les personnes âgées sont focalisées sur le présent et sur tout ce qu'elles ont acquis jusqu'à ce jour. Elles ne sont, la plupart du temps, plus en projet - du moins pas dans le même sens du terme - et profitent donc au jour le jour de ce qu'elles ont acquis. Ces résultats soulignent que, lorsqu'une personne de 20 ans et une personne de 60 ans se disent heureuses, elles peuvent ressentir des choses tout à fait différentes, car leur conception du bonheur diffère.

Ces résultats ont également des implications importantes pour ceux - chercheurs, institutions, individus - qui cherchent des méthodes pour augmenter le niveau de bonheur des autres. En effet, bien que le bonheur individuel soit en partie déterminé par la personnalité et certaines

composantes génétiques, de nombreux chercheurs ont montré qu'approximativement 40 % du niveau de bonheur peut être influencé par des activités intentionnelles telles que faire preuve de bienveillance envers autrui, être reconnaissant envers ceux qui sont bons avec nous, ou encore s'adonner à ce qu'on aime faire et à ce dans quoi on est bon (Seligman & Steen, 2005). Au vu des résultats précités, il semble par exemple que pratiquer la gratitude semble plus approprié aux personnes âgées qu'aux jeunes pour améliorer leur niveau de bonheur, car cela amène à une forme de plénitude, typique du bonheur des aînés. D'un autre côté, exceller dans ce dans quoi on est bon semble plus efficace pour augmenter le bonheur des plus jeunes, car c'est davantage lié à un sentiment d'excitation et d'accomplissement par l'action (Seligman & Steen, 2005).

### En guise de conclusion...

Lorsque l'on veut aider les aînés à être heureux, il semble donc important de ne pas forcément se baser sur nos propres critères amenant au bonheur - surtout si on n'est pas soi-même un aîné -, mais de s'adapter aux leurs en les aidant à avoir le quotidien le plus confortable possible. Aider une personne âgée en améliorant son quotidien par de petits gestes (lui amener ses courses de temps en temps, lui installer son lit au rez-de-chaussée pour lui éviter de devoir monter à l'étage si ses déplacements sont douloureux, lui apporter un CD de musique qu'elle aime ou encore lui proposer un dîner en tête à tête) peut très clairement augmenter davantage son bonheur que de l'emmener à une folle soirée avec plein de gens, une piste de danse et beaucoup de musique...

Jean-Baptiste Dayez

### Pour aller plus loin...

- Afsa, C., & Marcus, V. (2008). Le bonheur attend-il le nombre des années ? *France, portrait social - édition 2008* (pp. 163-174).
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. (2007). *Is well-being U-shaped over the life cycle?*
- Elchardus, M., & Smits, W. (2007). *Le plus grand bonheur*. Vrije Universiteit Brussel.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Mogilner, C., Kamvar, S. D., & Aaker, J. (2010). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological and Personality Science* 2(4), 395-402.

#### Pour citer cette analyse

Dayez, J.-B. (2012). C'est quand le bonheur ? Est-on heureux de la même façon à tous les âges de la vie ? *Analyses Énéo*, 2012/27.