

L'effet de positivité, la clé du bonheur des aînés ?

À découvrir dans cette analyse

Cette analyse a pour vocation d'expliquer ce qu'est l'effet de positivité, c'est-à-dire la capacité à ressentir davantage d'émotions positives et moins d'émotions négatives. Plutôt que de ne présenter que les bénéfices de l'effet de positivité, nous avons également voulu nous pencher sur ses causes. Différents modèles seront parcourus pour tenter de déterminer ce qui est à la base de cet effet et essayer d'apporter des éléments de réponse.

Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Avez-vous l'impression que les aînés retirent réellement plus de bénéfices des différentes situations qu'ils vivent ?
- Cette impression concorde-t-elle avec ce que vous observez ?
- S'il existe, à quoi ce biais de positivité est-il dû ?
- En quoi le « bien vieillir » consiste-t-il ?

Thèmes

- Effet de positivité
- Bien-être
- Régulation des émotions

L'effet de positivité, signe de sagesse ?

Les stéréotypes véhiculés sur le vieillissement sont tenaces et ont tendance à décrire les aînés comme râleurs et désabusés (Guillaume et coll., 2009). Les recherches récentes montrent, au contraire, une humeur plus positive et un plus grand bien-être liés à l'âge. Cet effet se résume en une saillance de plus en plus importante des émotions positives, jusqu'à ce qu'elles soient prédominantes par rapport aux émotions négatives. L'âge permet donc de tirer de plus grands bénéfices en termes de bien-être des situations vécues, peut-être en raison d'une meilleure régulation des émotions, comparativement aux plus jeunes. Cet effet a pu être trouvé dans différents milieux socioculturels, mais ne s'observe pas dans toutes les cultures. Il n'est, par exemple, pas présent chez les personnes âgées chinoises (Fung, Lu, Goren et coll., 2008). Par contre, au sein des cultures dans lesquelles il est présent, il s'observe sur la majorité des personnes et n'est pas spécifique à certaines situations présentes lors du vieillissement. Enfin, les études (voir notamment Carstensen, Pasupathi, Mayr et coll., 2000) montrent que l'effet diminue chez les personnes très âgées. L'effet de positivité montre bien que certains changements liés à l'âge sont bénéfiques et positifs.

Les auteurs ne s'accordent pas tous sur les causes de l'effet de positivité. Dans les sections qui suivent, nous présentons certaines des hypothèses qui ont été avancées.

Les hypothèses liées au déclin cognitif

Un auteur, Labouvie-Vief (2003) trouve une explication de l'effet de positivité dans le déclin des ressources cognitives lié à l'âge. Pour cet auteur, le déclin cognitif pousserait à traiter les informations de manière automatique et plus schématique, ce qui privilégierait les émotions positives. Selon cette théorie, les aînés distordraient les informations pour les voir plus

positivement et seraient plus sensibles aux stéréotypes en comparaison avec les sujets plus jeunes. Selon cette théorie, les personnes ayant des capacités cognitives plus faibles devraient être les plus sujettes à l'effet de positivité. Or, les résultats trouvés sont inverses. Mather et Knight (2005) ont en effet montré que, d'une part, les sujets âgés réussissant le mieux les tâches cognitives sont aussi ceux qui sont les plus positifs et que, d'autre part, l'effet de positivité disparaît si l'esprit est occupé par une tâche parasite lors de l'évaluation émotionnelle. Ces deux résultats montrent que les ressources cognitives, notamment attentionnelles, sont nécessaires à la présence de l'effet de positivité.

Une autre hypothèse avancée notamment par Gunning-Dixon, Gur, Perkins et collègues (2003) fait le lien entre l'effet de positivité et une plus grande faiblesse face au déclin des régions cérébrales très spécifiquement liées aux émotions négatives. Ces structures cérébrales, si elles perdent en sensibilité avec l'âge, pourraient donc atténuer les émotions négatives ou les effets psychologiques et physiologiques de ceux-ci. À nouveau, Mather et Knight (2005) ont pu apporter des arguments allant à l'encontre de cette hypothèse en montrant que, dans certaines conditions (en manipulant les consignes données par exemple) l'effet de positivité est annulé et que les émotions négatives conservent donc leur prévalence pour tous les sujets de l'expérience, quel que soit leur âge.

L'hypothèse culturelle

Comme dernier argument à l'encontre de ces deux premières hypothèses — et comme nous l'avons mentionné plus haut —, l'effet de positivité n'est pas présent dans toutes les cultures. Il pourrait donc trouver une explication non par l'âge en tant que tel, mais par l'intermédiaire de certains biais culturels. Cette hypothèse est celle de Carstensen (1995), appelée *théorie de la sélectivité socioémotionnelle*. Cette théorie explique l'effet de positivité par le lien entre l'impression subjective du temps qu'on a devant soi et les préférences émotionnelles. L'auteur explique que les plus jeunes perçoivent le temps qui leur reste comme infini et placent en conséquence leurs principaux objectifs sur leurs réseaux de relations et l'acquisition de nouveaux savoirs. Les émotions sont utiles dans ce cadre pour s'investir et construire le futur. À l'inverse, lorsque les chercheurs manipulent les perspectives de temps en suggérant un temps limité chez des jeunes gens (dans l'optique d'un déménagement prochain ou en raison d'une maladie incurable), ceux-ci montrent une préférence pour les émotions positives ainsi que pour les contacts avec les personnes proches (les très bons amis et les membres de la famille). Ces préférences sont aussi celles observées chez les personnes plus âgées. De même, l'induction de perspectives de temps plus étendues chez ces dernières annihile les différences de préférences observées jusqu'alors. Cette troisième théorie place donc l'effet de positivité comme un « état d'esprit » agissant sur le plan motivationnel et dépendant des circonstances et de l'impression des perspectives restantes. Bien que cette hypothèse soit actuellement celle qui est dominante dans la littérature scientifique sur le vieillissement, elle ne permet pas d'expliquer la forte mobilisation des ressources cognitives pour le traitement des émotions à un moment de la vie où ces ressources sont justement plus fragiles.

Les hypothèses intégrées

À mi-chemin des deux premières hypothèses et de l'hypothèse culturelle, des études récentes (voir notamment Opitz, Rauch, Terry, & Urry, 2012) suggèrent que les aînés ont davantage recours aux redéploiements attentionnels, moins coûteux en ressources cognitives, qu'à des stratégies de réévaluation cognitive de la situation. Le (re)déploiement attentionnel se réfère à la manière dont les individus dirigent leur attention pour influencer leurs émotions. Il consiste, par exemple, à penser à un événement agréable lors du décollage d'un avion pour ne pas stresser. La réévaluation cognitive réside dans le fait de changer sa manière d'évaluer une situation pour en modifier la signification émotionnelle (Gross & Thompson, 2007). Les redéploiements attentionnels utilisent donc moins de ressources cognitives et collent donc mieux avec la contrainte du déclin lié à l'avancée en âge. Cette dernière théorie avance donc que les aînés ne seraient pas meilleurs dans la régulation de leurs émotions, puisque la régulation dépend à la fois des ressources cognitives de la personne et du niveau de complexité (et d'activation émotionnelle) de la situation inductrice de l'émotion. En présence d'une faible activation d'émotions (et donc d'émotions peu intenses), les adultes plus âgés pourraient donc maintenir un bon niveau de bien-être. Par contre, face à des situations génératrices d'émotions intenses, la difficulté de la régulation émotionnelle serait directement liée au niveau de déclin cognitif.

Enfin, le dernier modèle est appelé *Strength And Vulnerability Integration* (Charles, 2010) et possède des points communs avec les quatre hypothèses précitées. Il assemble les différentes forces et vulnérabilités associées à l'avancée en âge. Il considère premièrement un perfectionnement de la capacité de régulation émotionnelle pour les situations génératrices d'émotions modérées. Ce perfectionnement repose sur l'hypothèse que la perception du temps limité orienterait les personnes vers une tendance à éviter ou diminuer les émotions négatives et les expériences délétères. Cette tendance utiliserait des stratégies allant du redéploiement attentionnel à la réévaluation cognitive. Par contre, ce modèle considère deuxièmement que les situations activatrices de fortes émotions négatives génèrent plus de stress à cause de l'allongement du délai de récupération (causé par une baisse de flexibilité du système nerveux autonome). Ces mêmes situations perturbent les capacités de régulation des émotions en fonction des ressources cognitives disponibles.

On le voit, l'effet de positivité peut avoir des causes multiples, et démêler ces différentes causes les unes des autres n'est pas aisé. Néanmoins, cet effet est bien présent, et il entraîne des bénéfices nombreux, bénéfique que nous aborderons dans la section qui vient.

Bénéfices de l'effet de positivité

Les bénéfices de l'effet de positivité se résument, finalement, à ceux liés aux émotions positives et à une régulation des émotions tournée vers le positif. Ces bénéfices ont des conséquences premièrement sur le bonheur et le bien-être, mais aussi sur une multitude d'autres domaines comme la santé mentale, la santé physique ou encore la vie sociale. Nous ne présenterons ici que quelques résultats issus des principales études comme florilège des effets bénéfiques.

Les bénéfices sur la santé mentale

Au niveau de la santé mentale, les chercheurs ont pu montrer que les personnes ayant davantage d'émotions positives et moins d'émotions négatives — ce qui est tout à fait le cas dans l'effet de positivité — sont moins sujettes à la dépression ou à d'autres troubles psychologiques (Kashdan & Roberts, 2004). D'autres effets ont également été montrés, comme le fait d'être plus satisfait de sa vie (Lyubomirsky, 2007) et d'apprécier davantage les petits bonheurs du quotidien (Algoe, Haidt, Gable & Strachman, 2008 ou encore Diener & Seligman, 2002). De plus, d'autres études (Fredrickson, 2004) montrent aussi un lien entre une plus grande présence d'émotions positives, la capacité à faire face aux situations difficiles avec résilience et une meilleure résistance aux conséquences physiologiques négatives des stressseurs.

Les bénéfices sur la santé physique

Une plus grande prévalence des émotions positives vis-à-vis des émotions négatives a aussi des effets sur la santé physique. Par exemple, les individus ayant plus d'émotions positives sont plus résistants aux maladies et ont un meilleur système immunitaire (Cohen et coll., 2003). Ils rapportent aussi moins de douleurs physiques et de réponses inflammatoires (Lyubomirsky, 2005). Dans le même ordre d'idée, les chercheurs (Fredrickson et coll., 2008) montrent aussi un lien entre la présence d'émotions positives plus nombreuses que les émotions négatives et une moindre souffrance face aux maladies chroniques. De plus, ces personnes ont également à la fois moins de risques d'accidents vasculaires cérébraux (Ostir et coll., 2001) et une plus faible probabilité de devoir retourner à l'hôpital après un AVC (Pressman & Cohen, 2005). Ensuite, les personnes ayant plus d'émotions positives bénéficient d'une meilleure espérance de vie de façon générale (voir notamment Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). D'un point de vue plus subjectif, les personnes ayant moins d'émotions négatives et davantage d'émotions positives ont aussi un plus faible sentiment de vulnérabilité face à la maladie et ont des comportements plus sains dans leur vie quotidienne (Salovey et coll., 2000).

Les bénéfices sur les relations sociales

Enfin, au niveau des relations sociales, de nombreuses études ont été construites pour montrer les effets bénéfiques de la positivité et de la régulation émotionnelle. Les premières études sur les émotions positives (Kozma & Stones, 1983) ont montré que les personnes ayant plus d'émotions

positives ont davantage d'activités avec leurs pairs et d'interactions sociales. Myers (2000) montre aussi, dans le même sens, un plus grand support social et un plus grand nombre d'amis.

Pour clôturer cette partie, l'effet de positivité en général et la prévalence des émotions positives en particulier offrent de nombreux avantages, à commencer par le sentiment de bonheur, et sont liés à une meilleure résistance aux stressseurs, aux problèmes d'ordre psychologique, mais aussi aux maladies et aux soucis de santé. Enfin, les personnes positives ont un plus grand réseau social.

En guise de conclusion...

L'effet de positivité a probablement des causes multiples se trouvant au confluent des différents modèles proposés. Cependant, les différentes hypothèses nous apportent plusieurs conseils de vie qu'Énéo ne peut que recommander. Premièrement, la régulation des émotions a une importance capitale sur de nombreux facteurs, et il existe plusieurs stratégies utiles permettant de gérer ses émotions. L'efficacité de ces stratégies diffère selon les personnes et leurs préférences, mais nous pouvons conclure de cette analyse que le redéploiement attentionnel est une stratégie qui gagne en efficacité avec l'âge. Deuxièmement, les perspectives de temps influencent positivement la recherche d'émotions positives. Nous conseillons donc de profiter pleinement de la vie, quel que soit notre âge, et de donner une grande importance au court terme, comme si les choses auxquelles nous tenons n'étaient pas acquises éternellement. Enfin, au vu de tous les bénéfices listés plus haut, nous préconisons de positiver au maximum !

Antoine Lecat et Jean-Baptiste Dayez

Pour aller plus loin...

- Algoe, S. B., Haidt, J., Gable, S. L., & Strachman, A. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *Emotion, 8*(3), 425-429.
- Carstensen, L. (1995) Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 151-156.
- Carstensen, L., Pasupathi, M., Mayr, U., et coll. (2000) Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 644-655.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine, 65*, 652-657.
- Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin, 136*(6), 1068-1091.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 804-813.
- Fredrickson, B. L., Cohn M. A., Coffey K. A., Pek J., Finkel S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045-1062.
- Fung, H.H., Lu, A.Y., Goren, D., et al. (2008) Age-related positivity enhancement is not universal: Older Chinese look away from positive stimuli. *Psychology and Aging, 23*, 440-446.
- Gross J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New-York: Guilford Press.
- Guillaume, C. (2009) L'effet de positivité : un aspect intrigant du vieillissement. *Revue de neuropsychologie, 1*, 247-253.
- Gunning-Dixon, F.M., Gur, R.C., Perkins, A.C., et coll. (2003) Age-related differences in brain activation during emotional face processing. *Neurobiology and Aging, 24*, 285-95.
- Kozma, A., & Stones, M. J. (1983). Predictors of happiness. *Journal of Gerontology, 38*, 626-628.
- Labouvie-Vief, G. (2003) Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science, 12*, 201-206.
- Mather, M., & Knight, M. (2005) Goal-directed memory: the role of cognitive control in older adults' emotional memory. *Psychology and Aging, 20*, 554-570.
- Opitz, P. C., Rauch, L. C., Terry, D. P., & Urry, H. L. (2012). Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal. *Neurobiology of Aging, 3*(4), 645-655.

- Ostir, G. V., Markides, K. S., Peek, M. K., & Goodwin, J. S. (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 63(2), 210-215
- Pressman, S. & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 925-971.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Vieillard, S., & Harm, J. (2013). La régulation des émotions au cours du vieillissement normal : Revue critique. *Année Psychologique*, 113(4).

Pour citer cette analyse

Lecat, A., & Dayez, J.-B. (2013). L'effet de positivité, la clé du bonheur des aînés ? *Analyses Énéo*, 2013/30.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl

Chaussée de Haecht 579 BP 40 - 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be - tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de



Avec l'appui de

