



Pour vieillir heureux

*Il ne suffit pas d'ajouter des années à la vie,
il faut donner de la vie aux années.*

Devise de la Société américaine de gérontologie



Dans la Grèce antique, un mythe illustre bien notre ambiguïté face au vieillissement. Eos, déesse de l'Aurore, obtint de Zeus l'immortalité pour son amoureux terrestre Tithonos, prince de Troie. Cependant, elle avait oublié de demander pour lui la santé, la vitalité et la jeunesse. Tithonos demeura vivant, mais son corps et son esprit vieillirent... Finalement, c'est avec grand chagrin qu'Eos le plaça dans un endroit isolé, hors de la vue de tous. Comme Eos, des scientifiques défendent l'idée d'une vie humaine prolongée, mais d'autres chercheurs craignent que la réalisation de ce rêve n'augmente le nombre de Tithonos, très vieux et fragiles, privés d'esprit, de corps et de dignité.

De fait, trente ans se sont ajoutés à l'espérance de vie au cours du dernier siècle, ce qui est unique dans l'histoire de l'humanité, une véritable révolution! L'impact du prolongement de la vie – avec son corollaire, le vieillissement de la population – est apparu dans le discours public. Si certains alarmistes s'attendent à une sorte d'apocalypse gériatrique à cause de l'augmentation du coût des soins, d'autres chercheurs font voir les possibilités de développement psychologique au cours de la vieillesse. L'augmentation du nombre de personnes âgées fait surgir une double perception : la vieillesse fragile, vulnérable et malade (modèle du déclin) et la vieillesse créative, active et heureuse (modèle du développement). Le gérontologue québécois Richard Lefrançois parle du « paradoxe de la vieillesse », une expérience dynamique et plurielle comportant des pertes et des gains, des difficultés, du stress, de la résilience, des transitions et des adaptations.

Léandre Bouffard, Ph. D.
Université de Sherbrooke

Pour résoudre ce dilemme et mieux comprendre les enjeux liés au vieillissement, il convient de distinguer le troisième et le quatrième âge, à l'instar du grand gérontologue

allemand Paul Baltes. En effet, si vous avez 65 ans et votre mère 85, vous êtes tous les deux dans la catégorie des personnes âgées et vous pouvez profiter d'escomptes à certains endroits. Pourtant, vous ne vivez pas les mêmes expériences, n'éprouvez pas les mêmes difficultés et n'avez pas les mêmes besoins que votre mère. Vous faites partie du troisième âge, qui s'étend normalement de 65 à environ 80 ans, tandis que votre mère appartient au quatrième âge, qui commence généralement vers 80-83 ans. Évidemment,

certaines se qualifient pour le quatrième âge dès 70 ans tandis que d'autres ne l'abordent qu'à 90 ans, les différences individuelles étant importantes. Malgré la réticence de certains à l'endroit des catégories, la distinction de ces deux périodes est fort utile puisqu'elle permet de distinguer les besoins particuliers et les services à offrir à chaque groupe.

Cet article ne traitera que du troisième âge en évitant de centrer le propos sur les facteurs de dépendance et les zones de fragilité, les difficultés, les pertes et les maladies, ce sur quoi se sont penchés les psychologues et les médecins depuis longtemps. Il insistera plutôt sur les aires de progrès, les possibilités de développement personnel et sur les facteurs de vieillissement heureux, comme nous incitent à le faire les pionniers du nouveau mouvement de la psychologie dite « positive ». Dans cette nouvelle science, on postule l'existence d'une maison du bonheur qui comporte trois étages, que nous visiterons pour saisir quelques-uns des éléments d'un vieillissement heureux.

Vie plaisante

Pour vieillir heureux, il faut vivre fréquemment des émotions positives, la fréquence important plus que l'intensité. On ne peut nier l'utilité des émotions négatives sans lesquelles l'humanité n'aurait pas survécu : la peur a poussé nos ancêtres lointains à fuir le danger, et l'agressivité leur a permis de repousser les attaquants. Or, la psychologie traditionnelle a multiplié les recherches sur des émotions négatives telles l'anxiété et la dépression, négligeant l'étude des émotions positives. Cette lacune est heureusement comblée depuis le développement de la psychologie positive, apparue au début du nouveau millénaire.

Les émotions positives contribuent au bon fonctionnement du psychisme humain et des fonctions cognitives en particulier : elles stimulent la créativité, favorisent la résolution des problèmes et l'affrontement des difficultés, incitent les gens à entretenir des relations sociales satisfaisantes et à poser des gestes favorables à l'endroit d'autrui. De plus, l'expérience d'émotions positives construit des ressources personnelles pour l'avenir : elles renforcent la résilience et l'optimisme, favorisent la découverte du sens de la vie, facilitent l'éclosion et le développement des forces du caractère, entretiennent la bonne santé physique et mentale et prolongent l'espérance de vie. L'étude extraordinaire à propos de nonnes

américaines éclaire fort bien la relation entre les émotions positives et le bon vieillissement.

De jeunes religieuses ont rédigé une brève autobiographie au moment de prononcer leurs vœux perpétuels, dans les années 1930, à Milwaukee, aux États-Unis. Des psychologues¹ ont analysé à l'aveugle 200 textes de ces religieuses en comptant simplement le nombre d'émotions positives exprimées et en constituant deux groupes : les plus joyeuses et celles qui l'étaient moins. Dans les faits, 90 % des plus joyeuses ont vécu jusqu'à 85 ans, contre 34 % de celles classées dans l'autre groupe. Ces résultats sont fiables parce que des variables comme le contexte de vie, l'alimentation, les soins médicaux, le style de vie, le niveau socio-économique, bref les variables confondantes habituelles, ont été éliminées puisque toutes ces religieuses vivaient en communauté, donc dans le même environnement. Les analyses statistiques ont également contrôlé l'effet possible du degré de malheur perçu, de l'orientation future, de la dévotion et de la complexité intellectuelle. Il n'y a donc qu'une conclusion : pour vivre vieux, vivez heureux!

Multiplier les émotions positives

Peut-on provoquer l'expérience d'émotions positives? Oui, et de multiples façons. Premièrement, le rappel d'événements positifs vécus et le souvenir de moments difficiles surmontés avec succès redonnent courage pour affronter les tribulations actuelles et à venir. Des thérapeutes recommandent d'ailleurs d'écrire ces passages de vie qui peuvent demeurer une source d'estime de soi et de bonheur. Plusieurs études ont également démontré comment il est avantageux de faire le point chaque jour sur ce qui nous arrive de bon (ce que les Américains formulent joliment par l'expression *count your blessings*).

Deuxièmement, nous pouvons susciter l'optimisme par rapport à l'avenir. Cette attitude s'oppose au défaitisme, favorise l'anticipation (et la préparation) de ce qui s'en vient et constitue un rempart psychologique contre les difficultés éventuelles. Associé au sentiment d'efficacité personnelle, l'optimisme est à l'origine de grandes entreprises et de réalisations utiles à la société, qui permettent le développement de la fierté.

En plus de nous procurer à nous-mêmes des émotions positives associées au passé et à l'avenir, nous pouvons,

troisièmement, profiter des nombreux petits plaisirs de chaque instant. Pour cela, il faut prendre conscience de ce qui nous arrive et prendre le temps de le savourer. La vie est pleine de ces « petits bonheurs » quotidiens : prendre un café avec un ami, s’amuser avec les enfants, lire un ouvrage bien choisi, faire une balade en voiture, donner et recevoir un câlin, se baigner par temps chaud, partager un repas avec des amis, etc. Les études récentes et la sagesse antique nous avisent toutefois d’éviter les abus, l’habitude, et de distribuer les plaisirs dans le temps : une bouteille de champagne tous les jours perdrait de son... pétillant!

En somme, l’expérience d’émotions positives fréquentes comporte un grand nombre d’avantages et favorise un vieillissement heureux. « Les émotions positives construisent la cathédrale de notre vie », déclare le chercheur en psychologie Martin Seligman. Cependant, les humains ne peuvent se contenter de ce premier niveau de bonheur; ils ont besoin de s’engager dans des activités productrices de bien-être.

Vie engagée

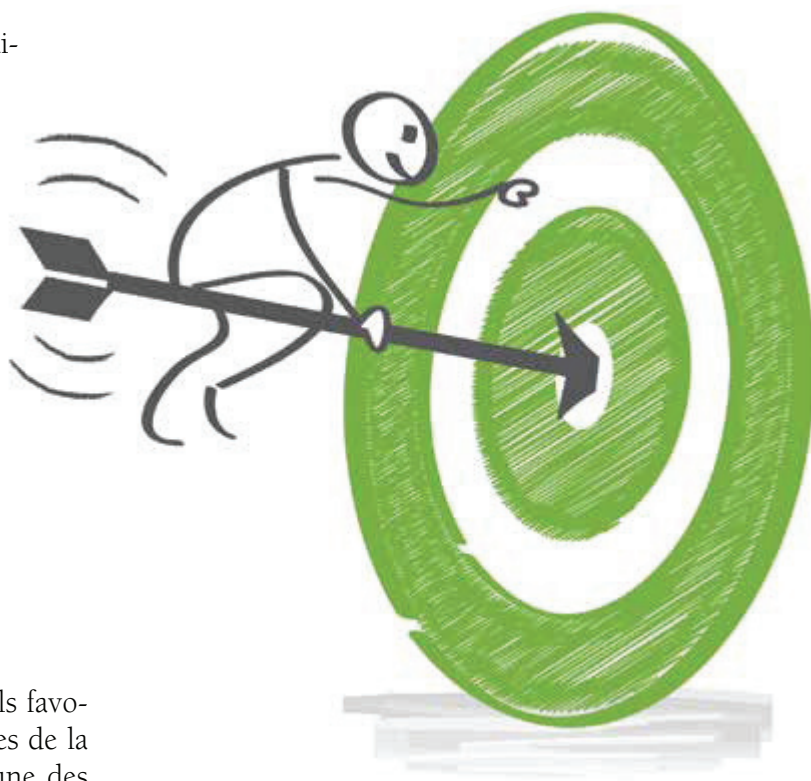
« Si nous donnons vie à nos buts, nous donnons du sens à notre vie.² »

Parmi les différentes façons de s’engager dans des activités librement choisies susceptibles de procurer du bonheur, la poursuite des buts personnels est probablement la plus efficace. En effet, une abondante littérature sur les buts personnels³ fait voir des corrélations significatives entre le fait de poursuivre des buts et le bon vieillissement. Sur cette base, une équipe québécoise a mis au point une intervention intitulée La gestion des buts personnels⁴, qui vise à aider les jeunes retraités à effectuer cette importante transition de vie et à bien vieillir. Voici les étapes de la démarche proposée et les principaux résultats obtenus.

Les étapes de la réalisation du but et le bien-être subjectif

Les recherches démontrent que les buts personnels favorisent le bien-être subjectif aux différentes périodes de la vie. Cette influence positive se fait sentir à chacune des étapes de la démarche vers l’atteinte du but. L’élaboration,

ou le choix du but, permet de concrétiser la motivation, de focaliser l’énergie, de soutenir l’autorégulation du comportement et d’affermir le fonctionnement optimal de la personnalité. La planification du but comprend la recherche des moyens, la spécification des étapes, la prévision des obstacles et des stratégies pour les affronter ainsi que la recherche d’aide, si nécessaire. Autant d’activités qui diminuent l’anxiété et font progresser vers le but. La poursuite du but est également porteuse de bien-être subjectif. Elle exige flexibilité et gestion efficace des ressources (internes et externes) et suppose que les buts poursuivis soient en concordance avec les besoins psychologiques fondamentaux. Dans ces conditions, le progrès vers le but produit une grande satisfaction et l’enchantement de l’expérience, le *flow*, dont parle le psychologue américain d’origine hongroise Mihály Csikszentmihalyi. Que la réalisation du but ou l’atteinte de l’objectif provoque des émotions positives est un fait reconnu. Le sentiment d’efficacité personnelle et l’estime de soi sont renforcés par la réussite d’une entreprise. Chacune des étapes de la démarche vers le but contribue donc au bien-être subjectif et à la qualité de vie à la retraite.



Déroulement de l'intervention

L'intervention Gestion des buts personnels se déroule en suivant les étapes mentionnées. Elle compte environ 10 sessions de deux heures par semaine pour des petits groupes de 6 à 8 personnes. Les rencontres, qui portent sur l'élaboration, la planification, la poursuite et la réalisation du but, sont précédées d'au moins deux séances préliminaires pour présenter le programme, créer un esprit de groupe et échanger sur les conditions de la retraite et le vécu des participants. Elles sont animées par une étudiante de deuxième cycle en psychologie et un retraité. Au préalable, les deux animateurs ont participé à l'intervention et ont reçu une formation appropriée.

L'intervention est précédée d'un prétest, suivie d'un post-test et d'une relance cinq mois plus tard. Les questionnaires portent sur plusieurs indices de bien-être subjectif : vécu à la retraite, bonheur, sens à la vie, sérénité et détresse

psychologique (indice négatif). À cela s'ajoute la mesure du processus de réalisation du but, qui permet d'évaluer les habiletés de la personne à poursuivre ses buts.

L'intervention a été offerte à 117 participants (63 % de femmes) âgés en moyenne de 58 ans. Ce groupe expérimental était comparé à un groupe contrôle composé de 177 personnes. Les deux groupes présentaient des caractéristiques semblables, sauf pour le temps passé à la retraite (30 mois pour le groupe expérimental et 40 mois pour le groupe contrôle).

Résultats

Les résultats démontrent que l'amélioration de toutes les variables a été significativement plus grande dans le groupe expérimental que dans le groupe contrôle. Cette différence s'est maintenue à la relance, cinq mois plus tard. L'intervention a donc produit les effets escomptés. Des résultats



semblables ont été obtenus avec des personnes plus âgées. Dans le but d'illustrer concrètement la démarche effectuée par les participants et de mieux comprendre la signification psychologique des résultats, il nous semble pertinent de présenter une étude de cas.

Madame M⁵ : une femme désemparée retrouve la personne dynamique qu'elle était

Madame M, veuve de 63 ans ayant quatre enfants et huit petits-enfants, se percevait comme enjouée, de bonne humeur et comme une personne « qui va de l'avant ». Elle adorait son travail, mais les frustrations vécues lors de changements importants effectués dans le monde hospitalier l'ont amenée à prendre une retraite anticipée, il y a cinq ans. C'est une femme démunie et découragée qui s'est présentée aux ateliers sur la Gestion des buts personnels. Elle a réalisé rapidement qu'elle devait faire le double deuil de son mari et de son travail, et qu'il lui fallait reprendre sa vie en main. Suivons les étapes de sa démarche.

Après l'inventaire de ses buts personnels et la sélection de ses priorités, madame M choisit comme objectif précis et concret pour la démarche de « s'intégrer dans un nouveau groupe d'amis ». Elle veut que les choses changent « au plus vite! » Elle ne veut pas attendre passivement mais

prendre les devants, et elle est soutenue par ses proches et les membres du groupe.

La planification se fait avec attention. Elle concrétise son objectif en précisant qu'elle ira aux déjeuners des retraités, se trouvera des activités bénévoles et prendra l'initiative de téléphoner au lieu d'attendre. La technique du langage intérieur, suggérée par le Guide du participant, l'aide grandement à se motiver. Le groupe la soutient. De plus, elle entreprend une psychothérapie.

Lors de la phase de la poursuite du but, madame M progresse dans la réalisation de son objectif de rencontrer des amis, de même que dans l'entreprise plus large de retrouver la femme qu'elle était. Des échanges avec d'autres participants qui connaissent aussi l'isolement intensifient le soutien mutuel.

Lors de l'évaluation, madame M considère qu'elle a atteint son objectif à 75 % et en est pleinement satisfaite. Elle se propose de continuer le travail. Elle déclare : « la démarche m'a permis de décortiquer les deux deuils que je vis ». Elle sent qu'elle retrouve progressivement la femme d'autrefois et en est fort heureuse.

Madame M poursuivra sa psychothérapie et l'utilisation des stratégies apprises tout au long de la démarche.



Vie significative

« Une bonne part de ce que nous appelons culture et civilisation inclut les efforts que les humains ont faits, généralement contre l'adversité, pour donner un sens à leur vie et à celle de leurs descendants. »

Mihály Csikszentmihalyi

Il nous faut trouver un sens à notre vie puisqu'il ne nous est pas donné. Cela signifie donner une orientation à notre énergie psychique tout au long de notre vie par l'entremise d'un large éventail de buts. Mais pas n'importe quels. Il doit s'agir de buts « authentiques », qui nous ressemblent en ce qu'ils expriment nos valeurs et nos besoins psychologiques fondamentaux. Parce qu'ils fournissent des objectifs clairs, des règles d'action précises, qu'ils stimulent la concentration et l'engagement, ces buts peuvent donner un sens à notre vie. Des personnalités éminentes nous

viennent à l'esprit : Nelson Mandela, Mère Teresa, Norman Bethune, François d'Assise et bien d'autres... On peut présumer que leur vie avait un sens pour eux, même si elle fut parfois exigeante et pénible.

Les trois thèmes d'une vie significative

Une vie significative implique trois thèmes. Le premier consiste en un projet de vie, une mission, qui monopolisera l'énergie psychique de la personne pendant de longues années. Le deuxième est l'engagement actif permettant le progrès vers la cible. Le troisième implique l'équilibre provenant de la fusion des sentiments, des pensées et des actions qui sont congruents et créent l'harmonie intérieure.

« Lorsque l'individu choisit ses buts, qu'il a le courage de persévérer dans leur poursuite et qu'il s'engage à fond dans l'action, il n'a pas le temps d'être malheureux; il tisse la trame de sa vie et regroupe pensées, sentiments et actions en un tout harmonieux. »

Mihály Csikszentmihalyi

Nous pouvons tous trouver du sens à notre vie à des degrés divers. Un très grand nombre sont absorbés par l'urgence de la survie. Une majorité orientera sa vie vers un objectif plus large : famille, entourage ou société. Très peu émergeront assez haut pour s'unir à des valeurs universelles. L'essentiel d'une vie significative, de suggérer Seligman, est « d'orienter son énergie vers plus grand que soi. Une telle vie, ajoute-t-il, a quelque chose de sacré ».

L'exemple de E : une vie au service des autres

E a grandi dans une famille nord-américaine d'immigrants pauvres au début du XX^e siècle. Ses parents ne connaissaient que quelques mots d'anglais et savaient à peine lire et écrire. En prenant une bonne partie de leurs épargnes, ils achetèrent un vélo à E pour ses sept ans. Quelques jours plus tard, alors qu'il se promenait dans le voisinage, E fut heurté par une voiture qui n'avait pas effectué son arrêt. L'enfant souffrit de sérieuses blessures et son vélo fut détruit. Le conducteur était un médecin à l'aise; il conduisit l'enfant à l'hôpital et lui demanda de ne rien dire, lui promettant de revenir, de payer les dépenses et d'acheter un nouveau vélo. Le médecin ne revint jamais. Les parents durent payer la note élevée de l'hôpital, et le vélo ne fut jamais remplacé.

Pendant plusieurs années, E et ses parents restèrent amers et suspicieux à l'égard des étrangers. Vers l'âge de 14-15 ans, E étudia la Constitution des États-Unis et la Charte des droits et libertés de la personne. Il relia ces principes à son expérience et devint convaincu que la pauvreté et l'aliénation de sa famille provenaient de l'igno-

rance de leurs droits et des règles du jeu de même que de l'absence de représentation auprès du pouvoir. Il décida de devenir avocat non seulement pour améliorer sa vie, mais aussi pour éliminer les injustices comme celle dont il avait souffert. Il fut admis à l'école de droit, fit partie d'une étude renommée, devint juge et, au sommet de sa carrière, conseiller du président en matière de politiques à l'endroit des défavorisés. Jusqu'à la fin de sa vie, ses pensées, ses sentiments et ses actions furent unifiés par le projet choisi à l'adolescence. Il était convaincu que sa vie avait du sens.

E a découvert sa « mission » à travers une souffrance personnelle; plus tard, il a interprété le problème comme un défi (le défi étant d'acquérir des compétences pour se sortir de la situation d'exploité). Enfin, il a mis ses compétences au service de ses semblables pour les aider à s'en sortir. Ainsi, il a donné un sens à sa vie. Quel exemple inspirant!

Ces histoires, récits et exemples éloquentes tendent à prouver que vivre l'expérience d'émotions positives fréquentes, poursuivre des buts personnels avec diligence et donner du sens à sa vie sont là quelques-uns des facteurs pouvant contribuer à une vieillesse heureuse. ♦

Références

- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2004). *Vivre. Psychologie du bonheur*, Paris, Robert Laffont.
- LEFRANÇOIS, R. (2004). *Les nouvelles frontières de l'âge*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal.
- SELIGMAN, M.E.P. (2013). *S'épanouir*, Paris, Belfond.
- SHANKLAND, R. (2014). *La psychologie positive*, Paris, Dunod.

Notes

1. DANNER, D., D. SNOWDON & W. FRIESEN (2001). Positive emotions in early life and longevity : findings from the nuns study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, p. 804-813.
2. Ce commentaire est celui d'un participant qui a effectué la démarche sur les buts personnels décrite dans la présente section.
3. On se référera aux dossiers thématiques de la *Revue québécoise de psychologie*, 2009, vol. 30, n° 2.
4. DUBÉ, M., L., BOUFFARD, S. LAPIERRE, et M. ALAIN. « La santé mentale par la gestion des buts personnels: une intervention auprès de jeunes retraités », *Santé mentale au Québec*, 2005, vol. 30, n° 2, p. 321-344.

5. L'étude de cas a été réalisée par Véronique Demers, animatrice et étudiante à l'Université de Sherbrooke.

Textes disponibles sur le site de l'AREQ (areq.qc.net) sous l'onglet Publications/Magazine *Quoi de Neuf*.

- AGUERRE, C. & L. BOUFFARD (2010). « Psychologie positive du vieillissement », *Sciences humaines*, n° 19, p. 15-17.
- BALTES, P. (2010). « La dignité humaine au quatrième âge », *Vie et vieillissement*, vol. 19, n° 1, p. 5-10.
- BOUFFARD, L. (2012). « Le bonheur de vieillir: une approche 'positive' du vieillissement », *Pratiques psychologiques*, vol. 18, n° 2, p. 161-169.
- BOUFFARD, L. (2013). « Pour une vieillesse heureuse », *Cerveau & Psycho*, n° 59, p. 11-12.
- BOUFFARD, L. et C. AGUERRE (2009). « Le vieillissement réussi », dans J. Lecomte. *Introduction à la psychologie positive* (p. 77-92), Paris, Dunod.
- BOUFFARD, L. et M. DUBÉ (2011). « Regret de mourir et effroi de vivre: essai sur le quatrième âge », *Revue québécoise de psychologie*, vol. 32, no 1, p. 157-180.