

D<sup>r</sup> Kerry Burnight

L'ÉTONNANT  
**POUVOIR**

DE LA  
**JOIE**

UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE  
DE LA LONGÉVITÉ

Traduit de l'anglais par Roxane Le Nôtre

JouVence

## **Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie*, Liz Kelly  
*Comment agir face aux gens en colère*, Dr Ryan Martin  
*Adieu la culpabilité*, Yves-Alexandre Thalmann  
*Osez la lumière!*, Loïc Landrau  
*Fukko, les 12 secrets des Japonais*, Nicolas Chauvat  
*Comment j'ai jeté mes joints pour des vœux de nonne à 23 ans*,  
Christelle Raison  
*C'est le chaos là-haut!*, Dr Sandra Stallaert

## **Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

## **Catalogue gratuit sur simple demande.**

Titre original : *Joyspan. The Art and Science of Thriving in Life's Second Half*

Copyright © 2025 by Kerry Burnight.

This edition published by arrangement with Nordlyset Literary Agency  
and their duly appointed agent, Agence Deborah Druba.  
All rights reserved.

© Éditions Jouvence, 2026, pour la version française  
ISBN : 978-2-88984-061-8

Traduit de l'anglais par Roxane Le Nôtre  
Couverture : Hachette Book Group, Inc. et Éditions Jouvence  
Correction : Nathalie Rachline  
Mise en pages : Trëma Print

# SOMMAIRE

Introduction.....	7
-------------------	---

## **PREMIÈRE PARTIE DE L'IMPORTANCE DE VOTRE JOIE DE VIVRE**

17

Chapitre 1 • Qu'est-ce que la joie de vivre ? .....	19
Chapitre 2 • L'influence de la joie de vivre sur la longévité.....	49
Chapitre 3 • L'influence de la joie sur la santé.....	83

## **DEUXIÈME PARTIE CULTIVER SA JOIE DE VIVRE**

113

Chapitre 4 • Évoluer dans la joie.....	115
Chapitre 5 • Échanger dans la joie.....	151
Chapitre 6 • S'adapter dans la joie .....	185
Chapitre 7 • Donner dans la joie .....	215

## **TROISIÈME PARTIE BÂTIR ET CONSERVER SA JOIE DE VIVRE**

245

Chapitre 8 • Remplir ses réserves de joie.....	247
Chapitre 9 • Lorsque la joie n'est pas au rendez-vous....	275

## L'ÉTONNANT POUVOIR DE LA JOIE

Conclusion.....	301
Pour aller plus loin.....	305
Notes.....	307
Remerciements.....	317
À propos de l'autrice .....	319

*À Betty et John Parker,  
qui m'ont appris à plonger dans l'inconnu qu'est la vie.*

*À mon amour, Todd Burnight,  
qui me tient toujours la tête hors de l'eau.*

*À Beau, Claire et Elle Burnight,  
qui nous apprennent chaque jour à respirer,  
à nous laisser flotter et à savourer.*

# INTRODUCTION

On me demande tout le temps : « Quel est le secret de Betty ? »  
Betty, c'est ma mère de 96 ans.

Elle vit seule, n'a jamais perdu sa vivacité d'esprit, rit à gorge déployée avec ses amis et ne manque jamais d'envoyer des vœux d'anniversaire ou une carte de condoléances. Tout le monde l'adore : sa famille, ses voisins, mais aussi ceux qui la connaissent à peine.

Mais voici le tableau : Betty n'a jamais été une fan de sport, elle adore les desserts, boit un cocktail de temps en temps et est même la première à admettre qu'elle n'a pas eu une jeunesse très sage. Comment peut-elle être alors en pleine forme à son âge ?

*Spoiler:* ce n'est pas grâce à la génétique et ce n'est pas non plus de la chance. Son secret n'est pas d'avoir une santé d'acier, ni d'avoir eu une vie épargnée par les difficultés. En réalité, il n'y a même pas de secret ; la réponse est scientifique.

En tant que gérontologue, j'ai consacré plusieurs décennies à étudier les facteurs qui permettent de s'épanouir dans la deuxième partie de sa vie. Je partage dans cet ouvrage les méthodes efficaces qui ont permis à Betty de conserver sa santé et sa joie de vivre malgré le temps qui passe, ce qui, je l'espère, vous aidera à emprunter le même chemin.

Quand on aborde la question de la longévité, on parle généralement de la durée de vie, c'est-à-dire le nombre d'années vécues, ou de la santé durable, c'est-à-dire le nombre d'années pendant lesquelles nous sommes en pleine santé. Mais à quoi sert de vivre longtemps et en bonne santé si l'on n'est pas heureux ?

## L'ÉTONNANT POUVOIR DE LA JOIE

C'est là qu'intervient la joie de vivre, qui est l'élément central d'une vie longue et épanouissante. Il ne s'agit pas seulement d'être en bonne santé physique, mais bien de nourrir notre force intérieure, notre capacité à évoluer, à créer des liens, à nous adapter et à donner tout au long de la vie.

Nous allons tous vieillir. Que vous ayez 23 ou 103 ans, le meilleur moment pour vous intéresser à la joie de vivre, c'est maintenant. Bonne lecture.

### Voir l'âge sous un autre angle

Quiconque se plaît à dire que «l'âge n'est qu'un chiffre» n'a pas encore atteint les chiffres les plus élevés. Vieillir est un défi et la «jeunesse éternelle» n'existe pas. Quel que soit le nombre de *burpees* que vous faites ou la quantité de smoothies protéinés que vous buvez, le temps qui passe apporte inévitablement son lot de défis. Les activités que vous aimez évoluent, les menus au restaurant semblent écrits en plus petit, la peau du cou s'affaisse, les diagnostics tombent.

Pour autant, vieillir n'est pas la descente aux enfers que l'on imagine. C'est l'industrie de la jeunesse éternelle (qui génère déjà plusieurs milliards de dollars) que vous enrichissez en vous sentant mal dans votre peau et en refusant catégoriquement de vieillir. Le problème du vieillissement n'est pas que nous allons tous vieillir et mourir, mais bien que l'idée de vieillir est devenue inutilement, et parfois cruellement, une malédiction honteuse. Il est cependant possible d'envisager les choses différemment. Lorsque l'on parle de longévité, on pense d'abord à la durée de vie, au nombre d'années.

Depuis peu, l'intérêt pour le nombre d'années vécues est davantage devenu un intérêt pour le nombre d'années vécues

*en bonne santé*, soit la santé durable. Cette nouvelle perspective est salutaire, car chacun de nous souhaite vivre en bonne santé le plus longtemps possible.

Mais il y a un hic. Vivre longtemps, même en bonne santé, ne signifie pas grand-chose si cette vie-là est dépourvue de joie. Comme le précise le Dr Louise Aronson, gériatre : « Nous avons gagné quelques décennies, presque une génération entière, et, pour l'heure, nous n'avons pas encore les clés nous permettant de bien vivre ce changement<sup>1</sup>. »

Ce qui nous manquait jusqu'alors, ce sont les mots et les mises en pratique qui nous permettront d'ajouter de la qualité à nos années de vie. Il nous manquait un guide pratique basé sur des faits scientifiques, qui nous donne les clés pour bâtir une vie longue où le bien-être intérieur est roi.

Vivre longtemps ou en bonne santé ne saurait être un objectif en soi ; le véritable objectif, c'est de vivre longtemps en conservant la joie de vivre.

## La joie à l'épreuve du temps ?

Il s'agit d'éprouver bien-être et bonheur sur le long terme. Puisque mon approche se focalise avant tout sur le bien-être, je voulais initialement employer le terme *wellspan* (« bien-être durable ») avec mes patients. Après que plusieurs d'entre eux ont cru que je parlais de *wealthspan* (« richesse durable »), j'ai fini par choisir *joyspan* (« joie durable »), qui est exactement le mot que je cherchais. L'American Psychological Association (APA) définit la joie comme étant la sensation qui naît d'un état de bien-être ou d'épanouissement. Faire l'expérience de la joie n'est pas faire l'expérience du bonheur. Le bonheur surgit de manière

## L'ÉTONNANT POUVOIR DE LA JOIE

éphémère puis s'éclipse ; il dépend bien souvent de circonstances extérieures. La joie, au contraire, peut être ressentie même dans des situations difficiles. Plus semblable à l'état de satisfaction qu'à celui d'euphorie, la joie peut, par exemple, se manifester par un sourire, mais les racines en sont souvent bien plus profondes. On ne peut pas toujours déceler la joie chez quelqu'un simplement en le regardant. Une femme âgée qui regarde les arbres par sa fenêtre peut tout à fait se sentir seule et malheureuse, alors qu'une autre femme du même âge peut éprouver une très grande joie devant ces mêmes arbres.

Ma mère, Betty, est parvenue à atteindre cette joie de vivre qui défie le temps. Elle met en œuvre ce que je prêche en s'appuyant sur une démarche efficace étayée par la science, qui favorise le bien-être sur le long terme. Cet état intérieur de joie de vivre suppose des connaissances, de la volonté et des efforts, mais cela est parfaitement réalisable quelle que soit votre situation au moment où vous lisez ces lignes. L'idée que vous vous faites actuellement de la longévité est sans doute incomplète. Si les médias nous abreuvent de conseils pour être en meilleure forme physique, ils ne mentionnent en revanche que relativement peu comment entretenir notre forme intérieure et notre bien-être émotionnel. Ce livre vous propose de découvrir les résultats scientifiques fiables portant sur le bien-être psychologique – trop souvent cantonnés aux revues universitaires. Voici donc l'ouvrage dont vous ignoriez avoir besoin.

Éprouver de la joie au cours de ses vieux jours, c'est mener une vie épanouissante, utile et satisfaisante malgré tous les défis qui accompagnent le vieillissement. Cela requiert d'optimiser sa forme physique, ses fonctions cognitives, son bien-être émotionnel, ses relations sociales et le sens que l'on trouve à sa vie.

Cela ne signifie pas que les problèmes de santé ou les difficultés sont inexistant ; il s'agit davantage d'adopter un comportement de résilience, de s'adapter aux situations imprévues et de posséder la capacité de voir de la joie dans la vie, et de lui trouver un sens. Être épanoui sur le long terme n'est jamais le fruit du hasard ou de la chance. Ceux qui y parviennent ont œuvré à améliorer leur qualité de vie. Mais alors, *comment*? Que dit la science sur les moyens d'être épanoui dans la deuxième partie de sa vie? Au cours de ma pratique de gérontologue, j'ai fait l'expérience de trente-cinq années de tests empiriques sur le bien-être psychologique sur le long terme. Cette recherche a été menée par des spécialistes du monde entier et met en évidence des centaines de facteurs prédictifs. En creusant davantage, j'ai fini par déceler un schéma revenant sans cesse. Les centaines de prédictifs de milliers d'études concernant les éléments essentiels nécessaires à un épanouissement sur le long terme se regroupent systématiquement en quatre catégories majeures :

- Évoluer : ne jamais cesser d'explorer et de s'améliorer.
- Échanger : consacrer du temps aux relations (nouvelles ou existantes).
- S'adapter : savoir faire face aux changements et aux situations difficiles.
- Donner : œuvrer au bien-être des autres.

Ces quatre éléments sont indispensables au bien-être et à la longévité, et il est possible de s'améliorer dans chaque domaine. La joie de vivre est essentielle, car, sans elle, vivre longtemps pourrait s'apparenter à une corvée.

## Mon chemin de réflexion

Il y a trente ans, lorsque j'ai eu mon doctorat en poche, je me suis retrouvée dans une position pour le moins surprenante : j'étais la plus jeune doctorante en gérontologie du pays.

C'était pour moi une vraie vocation ; j'ai même l'impression d'être née gérontologue. Pour commencer, j'ai fait irruption dans la vie de mes parents, qui n'étaient déjà plus tout jeunes, et de mes frères et sœurs, alors adolescents. À l'école maternelle, j'étais la seule enfant de 4 ans à avoir une sœur mariée. Lorsque les enfants se moquaient des personnes âgées, j'étais touchée personnellement. J'endurais souvent les railleries en silence mais je prenais parfois la défense de ceux qui me tiennent à cœur : les grisonnants, les ridés, ces gens fabuleux.

J'ai enseigné la médecine gériatrique et la gérontologie pendant dix-neuf années à l'université de Californie, à l'Irvine School of Medicine (UCI). Au centre de santé pour seniors de l'UCI, j'ai pu examiner de près le rapport à la vieillesse des personnes âgées et de leur famille. Ce qui m'a le plus sidérée, ce sont les contrastes très marqués dans la manière dont chacun vit son propre vieillissement. Pour certains, c'est un parcours frustrant, dégradant et éprouvant vers un déclin assuré. Chez d'autres, on ressent une vraie joie, une part de spiritualité et un enthousiasme à vivre leur huitième, neuvième ou même dixième décennie.

J'ai consacré la majeure partie de ma carrière à la première catégorie, celle de ceux qui subissent leur vieillesse. Ce que j'ai vu m'a fait monter les larmes aux yeux à de nombreuses reprises et a laissé des cicatrices sur mon cœur. Mme C., avec ses beaux yeux bleus, a enduré une douleur physique atroce et une solitude intense. M. R., très digne, a dû choisir entre les médicaments dont

il avait besoin ou bien manger. Mlle T. a pris grand soin de son frère atteint du syndrome de Down jusqu'à ce qu'elle soit touchée par la maladie d'Alzheimer, et tous les deux ont été retrouvés dans des conditions qui me troublent encore aujourd'hui.

Le Dr Laura Mosqueda est ma mentore, mon amie et une gériatre très talentueuse. Elle et moi avons eu le privilège de créer et de diriger ensemble l'Elder Abuse Forensic Center, premier centre médico-légal spécialisé dans la maltraitance des personnes âgées, qui enquête sur les cas de maltraitance des seniors. Ce que nous avons appris de ces milliers de cas de maltraitance et de négligence envers les personnes âgées, c'est que personne n'est à l'abri de se retrouver un jour dans une situation désespérée à un âge avancé.

Nous savons aujourd'hui que la solitude tue et que l'isolement est un facteur de risque majeur. Nous savons que la négligence et la maltraitance n'ont pas uniquement lieu dans des endroits peu reluisants, mais aussi derrière les portes closes de belles maisons. La souffrance des personnes âgées n'est pas «leur» problème, mais bel et bien «notre» problème. Nous avons constaté qu'après les abus, la négligence ou l'exploitation financière, c'est la personne âgée qui éprouve de la honte plutôt que l'auteur des faits, ce qui est d'autant plus déchirant et révoltant. Il existe aussi des cas où personne n'est à blâmer, où la situation est tellement désespérée que tout le monde souffre.

Pendant longtemps, j'ai quitté mon travail en larmes, ma blouse faisant aussi office de mouchoir. Laura et moi avons reçu le National Crime Victims' Service Award (Prix national d'aide aux victimes d'abus) des mains du ministre américain de la Justice, et même si j'aurais dû être fière, je me souviens m'être sentie très mal pendant le trajet en avion qui me ramenait chez moi. Je m'imaginais métaphoriquement assise au pied d'une rampe de skateboard,

à faire de mon mieux pour panser les blessures des seniors qui tombaient et heurtaient le sol, victimes de maltraitance ; leurs cicatrices et leur souffrance restaient cependant impossibles à guérir. J'ai alors compris que mon véritable objectif était d'aider tout un chacun à atteindre le bout de cette rampe de skateboard sans tomber, en apportant les clés nécessaires pour affronter les épreuves que la vieillesse engendre.

L'objectif de ce livre est de vous rendre plus forts, vous et vos proches, afin de faire face du mieux que possible à ces longues années à venir. Mon souhait le plus profond est de vous savoir épanoui à tout âge de votre vie.

### À propos de ce livre

Cet ouvrage se compose en trois parties.

La première partie rend compte de l'importance de la joie de vivre. Le premier chapitre définit ce qu'est la joie de vivre et présente le portrait de ceux qui vous ont précédé dans ce cheminement. Les chapitres deux et trois explorent en détail la façon dont la joie de vivre influence votre espérance de vie et votre santé.

La deuxième partie illustre ce que vous devez faire concrètement pour accroître votre capacité à ressentir de la joie. Le chapitre quatre se focalise sur le socle essentiel à la joie de vivre, à savoir la longévité. Le chapitre cinq propose des pistes pratiques sur la manière de créer des liens et de renforcer votre communauté pendant la seconde partie de votre vie. Au chapitre six, vous découvrirez en quoi la capacité d'adaptation contribue à la joie de vivre et quels sont les moyens d'acquérir cette capacité. Le chapitre sept vous propose de comprendre comment la générosité peut donner un sens et un but à votre vie.

La troisième partie vous offre les clés pour bâtir votre propre joie de vivre afin de mener une vie que vous aimerez jusqu'au dernier jour. Le chapitre huit vous guide pas à pas afin de remplir votre jauge de joie de vivre, et, pour finir, le chapitre neuf vous apporte les méthodes dont vous aurez besoin lorsque votre jauge de joie de vivre diminuera. Il sera dans ce chapitre question des difficultés fréquentes telles que le sentiment d'être un fardeau, les difficultés liées à la mobilité et à la santé, et le décès d'êtres chers.

Dans chacune des trois parties, vous retrouverez des éléments récurrents. Les «*portraits de joie*» sont de brefs portraits d'individus incarnant la joie de vivre. Les rubriques «*testez votre joie*» proposent des activités et des exercices pour aller plus loin et explorer les fondements d'une joie de vivre durable. Enfin, les «*roues de la joie*» sont des exemples concrets de mise en œuvre des quatre éléments fondateurs de la joie de vivre, fournis par des personnes réelles.

La vieillesse trotte dans mon esprit depuis longtemps. Il y a trente-trois ans, j'ai écrit un court poème en réponse à une question posée par mon professeur d'anglais : «Qu'est-ce qui vous tient à cœur?» Ce qui me tenait à cœur, et encore aujourd'hui, ce sont les personnes âgées. Le poème, intitulé «*We Are They*» («Nous, c'est eux»), se termine ainsi :

*Et notre barque nous emmène lentement vers la fin de ce fleuve puissant qu'est la vie.*

*Leurs plaintes seront un jour les nôtres, nous le savons déjà aujourd'hui.*

Nous, c'est eux, et nous avons le pouvoir de faire des choix, ici et maintenant, depuis notre présence dans des eaux plus calmes, en amont de la même rivière.

## L'ÉTONNANT POUVOIR DE LA JOIE

Ce que je souhaite que vous retiriez de la lecture de ce livre, c'est un sentiment d'espoir. Une seconde moitié de vie heureuse et épanouie est le fruit d'un travail intérieur. Tout comme notre corps physique est fait de cellules, notre être intérieur est fait de pensées. Selon la National Research Foundation, ce sont environ soixante mille pensées par jour qui traversent notre esprit. Comme les cellules, les pensées sont invisibles à l'œil nu et elles semblent inoffensives. Or, c'est la totalité de nos pensées qui constitue notre moi intérieur. En vieillissant, il nous est impossible de nous cacher derrière la jeunesse de notre corps ou de notre visage. Le moi intérieur occupe alors le devant de la scène, et il peut être magnifique. Je parle en connaissance de cause, car j'ai vu cet éclat caractéristique de la joie chez des milliers de seniors.

**C'est là tout ce que je vous souhaite.**

PREMIÈRE PARTIE

**DE L'IMPORTANCE  
DE VOTRE  
JOIE DE VIVRE**

# Chapitre 1

## **QU'EST-CE QUE LA JOIE DE VIVRE ?**

J'ai eu deux grands-mères, Eda et Charlotte.

«Ne t'avise pas de vieillir, Kerry!» plaisantait Gram Eda. Elle n'avait que 64 ans. «À l'époque, je pouvais encore faire des choses», disait-elle. Eda pensait que vieillir était uniquement synonyme de déclin; elle prenait ainsi toutes ses décisions en fonction de cette certitude.

Elle a cessé d'entretenir les liens avec sa famille et ses amis. Lorsque l'on venait lui rendre visite, nous restions assis à la regarder pendant qu'elle nous racontait l'injustice qui avait marqué sa vie: «J'ai eu beaucoup de malheurs, j'ai perdu Theodore, puis j'ai été paralysée par cette fichue arthrite.» Pour être honnête, j'avais souvent hâte de partir.

Eda ne parvenait pas à accepter cette version plus âgée d'elle-même. Elle avait beaucoup à offrir, mais elle l'ignorait.

## L'ÉTONNANT POUVOIR DE LA JOIE

J'aurais par exemple adoré qu'elle s'intéresse à moi ou qu'elle me raconte sa jeunesse. Elle a cependant gardé ses histoires pour elle sans se créer de nouveaux souvenirs. Eda était *convaincue* que la vieillesse allait être une période terrible, et elle avait raison. Bien qu'elle ait vécu jusqu'à 81 ans, elle a vécu moins de soixante ans dans la joie.

Ma grand-mère maternelle, Charlotte, voyait en revanche la vieillesse d'un tout autre angle. Tout comme Eda, Charlotte vivait seule et percevait un revenu stable depuis le décès de son mari. Elle considérait le vieillissement comme une opportunité de profiter davantage de la vie. Elle me dit un jour: «Kerry, tu peux venir te promener avec moi demain si tu veux, mais je sors à sept heures pile. Si tu n'es pas prête, je partirai sans toi.» J'étais prête, et notre promenade nous a menées sur un chemin très vert isolé, où broutaient de petits lapins. Elle m'a fait découvrir la fraîcheur et le calme du matin, un univers que j'avais jusque-là manqué, car je dormais habituellement à cette heure-là.

Sortir tous les jours était pour Charlotte une priorité. Elle était d'ailleurs tout aussi enthousiaste à l'idée d'étendre ses connaissances intellectuelles. Ainsi, elle prenait des notes lorsqu'elle regardait les nouvelles. «J'aime bien savoir quels dirigeants viennent de quels pays et ce qu'ils font», disait-elle. Ma mère a conservé ses notes prises devant la télévision, où l'on peut lire les noms de Pierre Trudeau (Canada) et Isabel Perón (première femme présidente d'un pays, à savoir l'Argentine) griffonnés de sa main. Lorsque ses amis de longue date sont progressivement décédés les uns après les autres, Charlotte a créé un club de lecture entre femmes afin de discuter de livres, partager des repas et écouter de la musique. Charlotte n'a eu qu'un seul enfant (ma mère, Betty) mais elle a pourtant eu une famille très étendue.

Elle téléphonait fréquemment à Betty, à ses trois petits-enfants, à leurs conjoints et à ses onze arrière-petits-enfants. Lorsqu'il lui fut incapable de marcher seule, Charlotte a adapté sa gymnastique quotidienne à son déambulateur. À l'approche de ses 90 ans, Charlotte est devenue plus fragile, mais elle n'a jamais cessé de considérer sa propre valeur, ni d'être certaine qu'elle avait encore quelque chose à offrir. Son écoute attentive et ses encouragements ont changé le cours de ma vie. Charlotte était *convaincue* que vieillir n'était pas un drame, et elle avait raison. Elle a vécu dans la joie tout au long de sa vie, soit quatre-vingt-neuf ans.

Notre famille associe à Charlotte un souvenir heureux, et à Eda un souvenir triste. Quel souvenir voulez-vous laisser de vous ? Qu'est-ce qui permet à certains d'être épanouis au cours de leurs vieux jours tandis que d'autres dépérissent ? La différence, c'est l'attention accordée à cultiver la joie de vivre.

## **Définir la joie de vivre**

La joie de vivre durable, c'est faire l'expérience d'un bien-être psychologique et d'un état de satisfaction sur le long terme. C'est la réponse à la question : « *Pourquoi* voulez-vous vivre plus longtemps ? Pour quoi faire ? Pour qui ? »

Dans un monde obsédé par la longévité, la joie de vivre se concentre davantage sur la qualité de la vie.

Il nous manquait un langage adapté et une méthode efficace pour améliorer la *qualité* de notre vie. Cet ouvrage est un guide pratique basé sur des faits scientifiques qui vous permettra de bâtir de longues années de vie où régnera le bien-être intérieur. L'objectif est bien de vivre le plus longtemps possible, mais avec la meilleure qualité de vie possible.

## L'ÉTONNANT POUVOIR DE LA JOIE

La longévité ne se résume pas au nombre d'années (temps de vie).

Elle ne se résume pas non plus au nombre d'années vécues en bonne santé (temps de vie en bonne santé).

Il s'agit en réalité du nombre d'années pendant lesquelles vous profitez pleinement de la vie (temps de vie heureux).

Comment la durée et la qualité de vie peuvent-elles se rejoindre? Voici un schéma simple pour mieux comprendre. L'axe «Années de vie» est divisé en deux catégories : longue vie et courte vie ; et l'axe «Qualité de vie» est divisé en deux catégories : bien-être élevé et bien-être faible. Les quatre segments qui en résultent sont résumés dans le schéma 1.

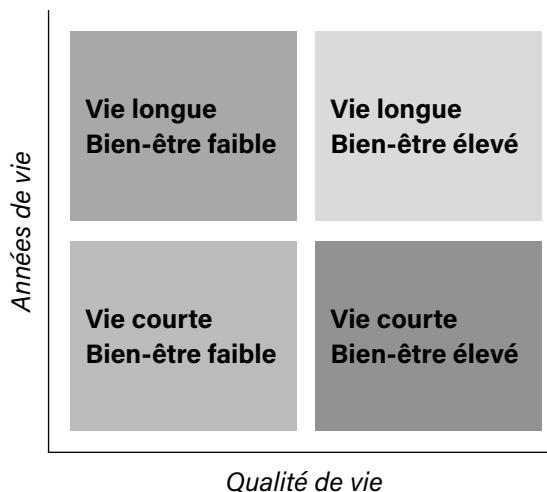


Schéma 1. Durée et qualité de vie

Puisque nous nous intéressons à la longévité, portons notre attention sur les carrés supérieurs du schéma, qui représentent les individus bénéficiant d'une longue vie. Il existe deux options : (1) le quadrant supérieur gauche : une longue vie avec un faible bien-être ; et (2) le quadrant supérieur droit : une longue vie avec un bien-être élevé.

En d'autres termes, la souffrance ou la joie. Le choix n'est pas difficile : on opterait pour le carré supérieur droit à tout instant. On opterait pour la joie. Mais comment procéder ? Quels sont, selon les recherches scientifiques, les facteurs prédictifs de la joie ? Des milliers d'études dans les domaines de la gérontologie, de la psychologie, de la sociologie, des neurosciences, de la biologie, de l'épigénétique et de la philosophie se sont penchées sur cette question.

Dans son article de 1989, « *Happiness Is Everything, or Is It?* » (« Le bonheur est-il vraiment la clé ? »), le Dr Carol Ryff établit les piliers du modèle du bien-être psychologique (aussi appelé « modèle de Ryff »), qui propose une perspective holistique de ce qu'est une vie de qualité, au-delà de la simple quête du plaisir<sup>2</sup>. Le modèle de Ryff trouve son influence dans la psychologie existentielle, humaniste et développementale, en particulier les travaux de Carl Jung, Erik Erikson, Abraham Maslow et Viktor Frankl. Le modèle de Ryff détermine six piliers essentiels nécessaires à la qualité de vie :

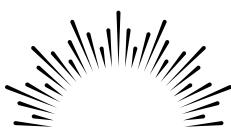
1. L'indépendance : capacité à faire des choix pour soi et à résister à la pression sociale.
2. La maîtrise de l'environnement : aptitude à gérer les tâches et les défis de la vie quotidienne.
3. L'épanouissement personnel : constante ouverture d'esprit à de nouvelles expériences et à évoluer.

4. Les liens harmonieux : entretenir des liens sociaux profonds et authentiques.
5. Le sens de la vie : savoir où l'on va et pourquoi, avoir des objectifs qui portent sur l'avenir.
6. L'acceptation de soi : avoir une vision réaliste de soi, savoir reconnaître ses forces et ses faiblesses.

Ce modèle du bien-être psychologique a été largement testé dans le cadre d'études telles que l'étude MIDUS (*Midlife in the United States*) et l'étude *Survey of Midlife Development* au Japon. Ces études visaient à déterminer de quelle manière le bien-être évolue au cours de la vie, en observant le rôle de chaque étape de la vie, des statuts sociaux et de l'évolution de l'état de santé. Les résultats confirment que, même si la santé physique décline avec l'âge, de nombreuses personnes âgées déclarent avoir un niveau élevé d'épanouissement personnel, la sensation d'avoir un but dans la vie et de faire preuve d'une plus grande acceptation de soi, ce qui implique une capacité d'adaptation psychologique. Cette synthèse se vérifie également dans les études menées dans d'autres pays. Par exemple, l'étude internationale *Survey of Midlife Development* révèle que les différences culturelles influencent certains aspects du bien-être (telle l'indépendance), mais que le sens de la vie, les liens aux autres et l'acceptation de soi demeurent primordiaux, peu importe les circonstances de vie<sup>3</sup>.

De manière générale, les milliers d'études menées dans le monde entier confirment que le bien-être psychologique n'est pas une donnée fixe, ce qui suppose donc qu'il est modifiable et qu'il peut être maintenu à un certain niveau, voire amélioré au fil des ans, en particulier lorsque l'on reste actif, que l'on maintient des liens sociaux et que l'on parvient à trouver ou à retrouver un sens à sa vie.

Cet ouvrage s'appuie sur le modèle de Ryff, auquel s'ajoute un élément supplémentaire qui s'avère essentiel au bien-être à un âge avancé : la capacité d'adaptation. Étudiée par le Dr Hod Orkibi, la capacité d'adaptation créative est la capacité à créer de nouvelles réponses cognitives, émotionnelles et comportementales face au changement et aux situations de stress<sup>4</sup>. Les recherches du chercheur israélien montrent que la capacité d'adaptation chez les personnes âgées est essentielle pour acquérir une flexibilité psychologique permettant le bien-être. À mesure que nous vieillissons, notre capacité d'adaptation nous permet de gérer les phases de la vie telles que la retraite ou les problèmes de santé, grâce à une implication volontaire et à la régulation émotionnelle. Les conclusions de ses recherches ont prouvé que les personnes âgées faisant preuve d'une plus grande capacité d'adaptation sont également dotées d'une meilleure résilience et font l'expérience d'une évolution personnelle plus riche.



## TESTEZ VOTRE JOIE

### L'index de la joie

Quel est votre niveau de joie de vivre ? Faites ce court test et entourez vos réponses aux questions ci-dessous. Soyez le plus honnête possible : il s'agit simplement de déterminer votre point de départ. Vous aurez l'occasion de vous améliorer par la suite !

#### Évoluer

- 1. Je pense que la vie est un processus continu d'apprentissage, de changements et d'évolution.*

Entièrement d'accord	Plutôt d'accord	Un peu d'accord	Avis neutre	Peu d'accord	Pas vraiment d'accord	Pas du tout d'accord
7	6	5	4	3	2	1

- 2. J'estime qu'il est important de tenter de nouvelles expériences qui remettent en question ce que je pense du monde et de moi-même.*

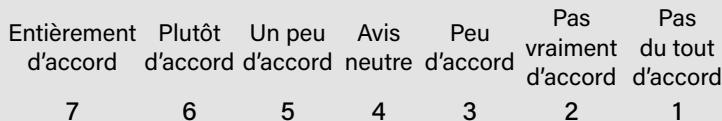
Entièrement d'accord	Plutôt d'accord	Un peu d'accord	Avis neutre	Peu d'accord	Pas vraiment d'accord	Pas du tout d'accord
7	6	5	4	3	2	1

#### Échanger

- 3. J'ai (ou j'ai eu) dans mon entourage des liens solides et de confiance.*

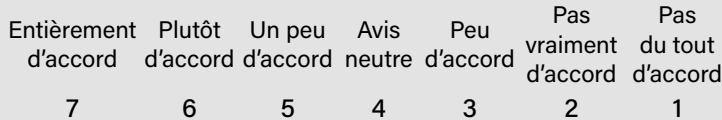
Entièrement d'accord	Plutôt d'accord	Un peu d'accord	Avis neutre	Peu d'accord	Pas vraiment d'accord	Pas du tout d'accord
7	6	5	4	3	2	1

*4. J'ai des échanges intéressants avec ma famille et mes amis.*

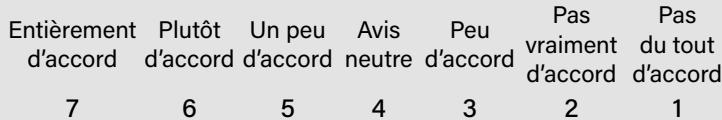


**S'adapter**

*5. J'essaie de voir le stress sous un autre angle.*

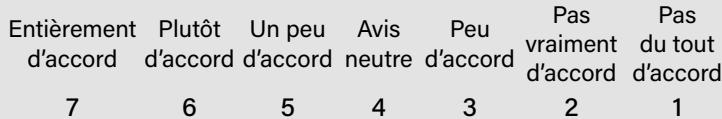


*6. Lors des aléas de la vie, j'essaie de réagir différemment.*



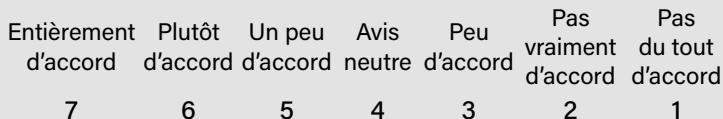
**Donner**

*7. On dirait de moi que je suis généreux, que je prends plaisir à partager des moments avec les autres.*



▶▶▶

*8. J'estime savoir où je vais et avoir un but dans la vie.*



*Pour obtenir votre résultat, il vous suffit d'additionner les chiffres.*

**Évoluer:** .....

**Échanger:** .....

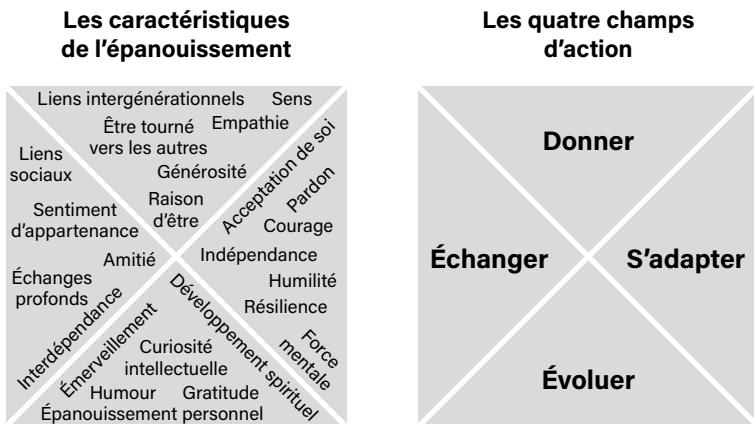
**S'adapter:** .....

**Donner:** .....

Plus votre résultat est élevé, mieux c'est. Observez les questions où vous avez obtenu le moins de points; vous pourrez revenir ultérieurement et voir si votre réponse a évolué.

## La roue de la joie

La roue de la joie reflète les champs d'action possibles. La roue est à percevoir comme une matrice au sein de laquelle des éléments prennent vie. La roue de la joie est constituée de quatre piliers: Évoluer, Échanger, S'adapter et Donner. Comme vous pourrez le constater ci-dessous, chacun de ces éléments trouve son fondement dans les domaines d'étude scientifique du schéma 2.



**Schéma 2.** Les quatre champs d'action associés à l'épanouissement durable

### **Les quatre champs d'action de l'épanouissement**

Prenons par exemple la catégorie **Échanger**: la recherche nous prouve ici l'importance des interactions sociales, des liens d'amitié, des relations authentiques, du sentiment d'appartenance et de l'interdépendance. Chacun de ces aspects est représenté par un verbe, afin de rendre évident le rôle actif que l'on joue dans la création de sa propre joie (voir schéma 3).

Chaque champ d'action est fondamental pour faire l'expérience d'une joie durable. Il est possible de s'améliorer dans chacun des domaines, et même de manière très significative.

**Évoluer** représente votre détermination à continuer à vous développer en tant qu'individu.

**Échanger** représente votre dévouement à bâtir des liens riches avec les autres.

## L'ÉTONNANT POUVOIR DE LA JOIE

**S'adapter** représente votre désir et votre capacité à faire face aux aléas de la vie et aux situations difficiles.

**Donner** représente votre générosité envers les autres dans le but de rendre leur vie meilleure.

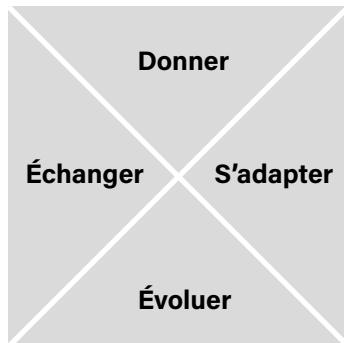


Schéma 3. La roue de la joie

Tout comme votre forme physique, votre état émotionnel et psychologique – votre joie de vivre – requiert une attention quotidienne et des efforts. Le schéma 4 représente la roue de la joie, mise en œuvre dans la vie de mon ami Joe. Comme tout un chacun, la roue de la joie de Joe est fluide et en mouvement constant. Telle est la représentation de sa roue, deux ans après le décès de sa femme Laura.

Vous trouverez ci-dessous d'autres exemples tirés de la vie réelle. Quand vous parcourrez ces exemples concrets et que vous reprendrez ensuite le cours de votre vie, vous prendrez conscience de l'importance de ces quatre champs d'action dans votre propre vie. Bien souvent, il y a certains éléments où vous excellez déjà, et d'autres que vous ne maîtrisez pas suffisamment. Cela est tout

à fait normal et vous allez pouvoir, grâce à ce schéma, identifier quelle catégorie nécessite davantage votre attention. À titre d'exemple, vous pourriez estimer que vous évoluez suffisamment, que vous avez des échanges de qualité et que vous vous adaptez plutôt bien, mais que vous donnez très peu de votre personne. Le fait d'en prendre conscience vous permettra d'agir et de prendre plus d'initiatives, et de connaître une joie nouvelle.

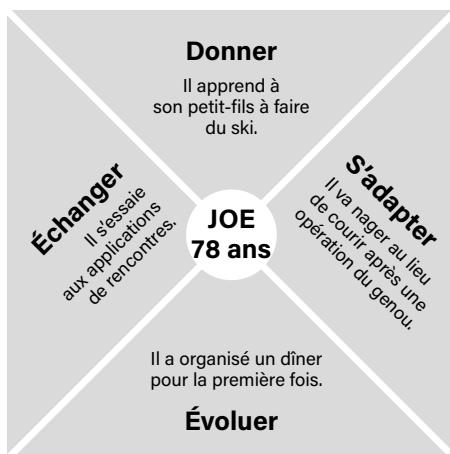


Schéma 4. La roue de la joie : Joe, 78 ans

### Qu'est-ce que la joie ?

La joie est caractérisée par un état de satisfaction, de gratitude et de sens, et ce, peu importe les circonstances extérieures. La joie n'est pas simplement le fait de se sentir heureux. Elle comprend la qualité de la vie, la capacité à contribuer positivement au monde dans une attitude de dévotion et qui est porteuse de sens. L'archevêque Desmond Tutu s'exprimait en ces mots: « Si le bonheur dépend généralement de circonstances extérieures, ce

n'est pas le cas de la joie. » Ainsi, par définition, la joie ne peut pas être un objectif à atteindre.

« La joie  
ne nous tombe pas  
dessus par hasard.  
Il nous faut la choisir,  
et la choisir chaque jour. »

Henri Nouwen,  
prêtre catholique néerlandais,  
professeur et écrivain

Le dalaï-lama ajoute : « Si vous dites par exemple... "je veux ressentir de la joie" tout en serrant les dents pour y parvenir, c'est le meilleur moyen pour que la joie vous passe sous le nez<sup>5</sup>. »

La joie n'est pas un concept récent : les premières références se trouvent dans des textes religieux, des écrits philosophiques et des poèmes. Dans le texte sumérien *L'Épopée de Gilgamesh* (2100 av. J.-C.), quelques passages relatent des moments de joie vécus grâce à l'amitié et à la fête, et marquent l'une des premières réflexions de l'humanité sur la joie interpersonnelle. *Le Rig-Veda* (1500-1200 av. J.-C.), qui fait partie des védas indiens, contient des hymnes qui célèbrent la joie, la félicité et la gratitude envers le divin. Des concepts tels que l'*ānanda* (félicité et joie) sont essentiels à l'épanouissement spirituel et à l'harmonie cosmique. Dans la Bible hébraïque (1000 av. J.-C.), la joie est considérée comme un don de Dieu, lié à la foi, au culte et à la justice. Le Psaume 16:11 indique : « Tu me fais connaître le sentier

de la vie; il y a d'abondantes joies  
dans ta présence<sup>6</sup>. » Le *Tao Te Ching* de Laozi (vi<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) suggère que la simplicité et la satisfaction sont sources de joie. L'ouvrage invite à vivre une vie paisible, dénuée d'excès et d'ambition.

Les enseignements de Bouddha (v<sup>e</sup>-IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) estiment que la

La joie n'est pas un concept récent : les premières références se trouvent dans des textes religieux, des écrits philosophiques et des poèmes. Dans le texte sumérien *L'Épopée de Gilgamesh* (2100 av. J.-C.), quelques passages relatent des moments de joie vécus grâce à l'amitié et à la fête, et marquent l'une des premières réflexions de l'humanité sur la joie interpersonnelle. *Le Rig-Veda* (1500-1200 av. J.-C.), qui fait partie des védas indiens, contient des hymnes qui célèbrent la joie, la félicité et la gratitude envers le divin. Des concepts tels que l'*ānanda* (félicité et joie) sont essentiels à l'épanouissement spirituel et à l'harmonie cosmique. Dans la Bible hébraïque (1000 av. J.-C.), la joie est considérée comme un don de Dieu, lié à la foi, au culte et à la justice. Le Psaume 16:11 indique : « Tu me fais connaître le sentier de la vie; il y a d'abondantes joies dans ta présence<sup>6</sup>. » Le *Tao Te Ching* de Laozi (vi<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) suggère que la simplicité et la satisfaction sont sources de joie. L'ouvrage invite à vivre une vie paisible, dénuée d'excès et d'ambition. Les enseignements de Bouddha (v<sup>e</sup>-IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) estiment que la

« Vivez dans la joie, dans l'amour, même parmi ceux qui sont empreints de haine. Vivez dans la joie, dans la santé, même parmi les souffrants. Vivez dans la joie, dans la paix, même parmi les inquiets. »

Dhammadāpala

joie (*pīti* en langue pali) est une capacité mentale nécessaire à la pratique spirituelle. La joie que procurent la méditation et l'introspection est considérée comme faisant partie intégrante de l'éveil spirituel.

Tous ces textes anciens, ainsi que les millions d'écrits sur la joie créés depuis, rendent compte que la joie peut revêtir plusieurs formes – que ce soit par le biais d'un lien au divin, de relations humaines ou de la paix intérieure – et illustrent la manière dont la joie est, depuis des millénaires, au centre de notre vie.

Si l'on prend le point de vue des neurosciences, de la philosophie, de la psychologie, de la sociologie et de l'évolution, nous nous apercevons qu'il existe de multiples définitions de la joie. Les neuroscientifiques ont par exemple démontré que la joie active des zones du cerveau qui ont un impact direct sur le comportement et le bien-être émotionnel. Une partie du cerveau appelée « noyau accumbens » joue un rôle dominant dans la perception de la joie, qui à son tour influence les neurotransmetteurs associés au plaisir et à la récompense. La joie est associée à la libération de dopamine et de sérotonine. Lorsque l'on éprouve du plaisir, la dopamine augmente dans cette zone du cerveau, ce qui nous incite à réitérer ces comportements inducteurs de joie et nous pousse à trouver des activités procurant la même gratification. Des études réalisées par IRM fonctionnelle révèlent que la joie active des zones telles que le cortex préfrontal et l'amygdale, deux parties du cerveau qui gèrent les émotions et les expériences positives<sup>7</sup>.

D'un point de vue philosophique, des penseurs comme Aristote estiment que la joie fait partie de l'*eudaimonia* (une vie riche de sens et épanouissante) ; elle est également associée aux vertus plutôt qu'au plaisir éphémère. Dans la philosophie existentielle, la joie est associée à des moments d'authenticité et de transcendance dans

lesquels l'on se sent pleinement en phase avec soi-même ou avec le sens de la vie (voir, par exemple, les travaux de Kierkegaard sur la joie que génère la foi). En psychologie positive, la joie contribue à l'épanouissement intellectuel ; des études montrent par ailleurs que la joie renforce également la résilience et les liens sociaux. Pour la théoricienne Barbara Fredrickson, la joie est également capable d'enrichir notre réflexion et de stimuler la créativité<sup>8</sup>.

D'un point de vue sociologique, la joie peut être collective, comme c'est le cas au cours de fêtes ou de rituels où les individus sont stimulés par des expériences partagées telles que les festivals et les événements sportifs. La joie se manifeste en revanche différemment d'une culture à l'autre. Par exemple, dans la culture française, la « joie de vivre » comprend essentiellement les petits plaisirs de la vie, tandis que certaines cultures orientales associent la joie à une satisfaction et une harmonie plus holistiques. En théorie de l'évolution, la joie favorise les liens sociaux et l'aide apportée à autrui, qui sont des éléments essentiels à la survie et à la solidité d'une communauté. Les enfants, quant à eux, expriment bien souvent une joie spontanée, généralement en lien avec le jeu et l'exploration, qui favorisent naturellement le développement cognitif et émotionnel.

### **Trouver la joie grâce à la spiritualité**

La joie que procure la spiritualité est souvent décrite comme une expérience intense et transcendante qui jaillit du lien avec Dieu, la nature, l'art et les échanges humains authentiques, au-delà de l'assouvissement de nos désirs personnels. La joie devient alors le symbole d'un sentiment d'unité, de présence et de paix, souvent favorisé par une implication consciente et volontaire avec toutes les composantes de la vie, qu'elles soient matérielles