

Robert Waldinger

Qu'est-ce qui fait une vie réussie ? Leçons de la plus longue étude sur le bonheur

Le message le plus évident que nous avons ressorti de cette étude de 75 ans est celui-ci : les bonnes relations nous rendent plus heureux et en meilleure santé. C'est tout.

Nous avons appris trois grandes leçons sur les relations.

La première est que les connexions sociales sont très bonnes pour nous et que la solitude tue. Il s'avère que les personnes qui sont plus connectées socialement à leur famille, leurs amis, leur communauté, sont plus heureux, sont physiquement en meilleure santé, et vivent plus longtemps que ceux qui sont moins bien connectés. Et expérimenter la solitude apparaît être toxique. Les gens qui sont plus isolés des autres que ce qu'ils souhaiteraient s'avèrent être moins heureux, leur santé décline plus tôt en milieu de vie, les capacités de leur cerveau déclinent plus vite, et ils ont des vies plus courtes que les gens qui ne sont pas seuls. Et le plus triste est qu'à tout moment, plus d'un Américain sur cinq déclare se sentir seul.

La deuxième leçon que nous avons apprise est que ce n'est pas seulement le nombre d'amis que vous avez, ou que vous soyez ou non engagé dans une relation, mais c'est la qualité de vos relations proches qui comptent. Il s'avère que vivre au milieu du conflit est très mauvais pour notre santé. Les mariages conflictuels par exemple, sans beaucoup d'affection, sont très mauvais pour notre santé, peut-être même plus que le divorce. Et vivre au milieu de bonnes, chaleureuses relations est protecteur.

Les gens qui étaient les plus satisfaits dans leurs relations à 50 ans étaient ceux en meilleure santé à 80 ans. Et les relations complices réussies semblent nous prévenir de quelques-uns des aléas du vieillissement. Nos couples d'hommes et de femmes les plus heureux ont rapporté, vers 80 ans, que les jours où la douleur physique était la plus forte, leur humeur restait tout aussi heureuse. Mais les gens qui étaient malheureux dans leurs relations, les jours où ils signalaient le plus de douleur physique, cela était aggravé par plus de douleur émotionnelle.

Et la troisième grande leçon que nous avons retenue, à propos des relations et de notre santé, est que les bonnes relations ne font pas que protéger nos corps, elles protègent nos cerveaux. Il s'avère qu'être dans une relation solidement fixée avec une autre personne pendant vos 80 ans est protecteur, que les gens qui sont dans des relations où ils sentent vraiment qu'ils peuvent compter sur l'autre personne si besoin, la mémoire de ces gens reste aiguisée plus longtemps. Et les gens dans des relations où ils ne sentent pas pouvoir compter l'un sur l'autre, ces gens sont ceux qui ont expérimenté des déclinés précoces de la mémoire. Et ces bonnes relations, elles n'ont pas à être lisses tout le temps. Certains de nos couples octogénaires pouvaient se disputer continuellement, mais tant qu'ils savaient pouvoir compter l'un sur l'autre en cas de coup dur, ces disputes n'avaient pas d'effets négatifs sur leurs mémoires.