



## Les secrets du bonheur des plus vieux de nos anciens

Un journaliste a passé un an à suivre six personnes de 85 ans et plus. Il a trouvé des leçons de vie pour tous les âges.

[Source Kiplinger par Mary Kane](#)



Photo de Getty Images

*Beaucoup d'entre nous s'inquiètent de ce que seront leurs vies dans leurs dernières années. Mais après avoir passé un an auprès de six personnes âgées de 85 ans et plus, le journaliste John Leland du New York Times est parvenu à des conclusions surprenantes sur la vieillesse et le contentement plus tard dans la vie. Son travail a inspiré son livre *Le bonheur est un choix* que vous faites: *Leçons d'une année parmi les plus vieux d'entre nous* Livre de Sarah Crichton, 16 \$ qui paraît en livre de poche en janvier. Dans cette conversation toute simple*

avec la rédactrice en chef adjointe Mary Kane, Leland parle d'appliquer la sagesse des plus anciens d'entre nous, à tout âge de la vie.

**Vous écrivez: «Si vous voulez être heureux, vous vous pensez comme une personne plus âgée.» Pouvez-vous expliquer comment cela fonctionne?**

D'après de nombreuses recherches, nous savons que les personnes âgées sont plus satisfaites de leur vie que les jeunes. Penser comme une personne âgée, c'est penser à la résilience et se concentrer sur ce qui est plutôt qu'à ce n'est pas. Accepter sa mortalité en n'en ayant plus si peur. Lorsque vous êtes plus âgé, vous voyez différemment les horizons temporels que vous avez devant vous. Vous comprenez que vos jours ont une fin et que vous pourriez bien profiter de ceux qui vous restent. La grande leçon pour moi, la plus pratique, est de se lever le matin en se disant: «merci mon dieu Dieu pour un autre jour». C'est la pratique consciente de la gratitude.

**Pouvez-vous expliquer ce que vous appelez «l'oubli sélectif»?**

Nous oublions les choses horribles dans nos vies dans une grande mesure mais pas entièrement. Les traumatismes de nos vies restent avec nous. Mais nous écrivons constamment l'histoire de nos vies et nous filtrons beaucoup de choses. Habituellement, nos histoires retiennent les choses positives. Cette grippe qui a failli vous tuer - vous oubliez à quel point vous étiez mal. Vous vous souvenez juste que cela ne vous a pas tué. Cet ami que vous avez rencontré quand vous aviez 14 ans, c'est quelque chose dont vous souvenez. Certains ont vécu la perte d'un d'être cher. La mémoire sélective ne rend pas la perte plus agréable. Mais vous ne faites pas l'objet d'une punition. Vous partagez cette même expérience avec toutes les autres personnes qui ont vécu.

**Que voulez-vous dire quand vous dites que le bonheur est un choix?**

Vous en venez à comprendre que la qualité de nos vies n'est pas basée sur les événements de nos vies. C'est plutôt dans la réaction aux événements de nos vies. C'est bon de réaliser: «Je ne contrôle pas certains événements de ma vie, comme la météo, mais j'ai activement mon mot à dire sur la façon dont je réagis à la météo." Le titre du livre est *Happiness Est-ce un choix que vous faites*, mais le mot clé n'est pas le bonheur. C'est un choix. C'est déclarer que vous n'êtes pas défini ou déterminé par les circonstances et les événements de votre vie. Vous avez votre mot à dire Cette position est libératrice. Cette libération c'est le bonheur. Le bonheur n'est pas simplement la chose que vous choisissez; c'est l'acte de choisir qui vous rend heureux.

**Vous parlez de l'essentiel de ce que vous avez appris: «pour faire taire le bruit, les peurs et les désirs qui cachent nos journées et penser à combien la vie est incroyable, vraiment étonnante.» Pouvons-nous tous faire cela?**

Il y a des choses que nous pouvons faire pour changer nos façons de penser et améliorer la qualité de nos vies. Je ne parle pas de la dépression, qui est une maladie grave qui tue des personnes et doit être traitée. Mais vous pouvez vous concentrer sur ce que vous avez, pas

ce que vous n'avez pas et qui vous manque. L'optimisme ne signifie pas que l'avenir sera nécessairement meilleur. Cela signifie que le présent est meilleur.

**Nous sommes si éloignés des personnes les plus âgées, à la différence des générations précédentes. Comment pouvons-nous résoudre ce problème?**

Nous pensons la vieillesse est comme un endroit à visiter - et pas comme un endroit agréable. Mais passer du temps avec les personnes âgées est parfois tout ce que nous pouvons faire, et la chose la plus importante que nous puissions faire. Donner aux personnes âgées une chance de parler. Découvrir ce qui les intéresse et ce qui est important pour eux. On ne demande pas aux personnes âgées ce dont elles ont besoin. Elles se font dire ce dont elles ont besoin par des gens qui n'ont jamais été vieux.

*Cet article a été écrit avec le soutien d'une bourse de journalisme de la Société de gérontologie d'Amérique, du Réseau de journalistes sur les générations et de la fondation Silver Century.*

Cet article a été publié en anglais sur Kiplinger ([LIEN](#)) le 31 décembre 2018. Cet article est republié ici avec autorisation.

[Tous les liens google](#)

