



*Ilona Boniwell*

## Le début de la fin ou la fin du début ?

**E**n avril, j'aurai 45 ans. Un ami m'a fait remarquer que c'est un âge charnière, soit le début de la fin, soit la fin du début. Cela m'est resté en tête et s'est traduit par cette tribune.

Ai-je le sentiment que mes meilleures années sont derrière moi et que chaque année me rapproche un peu plus de la fin ? Ou bien que, les fondations de ma vie enfin posées, vient le temps de m'épanouir ?

La recherche a établi que, dans le monde occidental, les personnes âgées de 40 à 59 ans connaissent une longue période de baisse du bonheur, atteignant son point le plus bas à 47 ans au lieu de 44 ans auparavant. Quel dommage ! Dans cette tranche d'âge, beaucoup sont confrontés à la double injonction de s'occuper à la fois de leurs enfants et de parents vieillissants, tandis qu'apparaissent parfois les premiers problèmes de santé. Le stress montre la tendance inverse, et la dépression et le suicide connaissent également un pic au moment de la quarantaine. Pourtant, les mêmes données nous révèlent qu'à partir de ce moment, la seule voie possible est celle de l'ascension ! Croyez-le ou non, les personnes de plus

de 90 ans déclarent se sentir plus heureuses que celles qui luttent contre la crise de la quarantaine ! Pourquoi, alors que nous progressons vers la seconde moitié de notre vie, devenons-nous plus heureux ? Sans doute parce que nous commençons à être réalistes vis-à-vis de nos attentes, et acceptons notre âge. Les liens et les relations prennent le pas sur la compétition et nous priorisons les petits moments de plaisir et la beauté de la vie.

“ Maintenant que le plus dur est fait,  
IL RESTE DE LA VIE À VIVRE. ”

Alors, 45 ans, c'est le début de la fin ou la fin du début ? Je choisis la seconde. Maintenant que le plus dur est fait, il reste de la vie à vivre. J'ai passé les vingt dernières années à apprendre (et à prêcher) sur le bonheur, je vais maintenant commencer à me préparer à en profiter. Dommage, je n'ai pas encore 48 ans ! //

Références : Blanchflower, D. G. (2020). “Le bonheur est-il en forme de U partout ? L'âge et le bien-être subjectif dans 145 pays”, *Journal of Population Economics*, 1-50. Voir aussi : “Le bonheur vient avec les années”, p. 44 à 51.

**Ilona Boniwell, professeure en psychologie, dirige Positran, organisme de formation en psychologie positive, enseigne à l'École CentraleSuperlec, à HEC et à l'université Anglia Ruskin de Cambridge où elle est responsable du Master international de psychologie positive appliquée (MAPP). Elle est auteure des Cartes de transformation positive (Positran, 2018) et des Cartes des forces (Positran, 2014).**