

L'optimisme, ingrédient du bien vieillir

Cultiver l'optimisme est une ressource utile contre les maux liés au temps qui passe. Aux Etats-Unis, le collectif musical atypique Young@Heart l'illustre et démontre qu'enthousiasme et joie de vivre sont possibles à tout âge.

Par Damien Corajod, travailleur social, EMS Val Fleuri, Genève



Capture d'écran

Des problèmes de santé qui apparaissent ou un corps vieillissant seraient-ils un frein à l'optimisme ? A en croire Young@heart, il s'agit d'une question de point de vue et leur réponse est non. Pour ce collectif musical atypique, l'enthousiasme et la joie de vivre sont possibles à n'importe quel âge.

Composée de seniors de 75 à 93 ans, cette chorale a débuté en 1982 dans un logement pour personnes âgées dans l'État du Massachusetts. Objectif initial ? Passer le temps. Aujourd'hui, ce groupe hors norme a fait plus de 55 tournées à travers le monde et entretient la ferme volonté de prouver qu'il est possible de vieillir sans devenir ennuyeux.

Young@Heart entend véhiculer une image positive du vieillissement à travers la musique. Il propose une posture décalée en interprétant des chansons qui ne sont pas instinctivement attribuées à cette population. Ce groupe fonctionne également avec l'esprit de rassembler les communautés grâce à la musique et avec la conviction que la race, l'origine ethnique et la classe sociale ne doivent pas représenter une barrière à la création musicale ^[1].

Le sentiment d'évoluer dans une dynamique de groupe à travers une passion commune semble donner beaucoup d'énergie positive à ces baby-boomers malgré les aléas du grand âge. En effet, divers facteurs comme l'évolution de la mobilité, l'état cognitif et la solitude influencent le vieillissement. Si ces aspects sont perçus comme une fatalité, la personne âgée pourrait rapidement se condamner à tomber dans une spirale négative, accentuant ce phénomène. Ainsi, il s'avère judicieux de s'attarder plutôt sur le verre à moitié plein...

S'attarder sur les perspectives réjouissantes

L'image que l'on porte sur le vieillissement serait-elle déterminante pour rester optimiste avec l'âge ? C'est en engageant une réflexion légitime à travers les représentations du grand âge, la vision de soi et les traits de caractères principaux d'un.e optimiste que des perspectives réjouissantes et lucides peuvent être dressées.

Se reprojeter dans l'enfance et observer les relations entretenues alors avec des personnes âgées permet de revenir à la genèse des représentations de cette tranche d'âge, pour le moins subjective. En tous les cas, les conséquences des images de soi, âgé-e, influencent fortement le processus, dans un sens comme dans l'autre.

Une étude ^[2] démontre qu'une perception de soi portée sur les pertes et les manques de son propre vieillissement engendrent des comportements négatifs sur sa santé. A l'opposé, les individus conservant une vision positive axée sur les capacités résiduelles jouissent d'une meilleure santé et traversent plus facilement les mésaventures causées par le temps qui passe.

Une ligue pour cultiver l'optimisme

Ce constat est cultivé au quotidien par la Ligue des optimistes de France ^[3], qui rappelle que « l'optimisme est une

attitude mentale qui aide à appréhender la vie d'une manière positive et active ». Ainsi, l'optimiste voit en priorité le positif dans son environnement, dans ses relations et dans tout ce qu'il·elle vit. Il·Elle arrive à percevoir les possibilités et les opportunités et fait le choix de se focaliser en priorité sur ce qui va bien. Deuxièmement, il·elle est aussi capable de faire une projection favorable de l'avenir et de s'attendre au meilleur malgré les incertitudes. Il·elle voit le futur avec des solutions, ce qui apporte de la confiance.

Eva-Marie Kessler cite une autre étude qui démontre même que de se focaliser sur ses potentiels engendrerait une augmentation de l'espérance de vie de 7,5 ans. L'optimisme serait donc un bon remède pour atténuer le vieillissement.

Ainsi, cette capacité génère de nombreux bénéfices. Elle pourrait se révéler comme un facteur important à prendre en compte pour le « bien vieillir » et être en paix avec soi-même. De plus, l'optimisme possède les avantages d'être libre, accessible à tou·te·s et peut être exercé au quotidien dans toutes situations de vie.

Plus vite une personne parvient à adopter un état d'esprit optimiste, plus vite ce trait de caractère s'inscrira comme une habitude. L'optimiste aguerr·e fait confiance au pouvoir de sa volonté et de son action, se plaçant dans une posture d'acteur·trice de sa vie.

Ces quelques pistes se veulent utiles pour influencer favorablement et de façon autonome le processus de vieillissement, rendre la vie meilleure et garder l'enthousiasme et l'énergie débordante des membres de Young@Heart.

Prendre de l'âge, vivre des aléas de la vie liés à cela et conserver un état d'esprit optimiste semble bel et bien compatible. Comme l'a dit le peintre Henri Matisse : « On ne peut pas s'empêcher de vieillir mais on peut s'empêcher de devenir vieux. »

^[1] youngatheartchorus.com

^[2] Kessler, E.-M. (2017). Images de la vieillesse—Contenus, développement et conséquences

^[3] <https://www.liguedesoptimistes.fr/>