

Faut-il vieillir pour être heureux ? 🧓

Les recherches sur le bien-être subjectif montrent que la satisfaction d'un individu ne dépend pas seulement de son niveau de vie mais aussi de son positionnement par rapport à un groupe de référence. Pour Claudia Senik, l'âge fait beaucoup à l'affaire.

Ajouter à mes articles

Commenter

Partager

Cercle



Happy mature woman walking embraced with her friends in nature. (iStock)

Par **Claudia Senik** (Professeure à PSE et à Sorbonne-Université)

Publié le 4 janv. 2024 à 7:45 | Mis à jour le 4 janv. 2024 à 8:00

Depuis que l'on mesure la satisfaction dans la vie par de grandes enquêtes nationales et internationales, les observateurs s'étonnent de l'allure de la courbe du bonheur au cours du cycle de vie.

En effet, le niveau de satisfaction dans la vie déclaré par les gens suit généralement une forme en U, avec une décrue jusqu'aux alentours de la cinquantaine, suivi d'une remontée au-delà de 55 ans environ. En miroir, le risque de suicide et la consommation d'antidépresseurs présentent un pic symétrique au milieu de la vie. Ce retournement est assez surprenant.

Affaiblissement physique, perte de potentialités, diminution de l'espérance de vie, ces compagnons du vieillissement ne semblent pas être des facteurs de plus grand bonheur. Plusieurs explications ont été avancées pour rendre raison de ce creux : il s'agirait notamment du moment où beaucoup doivent faire le deuil de certains espoirs de jeunesse, et où le temps libre est réduit à la portion congrue par les obligations professionnelles et familiales.

Un point haut entre 65 et 75 ans

Une note récente de l'Observatoire du bien-être du Cepremap présente une nouvelle piste d'éclairage. Sur la base des enquêtes conduites par l'Insee, elle confirme que la satisfaction moyenne des Français diminue à partir de 20 ans, jusqu'à atteindre un point bas autour de 45-55 ans, pour rebondir ensuite entre 60 et 70 ans (avec une rechute pour les plus âgés), accusant donc bien ce creux que les Anglo-Saxons appellent « mid-life crisis ».

Plus étonnant encore, la satisfaction à l'égard du niveau de vie suit une trajectoire en U encore plus marquée, avec un point bas entre 45 et 60 ans, et un point haut entre 65 et 75 ans. Or, paradoxalement, le point bas correspond au moment où le revenu disponible d'une personne est généralement le plus élevé.

LIRE AUSSI :

- [Les économistes et le bonheur](#)
- [A la recherche du bonheur perdu des Français](#)

De même, le revenu par membre du ménage, qui tient compte de la composition du foyer, connaît son point haut entre 55 et 60 ans. Autrement dit, le niveau de vie et la satisfaction que l'on en retire suivent des trajectoires opposées, quasiment en miroir l'une de l'autre.

Comment expliquer cet écart entre le revenu et la satisfaction ressentie ? Les recherches sur le bien-être subjectif montrent que la satisfaction d'un individu ne dépend pas seulement de son propre niveau de vie, mais aussi de son positionnement par rapport à un groupe de référence.

Or, les gens se comparent le plus souvent à leurs collègues et à leurs pairs professionnels, mais aussi à leurs voisins, à leurs amis et aux membres de leur famille, ainsi qu'à leurs anciens camarades de classe. Le groupe de référence d'une personne est donc en grande partie constitué des membres de sa classe d'âge. Le degré d'inégalité des revenus au sein des différents groupes d'âge pourrait-il alors éclairer l'énigme de la courbe en U ?

De fait, c'est entre 40 et 60 ans que la dispersion des revenus au sein de chaque âge atteint son maximum (par exemple l'écart entre le quart le plus riche et le quart le plus pauvre au sein de chaque groupe d'âge, c'est-à-dire 25-30 ans, 31-36 ans, etc.). Une analyse sur données européennes confirme cette relation négative entre satisfaction dans la vie et inégalité des revenus au sein d'un groupe d'âge, surtout pour les plus pauvres.

LIRE AUSSI :

- **Vivre heureux : une affaire sociale.**
- **C'est pour quand le bonheur ?**

Comme on sait que les comparaisons agissent plutôt « vers le haut », c'est-à-dire qu'on souffre de comparaisons défavorables mais qu'on se réjouit peu des comparaisons favorables, on comprend la satisfaction moyenne des personnes d'un groupe d'âge donné soit plus faible quand la dispersion des revenus au sein de ce groupe est plus forte : la satisfaction des plus riches ne compense pas l'insatisfaction des plus pauvres.

Le mystère de la courbe en U

Ainsi, la concurrence pour les positions relatives atteignant son paroxysme au milieu de la vie, elle exercerait un effet particulièrement négatif sur la satisfaction de vie moyenne de la population à ce moment précis du cycle de vie.

Certes, cette hypothèse ne suffit pas à épuiser totalement le mystère de la courbe en U. D'autres dimensions de la satisfaction évoluent d'ailleurs de manière différente. Ainsi, la satisfaction à l'égard de la santé, le sentiment de mener une vie qui a du sens, et la perception des prochaines années suivent des trajectoires différentes.

LIRE AUSSI :

- **Les inégalités au fil des siècles, une histoire de perception**

Il reste que le **poids des comparaisons de revenu** semble jouer un rôle dans les deux paradoxes les plus intrigants de la recherche consacrée au bien-être subjectif : le paradoxe d'Easterlin, c'est-à-dire l'absence de corrélation entre croissance et bonheur sur le long terme, d'une part, et l'évolution du bonheur au cours de la vie, d'autre part.

Claudia Senik est professeure à Paris School of Economics (PSE)

Claudia Senik ()