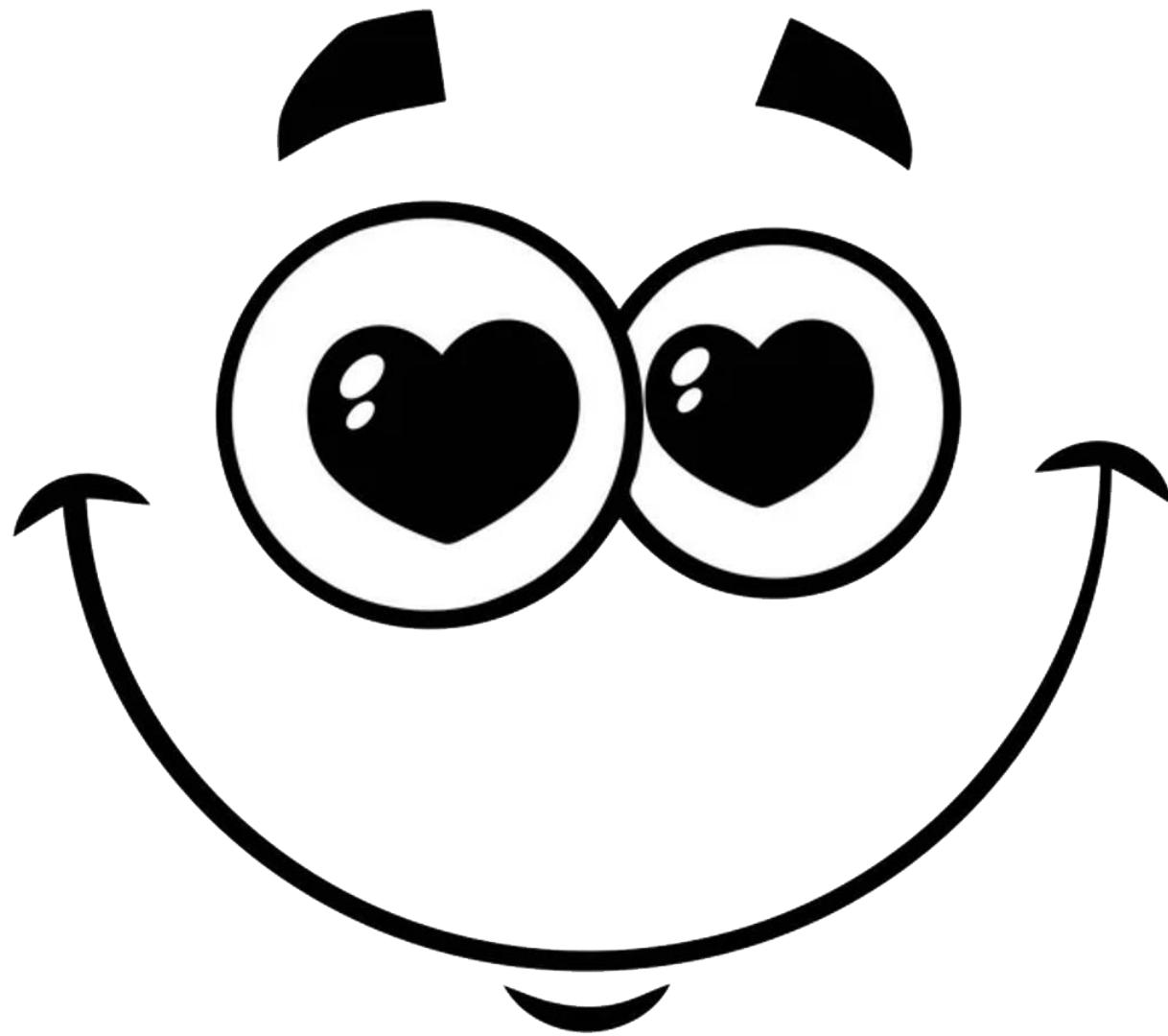


Développement personnel

LA COURBE EN U DU BONHEUR



l'idée de départ

Il semblerait que dans notre société occidentale* le bonheur suit généralement une courbe en forme de U.

Cette courbe, dessinée en 2008 par Oswald et Blanchflower**, montre que notre **bien-être émotionnel** suit un même enchaînement :

- le bonheur haut de l'espérance chez le jeune,
- une chute entre 40 et 50 ans,
- une remontée dans les dernières années de vie.

- * le monde oriental par exemple ne valide pas cette théorie
- ** économistes du travail : Andrew Oswald à l'Université de Warwick, UK, et David Blanchflower, au Collège Dartmouth d'Hanover, USA.



l'observation

En **règle générale** le bonheur lié à l'espérance de la jeunesse commence à décroître avec les premiers défis de la vie pour atteindre son niveau le plus bas entre 40 et 50 ans.

Puis, la tendance s'inverse. Le bonheur reprend et persiste jusqu'à un âge avancé (70 ans environ).



l'explication d'Oswald et Blanchflower

- La jeunesse est nourrie par la **confiance** et l'espérance, et l'idée que la vie est sans fin,
- Le milieu de vie tourne autour d'une **pression financière** : enfants, prêts.. on a atteint une certaine maturité professionnelle et on n'a souvent plus d'espoir de grande promotion, de grands projets à attendre.
- En prenant de l'âge, nos **priorités changent**. On se détourne de la compétition sociale au profit du lien social. On prend conscience du côté éphémère de la vie et on réapprend à profiter du moment présent.



Le schéma 😊

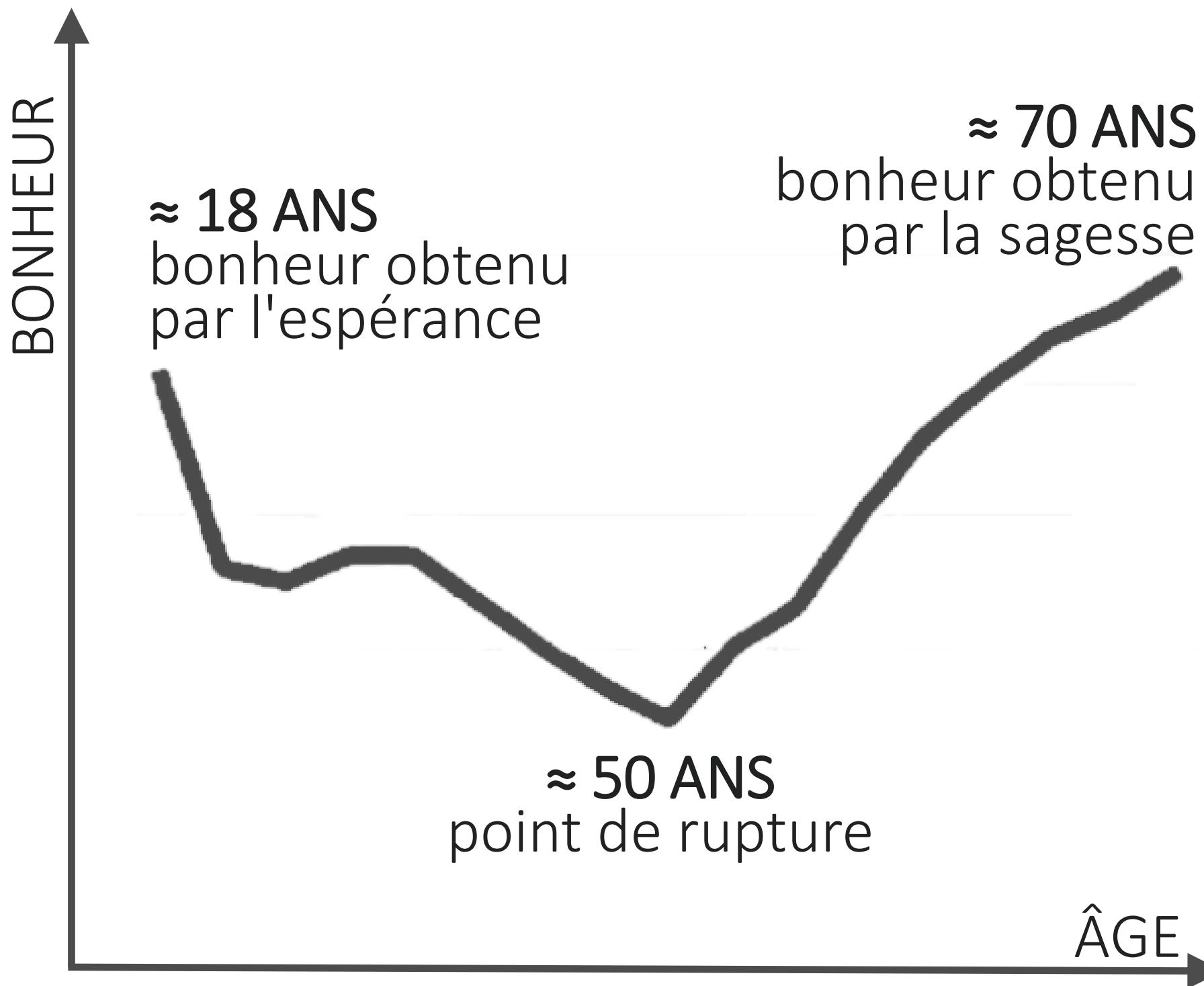
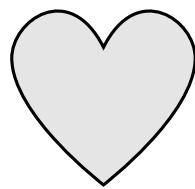


Schéma de la répartition par âge du bien-être psychologique aux Etats Unis - source PNAS
(The Proceedings of the National Academy of Sciences)



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**



www.eb-consult.fr