

AVEZ-VOUS DONNÉ UN SENS À VOTRE VIE ?

AVEZ-VOUS TROUVÉ/DONNÉ UN SENS À VOTRE VIE ? LA RÉPONSE INFLUENCERA VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

L'étude examine le sens de la vie et la relation avec les fonctionnements physique, mental et cognitif.

ScienceDaily, Science News, Université de Californie – San Diego, 10 décembre 2019

Depuis que je me suis familiarisé avec cette idée (de donner un sens à notre vie), je n'ai cessé d'être à l'affût de tout article pouvant expliquer le pourquoi et le comment. En voici un. RP

Résumé : *Une récente étude a constaté que la présence et la recherche d'un sens à votre vie sont importantes pour votre santé et votre bien-être, bien que ces relations diffèrent chez les jeunes adultes et ceux qui ont plus de 60 ans.*

Au cours des trois dernières décennies, le sens de la vie est devenu une question importante dans la recherche médicale, surtout dans le contexte du vieillissement de la population. Une étude récente menée par des chercheurs de la School of Medicine de l'Université de Californie (UC) à San Diego a révélé que la présence et la recherche d'un sens à notre vie sont importantes pour notre santé et notre bien-être, bien que ces relations diffèrent selon que vous soyez jeune adulte ou une personne âgée de plus de 60 ans.

« Beaucoup pensent au sens et au but de la vie d'un point de vue philosophique ; mais le sens de la vie est associé à une meilleure santé, au bien-être et peut-être à la longévité », a déclaré l'auteur principal Dilip V. Jeste, MD, doyen associé sénior du Center of Healthy Aging et professeur distingué en psychiatrie et neurosciences de la San Diego School of Medicine à UC. « *Ceux qui ont trouvé un sens à leur vie sont plus heureux et en meilleure santé que ceux qui n'en ont pas.* »

L'étude, publiée en ligne dans l'édition du 10 décembre 2019 du *Journal of Clinical Psychiatry*, a révélé que la présence d'un sens à sa vie est associée à un meilleur bien-être physique et mental, tandis que la recherche d'un sens pour notre vie peut être associée à de piètres bien-être mental et fonctionnement cognitif. « Quand vous avez réussi à donner un sens à votre vie, vous devenez plus satisfait, alors que si vous n'avez pas de but dans la vie et que vous le cherchez sans succès, vous vous sentirez beaucoup plus stressé » dit Jeste.

Les résultats ont également montré que la présence d'un sens dans la vie présentait une relation en forme de U inversé, tandis que la recherche du sens dans la vie montrait une relation en forme de U avec l'âge. Les chercheurs ont constaté que c'est à 60 ans que la présence d'un sens

AVEZ-VOUS DONNÉ UN SENS À VOTRE VIE ?

à notre vie atteint son point culminant et que la recherche d'un sens à sa vie est à son point le plus bas.

«Quand vous êtes jeune, disons dans la vingtaine, vous n'êtes pas certain de votre choix de carrière, de votre partenaire de vie et de ce que vous êtes en tant que personne. Vous cherchez à donner un sens à votre vie», dit Jeste. «Lorsque vous atteignez la trentaine, la quarantaine et la cinquantaine, vous avez des relations plus suivies, vous êtes peut-être marié, vous avez une famille et êtes probablement bien établi dans une carrière. La recherche diminue et le sentiment d'utilité de votre vie augmente.»

«Après 60 ans, les choses commencent à changer. Les gens prennent leur retraite et commencent à perdre leur identité. Ils commencent à développer des problèmes de santé et certains de leurs amis et membres de leur famille commencent à décéder. Ils recommencent à chercher un nouveau sens à leur vie parce que le sens qu'ils avaient autrefois n'est plus.»

L'étude transversale de trois ans a examiné les données de 1042 adultes, âgés de 21 à 100 ans et plus, qui ont participé à la Successful Aging Evaluation (SAGE), une étude diversifiée portant sur les résidents âgés du comté de San Diego. La présence et la recherche d'un sens à la vie ont été évaluées au moyen d'entrevues, y compris un questionnaire sur le sens de la vie dans lequel on demandait aux participants d'évaluer des éléments tels que «Je cherche à donner un but ou une mission à ma vie» et «J'ai découvert un but satisfaisant pour ma vie».

«Le domaine médical commence à reconnaître que le sens de la vie est un facteur cliniquement pertinent et potentiellement modifiable, pouvant être ciblé pour améliorer le bien-être et le fonctionnement des patients», a déclaré Awais Aftab, MD, premier auteur du document et ancien membre du département de psychiatrie de l'UC de San Diego. «Nous prévoyons que nos résultats serviront de base à l'élaboration de nouvelles interventions pour les patients en quête d'un but.»

M. Jeste a indiqué que les prochaines étapes de la recherche comprendront l'examen d'autres facteurs, comme la sagesse, la solitude et la compassion et l'influence de celles-ci sur le sens de la vie. «Nous voulons aussi examiner si certains biomarqueurs du stress et du vieillissement sont associés à la recherche et à la découverte du sens de la vie. C'est une période passionnante dans ce domaine, car nous cherchons à découvrir des réponses fondées sur des preuves à certaines des questions les plus profondes de la vie.»

[Matériel](#) fourni par [l'Université de Californie — San Diego](#). Original écrit par Michelle Brubaker. Note : Le contenu peut être édité pour le style et la longueur. Traduit avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite). Traduction de [Have you found meaning in life? Answer determines health and well-being](#), Study examines meaning in life and relationship with physical, mental and cognitive functioning. Par Richard Parent, décembre 2019. Révisé avec Antidote, 12/2019.