

Réseau social, émotions et vieillissement : A-t-on moins d'amis sur Facebook en vieillissant ?

ADAM Stéphane

Bien que l'avancée en âge soit souvent associée (à raison ou à tort) à la présence d'évènements de vie potentiellement stressants (ex : le décès d'amis ou de proches, l'institutionnalisation, baisse de la santé du conjoint ou de soi-même, etc.) et plus fréquents que chez les jeunes, les aînés rapportent pourtant globalement des niveaux de bien-être et d'émotions positives plus élevés en comparaison aux jeunes. Des études montrent en effet que la plupart des gens deviennent plus heureux en vieillissant et ont un meilleur contrôle émotionnel que les plus jeunes. C'est ce que certains appellent le « paradoxe du vieillissement ».

Plusieurs chercheurs suggèrent que ce paradoxe est lié en partie au fait que les aînés traitent préférentiellement les informations positives. Par exemple, dans une tâche de mémoire où les sujets doivent rappeler des images neutres (ex : un sapin), positives (ex : un enfant souriant) et négatives (ex : des béquilles), on montre qu'avec l'avancée en âge, les images positives sont mieux rappelées que les négatives. Par ailleurs, alors que l'activité de l'amygdale (région du cerveau connue pour être sollicitée lorsque nous sommes amenés à traiter des informations émotionnelles) est augmentée en présence d'images émotionnelles par rapport aux images neutres chez les jeunes et les aînés, ces derniers (contrairement aux sujets jeunes) montrent une activité de l'amygdale plus importante pour les images positives que négatives. En d'autres termes, avec l'avancée en âge, nous avons tendance à nous centrer plus particulièrement sur les informations positives au détriment des informations négatives ; c'est ce qu'on appelle le « biais de positivité ».

Dans une série de travaux récents, Laura Carstensen (Professeur de Psychologie très connue de l'Université de Stanford en Californie) a développé une théorie (la « théorie de la sélectivité socio-émotionnelle) qui montre entre autre comment cette tendance à nous centrer avec l'âge sur les informations émotionnellement positives module notre réseau sociale, et plus particulièrement l'étendue et la qualité de celui-ci. Ainsi, avec l'avancée en âge, les aînés réduisent de façon substantielle l'étendue de leur réseau social. Ils limitent le nombre des contacts en se centrant plus spécifiquement sur les personnes importantes émotionnellement. En d'autres termes, ils opèrent une sélection dans leurs amis pour ne garder que les proches qui comptent pour eux sur le plan personnel (c'est donc le choix de la qualité des relations au détriment de la quantité). Pour Laura Carstensen, cette sélection est liée au fait que les aînés vivent plus dans une perspective du présent en privilégiant les contacts avec des gens dont les bénéfices sur le plan émotionnel sont directs. Cette attitude est très différente de celle des jeunes qui ont tendance eux à plus fonctionner dans une perspective du futur. Dans ce contexte, ils cherchent à multiplier les contacts et donc à élargir leur réseau social. Cette stratégie est plus basée sur la raison que sur l'émotion. Elle vise à augmenter les opportunités futures, le développement personnel, le savoir et l'accès à l'information. Dis plus simplement, les jeunes ont un réseau très riche mais dont la force émotionnelle des liens est très réduite (c'est la quantité au détriment de la qualité).

Ce qui est tout à fait passionnant, c'est que Laura Carstensen montre que ce choix centré sur les émotions (qui amène les aînés à réduire leur réseau social) n'est pas strictement lié à l'âge, mais plutôt au « sentiment de finitude ». Ce sentiment de finitude renvoie au fait que certains individus peuvent progressivement (ou brusquement) percevoir leur temps de vie comme fini ou limité, ce qui change leur rapport au temps ainsi que leurs motivations et comportements. Par exemple, et plus concrètement, vers l'âge de 40-45 ans, notre temps déjà vécu est statistiquement plus important que notre temps restant à vivre. De façon consciente ou non,

nous développons donc vers cet âge un sentiment de finitude qui va influencer (toujours plus ou moins consciemment ou inconsciemment) notre rapport au mode en orientant nos choix vers les informations positives et vers un réseau social moins étendu mais plus fort émotionnellement. En résumé, quand le temps est perçu comme illimité (ce qui est le cas des jeunes individus), les buts liés au savoir et à la raison sont prioritaires, alors que lorsque le temps est perçu comme fini (ce qui est le cas des personnes âgées) se sont les buts à sens émotionnels qui l'emportent.

Si le sentiment de finitude est fortement associé à l'âge, il n'est pas strictement superposable à l'âge. Ainsi, dans plusieurs études (entre autre réalisée par l'équipe de Laura Carstensen), on montre qu'il est possible de manipuler artificiellement le sentiment de finitude des jeunes et des âgés, et de changer alors leur attitude (centré sur l'émotion ou pas). Par exemple, si avant de passer une expérience, on leur demande d'imaginer (forme de jeu de rôle) qu'un vaccin vient d'être inventé et que celui-ci leur garanti de pouvoir encore vivre 20 ans de plus, l'attitude des aînés lors de l'expérience sera alors la même que celle des jeunes ; à savoir préférer un réseau social plus large permettant de maximaliser les savoir. A l'inverse, si dans le jeu de rôle, on évoque aux jeunes le fait qu'un astéroïde se rapproche de la terre et que la fin du monde est prévue pour dans deux mois, l'attitude des jeunes dans l'expérience sera alors la même que celle des aînés (c'est-à-dire choix centrés sur les émotions, réseau social plus réduit mais émotionnellement plus fort). Ces observations ont également été faites en milieu naturel. En effet, après le tremblement de terre de Kobé ou après les attentats au gaz sarin, des chercheurs ont montré que le sentiment de finitude des jeunes avait été augmenté et que cela a eu pour effet de modifier leurs préférences pour se comporter comme une personne âgée : vouloir se rapprocher des personnes qui leur sont chères et limiter donc leur réseau social.

En conclusion, et pour en revenir à la question initiale (cf. le titre de cet article), les chercheurs suggèrent en effet que les personnes âgées devraient compter moins d'amis sur Facebook en comparaison aux jeunes. Ceci n'est pas lié nécessairement à une compétence accrue des jeunes par rapport à l'outil informatique. A compétence égale, les âgés vont préférés limités leurs amis à ceux qui comptent réellement pour eux alors que les jeunes vont vouloir étendre leur réseau au maximum. Ce choix des aînés explique en large partie le maintien de leur bien-être en maximalisant les retombées positives émotionnellement. Ainsi, l'adage : « C'est dans l'adversité qu'on reconnaît nos vrais amis » devrait devenir : « C'est dans l'adversité qu'on choisit nos vrais amis ! ».

