



**HAL**  
open science

## **La nostalgie : du “ mal du pays ” à une stratégie positive et adaptative pour la personne âgée**

Audric Joël Farrié, Valérie Igier, C.V. Cuervo-Lombard

### ► **To cite this version:**

Audric Joël Farrié, Valérie Igier, C.V. Cuervo-Lombard. La nostalgie : du “ mal du pays ” à une stratégie positive et adaptative pour la personne âgée. NPG: Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie, 2021, 21 (126), pp.419-423. <10.1016/j.npg.2021.06.009>. <hal-04063444>

**HAL Id: hal-04063444**

**<https://hal.science/hal-04063444v1>**

Submitted on 22 Jul 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Copyright - All rights reserved

## **La nostalgie : du « mal du pays » à une stratégie positive et adaptative pour la personne âgée**

Nostalgia: from "homesickness" to a positive and adaptative strategy for the elderly

Audric Farrié, Valérie Igier, Christine Vanessa Cuervo-Lombard

EA 7411, CERPPS (Centre d'Études et de Recherche en Psychopathologie et Psychologie de la Santé), Toulouse Université, France.

Département de psychologie, Université de Toulouse 2 Jean Jaurès, 5 allées Antonio Machado, 31058 Toulouse Cedex 9, France.

([audric.farrie@univ-tlse2.fr](mailto:audric.farrie@univ-tlse2.fr); [igier@univ-tlse2.fr](mailto:igier@univ-tlse2.fr); [cuervo@univ-tlse2.fr](mailto:cuervo@univ-tlse2.fr))

\* **Auteur de correspondance** : Audric Farrié

Adresse mail : [audric.farrie@univ-tlse2.fr](mailto:audric.farrie@univ-tlse2.fr)

## **Résumé**

La nostalgie a longtemps été considérée comme un concept négatif associé à la tristesse voire à la dépression. Depuis une vingtaine d'années, les apports de la psychologie de la santé ont proposé un nouvel éclairage en la considérant comme une émotion à prédominance positive. Cette nouvelle perspective a permis de souligner le caractère adaptatif de la nostalgie. En effet, elle faciliterait les pensées positives en renforçant le soi et le bien-être. Elle permettrait aussi de réguler les émotions en faisant appel à des souvenirs autobiographiques pour faire face aux menaces existentielles. Les effets protecteurs de la nostalgie associés à une perception positive du passé pourraient améliorer la prise en charge des personnes âgées.

**Mots-clés** : nostalgie ; adaptation ; vieillissement ; émotion.

## **Abstract**

Nostalgia has been considered for a long time as a negative concept associated with sadness and depression. In the last twenty years, recent contributions in health psychology have highlighted nostalgia as a predominantly positive emotion. This new perspective puts the emphasis on the adaptative characteristics of nostalgia. Indeed, nostalgia could trigger positive thoughts and improve well-being. Nostalgia could also regulate emotions by calling on autobiographical memories to face up to existential threats. The protective effects of nostalgia associated with positive perceptions of the past could contribute to improving the care of the elderly.

**Keywords**: nostalgia; adaptation; ageing; emotion.

Le terme de nostalgie a été proposé par le docteur Hofer en 1688 [1], alors qu'il était jeune médecin. L'origine étymologique de la nostalgie provient du grec ancien « *nostos* » et « *algos* », qui signifient respectivement « retour » et « douleur ». La nostalgie est définie comme un sentiment d'attachement fort pour le passé [2] qui se caractérise par la remémoration d'événements passés personnels et dont l'individu est l'acteur principal [3]. Le rappel nostalgique d'un événement associé au passé personnel est idéalisé, en ce sens que le souvenir est perçu plus favorablement qu'il ne l'est réellement [4]. La nostalgie a été étudiée pendant longtemps sous le seul prisme de la négativité car favorisant la tristesse, l'amertume et le désespoir jusqu'à l'apparition d'une humeur dépressive [5]. Au XX<sup>ème</sup> siècle, les psychanalystes l'ont décrite comme une émotion ambivalente associant plaisir et amertume. Depuis une vingtaine d'années, les apports de la psychologie de la santé ont proposé un nouvel éclairage en considérant qu'elle faciliterait l'apparition de pensées positives [6]. Ce courant de pensée lui attribue notamment des fonctions protectrices, permettant de surmonter des situations stressantes telles que les transitions de vie, comme quitter la maison familiale, être isolé, prendre sa retraite, entrer en institution, etc. La littérature scientifique soutient l'idée selon laquelle la nostalgie permettrait un renforcement du sentiment de soi contribuant à un bien-être plus élevé [7].

L'objet de cet article est d'examiner comment la nostalgie jouerait un rôle de stratégie d'adaptation chez la personne âgée. Dans un premier temps, nous retracerons les origines et les évolutions de ce concept à partir de différents courants de pensée qu'ils soient mythologiques, médicaux, littéraires, philosophiques, psychanalytiques ou littéraires. Dans un second temps, nous décrirons la nostalgie selon les apports de la psychologie de la santé. Enfin, nous ferons le lien entre nostalgie et vieillissement.

## **1. Origine du concept de nostalgie : « le mal du pays »**

Le concept initialement médical sera repris selon différentes perspectives.

### *1.1 Conceptions médicales*

En 1688, l'étudiant alsacien en médecine Johannes Hofer, en poste à l'hôpital de Berne, observa un ensemble de symptômes communs chez plusieurs soldats revenant du front étranger. Ces soldats étaient tristes, avaient des difficultés à s'endormir, présentaient une perte d'appétit et des palpitations cardiaques [8]. Ces symptômes disparaissaient lorsqu'ils retournaient dans leur famille. Hofer supposa alors que le fait d'être éloigné de son pays natal pouvait causer l'apparition de ces symptômes. Pour cet auteur, ils souffraient du « mal du

pays » (*Heimweh* en suisse allemand), il utilisa le terme de nostalgie afin de la mettre au cœur d'une problématique médicale.

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, les médecins la considéraient comme une maladie psychique proche de la mélancolie. Tuke [9] précisera ensuite qu'elle comporterait à la fois une composante comportementale et psychologique. La nostalgie interromprait le cours de la volonté et ainsi augmenterait les comportements impulsifs, amenant les personnes à commettre plus d'actes criminels.

Dans le cadre de ces approches, le « mal du pays » et la nostalgie sont confondus. Le « mal du pays » est considéré comme un état émotionnel négatif causé par un éloignement de son « chez soi » (domicile, proches, etc.). Les personnes qui en souffrent, éprouvent le désir d'y retourner et cristallisent leurs pensées sur ces préoccupations. Le « mal du pays » est souvent associé à des difficultés d'adaptation à un nouvel environnement [10]. La séparation géographique à un moment donné de l'histoire de vie d'une personne induirait donc un état émotionnel négatif. L'association de la nostalgie au « mal du pays » permet de mieux comprendre pourquoi elle est encore aujourd'hui perçue négativement.

### *1.2 Conceptions mythologiques, philosophiques et psychanalytiques*

Nous allons retracer l'évolution de la nostalgie selon différents ancrages qu'ils soient mythologiques, philosophiques, psychanalytiques et littéraires.

A la fin de la guerre contre Troie, Ulysse et ses soldats sont impatients de retrouver leurs proches (Homère, VIII<sup>e</sup> siècle av. JC). Cependant pour rejoindre Ithaque, leur terre natale, ces derniers doivent traverser la Mer Égée. Victimes de multiples tempêtes, maudits par Poséidon pour avoir blessé Polyphème son fils, l'équipage errera pendant près de vingt ans. Ulysse perdra au cours de cette expédition plusieurs hommes. L'éloignement d'Ulysse pendant 20 ans de sa terre natale et de sa famille évoque un sentiment nostalgique. Cette épopée illustre à la fois l'éloignement et les languissements ressentis par Ulysse et ces soldats. Cependant, ce récit n'est pas uniquement négatif comme l'illustre le premier vers du poème de Du Bellay (*Regrets*, 1558), « Heureux qui, comme Ulysse, a fait un beau voyage ». Les périples d'Ulysse ont certes été difficiles et pleins de douleurs nostalgiques, mais ils n'en sont pas moins chargés d'aventures et d'héroïsme.

Pour Kant [11], la nostalgie est liée d'une part, à l'éloignement des soldats expatriés et d'autre part, au « retour des images de l'insouciance et de la vie agréable du temps de leur jeunesse » [12]. Ce sentiment si fort au retour des soldats était principalement guidé par leur imagination. En effet, l'image qu'ils avaient conservée de leur foyer était idéalisée. À leur

retour, les soldats étaient confrontés à la distanciation entre ce qu'ils avaient conservé en mémoire et la réalité de l'ici et du maintenant. La déception ressentie par les soldats souligne bien la caractéristique temporelle de la nostalgie et du temps révolu.

Au XX<sup>ème</sup> siècle, l'appropriation de ce concept par le courant psychanalytique apporta de nouveaux éclairages. Kleiner [13] et Kaplan [14] distinguent la nostalgie du « mal du pays » en ne l'identifiant plus comme un sentiment uniquement négatif. Elle est envisagée comme ambivalente, associant tristesse et plaisir. Castlenuovo-Tedesco [15] précise que cette ambivalence douce-amère serait liée au plaisir de la remémoration de souvenirs et à un affect dépressif. En effet, l'idéalisation du souvenir engendre du plaisir d'une part et d'autre part, de la tristesse par le caractère inatteignable du passé.

Dans son roman *A la recherche du temps perdu*, Proust évoque la scène de la célèbre madeleine. Proust au moment de la déguster se retrouve transporté dans ses souvenirs d'enfance auxquels il n'avait plus pensé depuis longtemps. Par la douceur des souvenirs retrouvés, Proust relate les affects positifs qui accompagnent la remémoration des souvenirs et soulignent le caractère temporel de la nostalgie.

Le concept de nostalgie est donc passé d'une empreinte de l'éloignement spatial à une empreinte temporelle. C'est avec les apports de la psychologie de la santé que la distinction nostalgie-« mal du pays » trouve une justification à la fois théorique et expérimentale.

## **2. Vers une conception positive de la nostalgie**

La conception positive considère non plus la nostalgie comme une émotion principalement négative associée à la dépression mais comme une émotion à prédominance positive et adaptative permettant un renforcement identitaire [16].

### *2.1 Une émotion à prédominance positive*

La nostalgie désigne « une émotion [...] principalement positive [...] qui apparaît relativement fréquemment [...] et est expérimentée par presque tout le monde » [17]. La nostalgie ainsi redéfinie se distingue sensiblement du « mal du pays ».

En effet, qualifiée de « *hot process* » [18], la nostalgie est une stratégie de régulation émotionnelle qui permettrait de favoriser les pensées ou émotions positives [7] face à des situations difficilement solvables [19]. La nostalgie serait plus fréquemment présente chez les personnes confrontées à des situations menaçantes pour l'identité telles que la solitude [12], la

présence d'une menace existentielle [20] ou encore l'ennui [21]. Elle est donc employée en réponse à différentes menaces. La qualité régulatrice de la nostalgie ainsi que son activation face aux menaces en font une stratégie adaptative. Des travaux récents [16][7] ont montré expérimentalement que la remémoration de souvenirs personnels entraîne des effets positifs et protecteurs notamment un renforcement du soi.

## *2.2 Renforcement du soi*

Le renforcement du soi, ou le renforcement du sentiment d'être un tout cohérent (physique, psychique et comportemental) est relatif à l'identité [22].

L'effet de la nostalgie sur l'estime de soi a été souligné à partir de différentes méthodes d'induction cognitives et sensorielles. Le rappel d'expériences ou de souvenirs nostalgiques [7][23], à partir d'inductions olfactives et/ou auditives [24][25] a permis de montrer que le rappel des souvenirs nostalgiques avait pour conséquence la valorisation de l'estime de soi. Se replonger dans les souvenirs personnels serait un moyen d'évaluer les succès passés (carrière, mariage, descendance ...) et ainsi d'influencer positivement la perception de l'image du soi [26]. La nostalgie permettrait la mise en valeur des qualités qui caractérisent le soi tout au long de la vie et aux succès de se réaliser [27].

Le sentiment d'appartenance sociale à un groupe (famille, groupes sociaux, amis ...) semble également être influencé par la nostalgie [3][23]. Elle permettrait d'atténuer les effets de la solitude, et ce indépendamment de l'âge des participants [2][28]. La nostalgie n'implique pas uniquement la perception individuelle du soutien social, mais vient également modifier l'attitude **vis-à-vis** d'autrui. Des études ont ainsi montré que la nostalgie améliorerait l'attitude des participants face à des préjugés tels que la grossophobie [29], la psychophobie [17] ou l'âgisme [30]. La nostalgie renforcerait le sentiment d'appartenance sociale et une attitude positive **envers** autrui. Le soi jouerait un rôle central dans la construction des souvenirs personnels. La présence de proches ou d'amis permettrait d'évoquer des sentiments réconfortants (tendresse, amour, chaleur, appartenance) entraînant ainsi un sentiment d'appartenance sociale plus élevé [3].

La nostalgie semble enrichir le sens existentiel [31]. Autrement dit, elle aurait un effet sur le « sentiment subjectif que notre existence compte, [...] que cette existence est significative (c.a.d. a de la valeur), est déterminée (c.a.d. a un but et une direction) et est cohérente » [32]. Lorsque le sens que nous donnons à notre vie semble menacé, la nostalgie augmenterait et permettrait ainsi de développer un sens de la vie [20]. Elle atténuerait également les effets délétères de l'ennui [21]. D'après Sedikides et Wildschut [32] deux mécanismes seraient

impliqués : le sentiment d'appartenance sociale et l'auto-continuité existentielle. Le sentiment d'appartenance sociale serait un médiateur de la relation nostalgie-sens de la vie [20]. Cette relation serait sous-tendue par l'auto-continuité existentielle qui désignerait le fait que la récupération d'un souvenir nostalgique « clarifie la trajectoire individuelle [...] et tisse le fil narratif des attachements relationnels » [20]. En d'autres termes, la nostalgie soutiendrait la continuité de l'identité et sa cohérence par la remémoration des liens sociaux qui accompagnent notre existence, favorisant le lien entre passé, présent et futur.

### **3. La nostalgie chez les personnes âgées**

Peu d'études ont été menées sur la nostalgie chez les personnes âgées. Elles s'accordent sur le fait que la nostalgie augmente avec l'âge [33][34].

#### *3.1 Effets positifs de la nostalgie chez les personnes âgées*

Le grand âge est caractérisé par des changements spécifiques d'ordre biologique, cognitif et social. Ces changements peuvent mener à une perte d'autonomie, à une dévaluation de l'image de soi, à de l'isolement social et ainsi déstabiliser le bien-être psychologique. Les effets protecteurs de la nostalgie permettraient aux personnes âgées de surmonter ces changements. Une personne âgée qu'elle soit à domicile ou en institution, et se sentant seule, pourrait se replonger dans ses souvenirs nostalgiques et se remémorer les grandes tablées des repas de famille pour rehausser son sentiment de proximité avec ses proches. L'étude de Farrié et al. [35] confirme chez la personne âgée, les relations déjà établies chez le jeune adulte et l'adulte. Dans cette étude, 175 personnes institutionnalisées de plus de 65 ans étaient interrogées. Les résultats ont montré que la nostalgie est liée positivement à l'estime de soi, au bien-être et négativement à la dépression. Les effets protecteurs de la nostalgie ne seraient donc pas l'exclusivité de la jeunesse.

Cependant, pour Turner et Stanley [34], la nostalgie n'est pas nécessairement synonyme d'effets positifs. Dans cette étude, ils ont analysé l'impact affectif de la nostalgie expérimentée dans la vie de tous les jours en fonction de l'âge. Leurs résultats montrent que les émotions positives déclenchées par la nostalgie étaient en augmentation chez les jeunes adultes et les adultes, alors qu'elles n'augmentaient que peu chez la personne âgée. A l'inverse, les émotions négatives seraient plus nombreuses chez la personne âgée et seraient stables pour les jeunes adultes et les adultes. Ces résultats coïncident avec l'étude de Newman et al. [36] qui a souligné l'importance du niveau de contrôle des souvenirs nostalgiques. Selon ces auteurs, la

nostalgie induite expérimentalement (contrôlée) conduirait à un bien-être plus élevé que la nostalgie expérimentée dans la vie de tous les jours (non contrôlée). Les études expérimentales inductives impliqueraient une utilisation de la nostalgie différente de celle ne l'induisant pas. Par conséquent, des facteurs conditionneraient l'émergence des effets protecteurs de la nostalgie.

### *3.2 Facteurs d'émergence des effets protecteurs de la nostalgie*

Les études de Stoyanova et al. [37] et Farrié et al. [35] montrent que l'apparition des bénéfices de la nostalgie est liée à une perception positive du passé chez les personnes âgées. Percevoir positivement son passé dépendrait de la capacité à retirer du positif des événements passés négatifs [38]. Les personnes capables de trouver du positif dans les expériences positives et négatives seraient plus à même de se sentir autonomes et connectées aux autres [39]. De plus, les personnes en capacité d'autocompassion auraient tendance à mettre à distance les événements passés négatifs plus facilement [40] et donc à bénéficier de la qualité rédemptrice de la nostalgie.

L'hypothèse du biais de positivité serait également un facilitateur d'une vision positive du passé chez les personnes âgées. En effet, en vieillissant, les individus auraient tendance à plus se focaliser sur les émotions positives que sur les émotions négatives [41]. Ce phénomène serait expliqué par la théorie de la sélectivité socio-émotionnelle [42] qui précise que cette direction attentionnelle sur les émotions positives dépendrait non pas de l'âge mais de la perception du temps qui reste à vivre. La perception d'un temps limité conduirait à préférer les émotions positives pour garantir des gratifications immédiates. Cette théorie permet également d'éclaircir l'existence de disparités dans la perception du passé chez les personnes âgées. La vision positive du passé peut également être la conséquence d'un remaniement des souvenirs [43]. En effet, avec le temps, les souvenirs se modifient, se distendent. Les faux souvenirs seraient plus nombreux chez les personnes âgées et pourraient notamment être à l'origine de l'idéalisation des souvenirs nostalgiques [44].

## **4. Conclusion**

Les effets protecteurs de la nostalgie pourraient améliorer la prise en charge des personnes âgées en focalisant l'attention sur les aspects positifs du passé. La nostalgie pourrait être envisagée comme une technique thérapeutique destinée à surmonter les événements stressants de vie et ainsi renforcer le bien-être psychologique des personnes âgées.

## **Liens d'intérêts**

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

## Références

1. Hofer J. Medical dissertation on nostalgia. *Bul Inst Hist Med* 1688 ; 2(6) : 371-91.
2. Zhou X, Sedikides C, Wildschut T, et al. Counteracting loneliness: on the restorative function of nostalgia. *Psychol Sci* 2008 ; 19(10) : 1023-9.
3. Hepper EG, Ritchie TD, Sedikides C, et al. Odyssey's end: lay conceptions of nostalgia reflect its original Homeric meaning. *Emotion* 2012 ; 12 : 102-19.
4. Sucharov MS. Thoughts on wholeness, connection, and healing: moving toward complexity in the analytic space. *Int J Psychoanal Self Psychol* 2013 ; 8(4) : 379-97.
5. Fuentenebro de Diego F, Valiente Ots C. Nostalgia: a conceptual history. *Hist Psychiatry* 2014 ; 25(4) : 404–11.
6. Sedikides C, Wildschut T, Routledge C, et al. Nostalgia counteracts self-discontinuity and restore self-continuity. *Eur Rev Soc Psychol* 2015 ; 45 : 52-61.
7. Wildschut T, Sedikides C, Arndt J, et al. Nostalgia : content, triggers, functions. *J Pers Soc Psychol* 2006 ; 91(5) : 975-93.
8. Havlen, WJ, Holak SL. The good old days: observations on nostalgia and its role in consumer behavior. In : Holman RH, Solomon MR, eds. *Advances in Consumer Research* Volume 18, Provo. UT: Association for Consumer Research, 1991 : 323-9.
9. Tuke DH. *A dictionary of psychological medicine: giving the definition, etymology and synonyms of the terms used in medical psychology with the symptoms, treatment, and pathology of insanity and the law of lunacy in Great Britain and Ireland (Vol. II)*. London, United Kingdom: J. & A. Churchill, 1892.
10. Stroebe M, Schut H, Nauta M. Homesickness: a systematic review of the scientific literature. *Rev Gen Psychol* 2015 ; 19(2) : 1-15.
11. Gasparini P, Zunino E. La nostalgie dans tous ses états, 2017. [https://www.fabula.org/actualites/la-nostalgie-dans-tous-ses-etats\\_78905.php](https://www.fabula.org/actualites/la-nostalgie-dans-tous-ses-etats_78905.php) Consulté le 11 juin 2021.
12. Lemaire J. Pour conclure: De la nostalgie. *Dialogue* 2010 ; 2(2) : 99-108.
13. Kleiner J. On nostalgia. *Bul Phil Assoc Psychoanal* 1970 ; 20 : 11–30.
14. Kaplan HA. The psychopathology of nostalgia. *Psychoanal Rev* 1987 ; 74 : 465– 86.

15. Castelnuovo-Tedesco P. Reminiscence and nostalgia: the pleasure and pain of remembering. In: Greenspan SI, Pollack GH, eds. *The course of life: psychoanalytic contributions toward understanding personality development: Vol.III: Adulthood and the aging process*. Washington, DC: U. S. Government Printing Office, 1980.
16. Sedikides C, Wildschut T, Routledge C, et al. To nostalgize: mixing memory with affect and desire. *Adv Exp Soc Psychol* 2014 ; 51 : 189-273.
17. Turner RN, Wildschut T, Sedikides C, et al. Combating the mental health stigma with nostalgia. *Euro J Soc Psychol* 2013 ; 43 : 413-22.
18. Mc Adams DP. The psychology of life stories. *Rev Gen Psychol* 2001 ; 5(2) : 100-22.
19. Nicchi S, Le Scanff C. Les stratégies de faire face. *Bul psychol* 2005 ; 475(1) : 97-100.
20. Routledge C, Arndt J, Wildschut T, et al. The past makes the present meaningful: nostalgia is an existential resource. *J Perso Soc Psychol* 2011, 101(3), 638-52.
21. Van Tillburg WAP, Igou ER, Sedikides C. In search of meaningfulness: nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion* 2013 ; 13(3) : 450-61.
22. James W. *The principles of psychology*. Dover Publications, 1890.
23. Reid CA, Green JD, Wildschut T, et al. Scent-evoked nostalgia. *Memory* 2014 ; 23(2) : 1-10.
24. Cheung W-Y, Wildschut T, Sedikides C, et al. Back to the future: nostalgia increases optimism. *Perso Soc Psychol Bul* 2013, 39(11) : 1484-96.
25. Cheung W-Y, Sedikides C, Wildschut T. Induced nostalgia increases optimism (via social-connectedness and self-esteem) among individuals high, but not low, in trait nostalgia. *Pers Indiv Differ* 2016 ; 90 : 283-28.
26. Burgun JA. Integrated housing for the elderly. *J Public Health Policy* 1983 ; 4(1) : 64-8.
27. Steele CM, Spencer SJ, Lynch M. Self-image resilience and dissonance: the role of affirmational resources. *J Pers Soc Psychol* 1993 ; 64 : 885-96.
28. Abeyta AA, Routledge C, Kaslon S. Combating loneliness with nostalgia: nostalgic feelings attenuate negative thoughts and motivations associated with loneliness. *Front Psychol* 2020 ; 11(1219) : 1-15.

29. Turner RN, Wildschut T, Sedikides C. Dropping the weight stigma: nostalgia improves attitudes toward persons who are overweight. *J Exp Soc Psychol* 2012 ; 48 : 130-7.
30. Turner RN, Wildschut T, Sedikides C. Fighting ageism through nostalgia. *Euro J Soc Psychol* 2018 ; 48 : 196-208.
31. Sedikides C, Cheung W-Y, Wildschut T, et al. Nostalgia motivates pursuit of important goals by increasing meaning in life. *Euro J Soc Psychol* 2017 ; 48(2) : 209-16.
32. Sedikides C, Wildschut T. Finding meaning in nostalgia. *Rev Gen Psychol* 2018 ; 22(1) : 48-61.
33. Stoyanova S, Gergov T. Sentimentality and nostalgia in elderly people in Bulgaria and Greece. *Euro J Psychol* 2017 ; 13(1) : 109-28.
34. Turner JR, Stanley JT. Holding on to pieces of the past: daily reports of nostalgia in a life-span sample. *Emotion* 2021 ; <https://doi.org/10.1037/emo0000980>
35. Farrié A, Igier V, Cuervo-Lombard CV. Adaptation of a short-form nostalgia scale: convergent and divergent validity in a sample of French elders. *Aging Mental Health* 2021 ; 1-6.
36. Newman DB, Sachs ME, Stone AA, et al. Nostalgia and well-being in daily life: an ecological validity perspective. *J Pers Soc Psychol* 2020 ; 118(2) : 325-47.
37. Stoyanova S, Doseva N, Gergov T, et al. Nostalgia and sentimentality among minority elderly people (Bulgarian Roma people and Hungarians living in Romania). *Psychol Thought* 2015 ; 8(1) : 82-93.
38. McAdams DP, McLean KC. Narrative identity. *Cur Dir Psychol Sci* 2013 ; 22(3) : 233-8.
39. Adler JM, Lodi-Smith K, Philippe FL, et al. The incremental validity of narrative identity in predicting well-being. *Pers Soc Psychol Rev* 2015 ; 20(2) : 142-75.
40. Miyagawa Y, Taniguchi J. Self-compassion and time perception of past negative events. *Mindfulness* 2019, 11, 746-55.
41. Carstensen L, Mikels JA. At the intersection of emotion and cognition: aging and the positivity effect. *Cur Dir Psychol Sci* 2005 ; 14(3) : 117-21.
42. Carstensen LL. Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Cur Dir Psychol Sci* 1995 ; 4(5) : 151-6.

43. Thomas P, Chandès G, Hazif-Thomas C. Les traces floues de la mémoire vieillissante. *Rev Geriatr* 2018 ; 43(7) : 401-8.
44. Taconnat, L, Rémy P. Les faux souvenirs dans le vieillissement normal : données empiriques et modèles théoriques. *Année Psychol* 2006 ; 106(3) : 457-86.