

Une personne de confiance pour vivre mieux



© Auremar / Fotolia

La société actuelle requiert de chaque individu une forte capacité d'adaptation. Identifier les groupes à risques et les moments-clés des parcours de vie permettraient de prévenir les risques de désintégration sociale.

Par **Pasqualina Perrig-Chiello**, Institut de psychologie de l'université de Berne, Cheffe de projet « Relations en 2e partie de vie », Pôle de recherche national LIVES

Les relations sociales font partie des déterminants clés du bien-être et de la santé de chacune et de chacun, indépendamment de l'âge, du genre ou de la culture. Il est démontré que les personnes qui disposent d'un réseau social solide et vivent dans le cadre d'une relation stable sont en meilleure santé physique et mentale. Elles sont mieux intégrées que les personnes qui vivent seules et qui n'ont pas de proches de confiance autour d'elles. Or, au fil des dernières décennies, vivre seul est devenu l'un des modes d'existence les plus répandus dans notre société. Les dernières tendances mises en lumière par l'Office fédéral de la statistique démontrent que plus de la moitié de la population suisse est célibataire, divorcée, en situation de veuvage ou sans relation fixe. Les ménages composés d'une seule personne sont ainsi les plus nombreux en Suisse.

Toutes les personnes seules ne sont pas isolées

Comment cette situation se répercute-t-elle sur les individus et sur la société ? Force est de constater que les personnes qui vivent seules composent un groupe hétérogène qui requiert une observation différenciée. Cette approche permet, d'une part, d'éviter les généralisations abusives et, d'autre part, de mieux identifier les groupes à risques. Il convient avant tout de relever que vivre seul ne signifie pas forcément être isolé ou solitaire. Bien des gens vivent seuls, en effet, mais ont une relation fixe. S'ils ne vivent pas ensemble, c'est par exemple parce que le métier de l'un d'entre eux exige une certaine mobilité. D'autre part, vivre seul n'est pas forcément synonyme de souffrance ou d'isolement social. L'isolement social désigne l'absence évidente de relations sociales. Toutes les personnes seules ne sont pas dans ce cas.

La solitude est un ressenti subjectif, une situation d'insatisfaction et de souffrance psychique née de l'absence ou de l'inadéquation de relations sociales étroites. On peut donc constater qu'outre les individus veufs ou divorcés, les personnes mariées peuvent aussi se sentir seules, en dépit de leur intégration familiale et professionnelle. L'enquête suisse sur la santé corrobore ce constat : si quelque 95% des sondés affirment qu'ils ont au moins une personne de confiance, un tiers d'entre eux déclare se sentir parfois seul. Dès lors, quand est-ce que la solitude et l'isolement social peuvent-ils devenir un problème ? Pourquoi certains en souffrent-ils alors que d'autres font face sans difficulté ?

Identifier les groupes à risques

L'identification des groupes à risques permet de répondre à ces questions. Le manque de ressources sociales (partenariat, famille, amis) peut, s'il s'ajoute à une déficience des compétences individuelles et à un contexte défavorable, déboucher sur une plus grande vulnérabilité psychique. Si le risque de vulnérabilité est présent à chaque étape de l'existence, il l'est tout particulièrement lors des transitions biographiques et des changements abrupts de la vie privée ou professionnelle. En fonction du facteur qui les déclenche, ces périodes de changement sont plus ou moins prévisibles.

Les transitions biographiques personnelles et volontaires telles que l'entrée dans le monde du travail, les déménagements ou la retraite, sont plus aisées à planifier que les transitions socialement plus inattendues telles que les divorces, les maladies graves ou la perte d'emploi. Moins évidentes à contrôler, ces dernières sont plus stressantes. Elles ponctuent le déroulement de l'existence d'une manière brutale. Les personnes concernées perdent soudain leurs repères habituels et se voient obligées de repenser toute leur existence. Les rôles, les relations et les identités changent, ce qui débouche souvent sur un déséquilibre émotionnel. En fonction des ressources physiques, psychiques et sociales, ces transitions peuvent, dans le meilleur des cas, représenter un défi qui offre de nouvelles opportunités ; dans le pire des cas, elles déclenchent des crises difficiles à surmonter et sont porteuses de stress et d'isolement social.

Les phases de vie particulièrement exposées

La société évolue. Elle fait émerger l'individualisme et une grande diversité de valeurs et de styles de vie. Les parcours de vie sont devenus moins prévisibles, et marqués par des transitions inattendues. Cette évolution présente d'indéniables avantages. Mais elle exige aussi un sens aigu de la responsabilité individuelle, et porte en elle des risques notables de désintégration sociale. Cela concerne en particulier les phases de vie suivantes :

- Le passage à l'âge adulte, indissociable de la nécessité de se fixer professionnellement et socialement. En dépit des marges de manœuvre accrues dès qu'il s'agit d'organiser son existence, les exigences professionnelles sont élevées et les possibilités ne sont pas illimitées. En outre, l'extension des libertés amène son lot d'incertitudes. Elle entraîne un risque d'érosion du contrôle social et de l'intégration. A cela vient s'ajouter l'augmentation des exigences des jeunes en matière de qualité de vie qui se heurte régulièrement à ce qui est effectivement possible, ce qui peut engendrer des problèmes (sentiment de désorientation et d'absence d'opportunités, solitude, endettement, violence).
- En raison de l'accroissement des responsabilités dans de nombreux rôles liés à la vie de couple, à la famille, à la carrière et à la société, le milieu de vie implique une forte accumulation de transitions : divorces, réorientations professionnelles, soins aux parents. C'est une période de stress et de vulnérabilité. Comparativement, la courbe de satisfaction de la vie atteint son niveau le plus bas entre 45 et 55 ans. En Suisse, les personnes de cette tranche d'âge sont les plus nombreuses à être hospitalisées pour cause de dépression. Les divorces, qui touchent particulièrement ce groupe d'âge, ainsi que les problèmes au travail

s'avèrent spécialement déstabilisants.

- Enfin, l'expérience de la perte représente un risque pour l'intégration sociale des personnes les plus âgées. Le veuvage, les problèmes de santé et les restrictions de mobilité réduisent les réseaux des personnes concernées. A cela viennent souvent s'ajouter des charges telles que les soins à donner à un conjoint malade. Les femmes, en particulier, souffrent de l'absence d'une personne proche et de confiance. Elles vivent le plus souvent seules après un divorce ou un veuvage, alors que les hommes sont fréquemment engagés dans une nouvelle relation, même à un âge avancé. Nos propres travaux de recherche démontrent clairement que l'amélioration des conditions de vie des aînés (meilleure sécurité sociale, amélioration des soins médicaux, offre accrue d'activités) au cours des trente dernières années a réduit les problèmes financiers et a répondu au problème du manque de contacts. Il s'avère toutefois que les femmes âgées considèrent que leur situation financière est sensiblement plus difficile que celles des hommes âgés.

Il est démontré que d'importantes différences existent lorsqu'il s'agit de faire face aux transitions biographiques ; celles-ci ne dépendent pas forcément de l'âge ni du contexte social. Comme le démontre la recherche, la plupart des personnes y réagissent bien avec le temps ; seul un cinquième environ en garde des séquelles physiques, psychiques ou sociales. Un tiers des individus traverse les périodes les plus critiques sans difficulté. Ce groupe de population se distingue par sa capacité à réagir avec souplesse aux épisodes délicats et à faire face aux difficultés de manière efficace. Cette capacité, à savoir la résilience, dénote une personnalité stable. Certains comportements et attitudes permettent de l'acquérir et de la développer. Notons en particulier :

- la capacité à accepter les crises et à ne pas les considérer comme des problèmes insurmontables ;
- la foi en ses propres compétences, l'aptitude à renoncer à son rôle de victime et à rechercher activement des solutions ;
- la définition d'objectifs réalistes et la capacité à penser sur le long terme ;
- la volonté de se prendre en main et de s'assumer ;
- la création et l'entretien des contacts sociaux (famille, amis, voisinage, associations, religion).

Les femmes recherchent plus activement de l'aide

La capacité à aller chercher de l'aide et à se fier aux autres est indissociable de la résilience. Les réseaux de société représentent d'importants facteurs de protection. Ceux-ci peuvent être constitués de relations proches telles que les amitiés, mais aussi de liens plus distants ou virtuels comme les réseaux sociaux. Faire partie d'un groupe ou d'une société renforce la stabilité. Là aussi, toutefois, des différences significatives existent entre groupes d'âge et de genre. Les résultats d'une enquête portant sur un millier de personnes récemment divorcées démontrent, par exemple, que les femmes recherchent plus souvent et plus activement de l'aide auprès de leurs ami-e-s que les hommes, et sollicitent aussi des conseils auprès de professionnel-le-s. Au contraire, les hommes sont plus enclins à vouloir surmonter seuls le stress de la vie de couple et les suites d'un divorce. Il convient de relever que cet effet est nettement plus marqué chez les hommes âgés (60 ans et plus) que chez les plus jeunes (de 40 à 59 ans).

Cette constatation est déterminante d'un point de vue prophylactique, car la recherche a établi que les hommes plus âgés sont davantage exposés au suicide à la suite de la perte de proches. Le résultat reflète le fait que la répartition différenciée des rôles en fonction du genre dans les deux groupes d'âge masculins n'est pas sans effet. Il est ainsi possible de dégager un potentiel de prévention important : par exemple, une socialisation qui permet aux garçons d'articuler et d'exprimer leurs problèmes dès leur plus jeune âge sans craindre d'être sanctionnés pourrait fortement réduire les conséquences négatives du stress.

Il faut relever, enfin, que les transitions biographiques et la manière dont chacun les traverse sont une opportunité individuelle, mais aussi sociale. Elles se trouvent au carrefour entre l'individuation et l'intégration sociale. C'est

pourquoi il faut prendre des mesures préventives, tant au niveau individuel qu'au niveau de la société. L'identification de ces transitions, la création d'un cadre favorable à leur identification précoce et d'une offre de conseils favorisent la résilience au niveau social. Mais une identification ciblée n'est possible que si l'on est informé à temps des processus et des aides existantes. Le conseil doit porter avant tout sur les stratégies qui favorisent la résilience et le renforcement des réseaux. Il n'est jamais trop tard pour agir !

Cet article a paru en version allemande dans le magazine Zeso 04/2014 de la Conférence suisse des institutions d'action sociale. Aimablement traduit pour la revue REISO par le PRN LIVES. Lire aussi :

- Perrig-Chiello, P., Spahni, S., Höpflinger, F., Carr, D. (in press). Cohort and gender differences in psychosocial adjustment to later-life widowhood. *Journals of Gerontology Social Sciences*.
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., Morselli, D. (2014). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*. Online : DOI 10.1177/0265407514533769.