

Comment mieux gérer les crises de la vie

La qualité de vie d'une personne à la retraite dépend largement de la manière dont elle parvient à gérer les événements critiques de l'existence et les phases de transition. La fondation Promotion Santé Suisse soutient des projets qui contribuent au succès de tels processus d'adaptation.

Texte : Sabine Dobler

Une grave maladie subie, le déclin et le décès d'un proche, voire des changements moins brutaux, comme un départ à la retraite, font partie des défis qui pèsent sur la santé et le bien-être et qui risquent d'entraîner des problèmes chroniques. Les événements critiques de la vie et les phases de transition demandent des efforts d'adaptation conséquents. Ils remettent en question les rôles et identités en place et obligent les intéressé·e·s à réorganiser leur existence. Avec le vieillissement, de tels événements tendent à se multiplier. Or plus on avance en âge, plus une bonne gestion de tels impondérables s'avère essentielle pour la santé et le bien-être (Perrig-Chiello 2024).

La plupart des gens parviennent à s'adapter même en cas de perte grave, comme par exemple le décès du conjoint. Selon le genre d'événement, 35 à 55 % des personnes se révèlent psychologiquement résistantes (résilientes) et 20 à 45 % se rétablissent en l'espace d'un à deux ans. Toutefois, des études



Plus on vit longtemps, et plus les événements critiques de l'existence sont nombreux.

Photo : Shutterstock

montrent qu'une minorité non négligeable des gens (10 à 30 %) restent chroniquement affectés sur le plan psychique (Bonanno 2004, cité par Perrig-Chiello 2024, voir bibliographie).

Différentes interventions peuvent préparer les gens à affronter un événement critique dans leur existence ou les aider dans la gestion d'un tel événement. Il peut s'agir d'activités d'information, de psychoéducation, de conseils ou encore d'offres (psycho)thérapeutiques. Une promotion ciblée de la santé porte également ses fruits; deux approches sont particulièrement importantes ici.

1. Niveau individuel

Des traits de caractère comme l'ouverture d'esprit, l'humour, la reconnaissance, la quête de sens, l'attitude d'espoir ou l'aptitude à la compassion accroissent la résilience et aident à s'adapter aux événements critiques. En outre, les compétences sociales ainsi que le travail de réflexion sur soi, la gestion du stress, la régulation des émotions, les capacités de communication et de décision faciliteront beaucoup la vie aux personnes âgées, qui peuvent très bien évoluer et progresser en la matière jusqu'à un âge avancé.

Les divers facteurs de protection individuelle peuvent être renforcés tant avant que pendant les crises, sachant que la capacité de résistance ne se révèle souvent qu'en situation de crise. Le développement personnel implique une meilleure prise de conscience et une réflexion active sur nos propres attitudes, nos besoins, nos forces et ressources en cas de crise. Les crises peuvent nous amener à

mieux apprécier la vie, à mieux gérer nos relations avec les autres, à redéfinir nos priorités ou à trouver un enrichissement dans la spiritualité.

→ **Exemple de café-récit**: confrontation à sa propre histoire de vie ou à son image de la vieillesse. Un tel travail de réflexion sur soi aide à comprendre les expériences vécues et les changements, à leur



trouver un sens et dès lors à s'adapter plus facilement.

2. Niveau du contexte

Les possibilités de participation sociale proposées ainsi que le soutien de la famille, de bénévoles ou d'acteurs professionnels facilitent également l'adaptation à un événement critique de la vie.

Les personnes en situation sociale difficile risquent d'être prises au dépourvu en cas d'événement critique. D'où l'importance de renforcer les ressources des personnes fragilisées, dans l'optique d'une promotion de la santé qui tienne compte des chances de tout le monde.

→ **Exemple du Compassionate City Lab**: ce projet de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) mise sur la sensibilisation et le transfert ciblé de connaissances, afin que les proches s'occupant à domicile d'une personne en fin de vie bénéficient d'un meilleur soutien social. ■



Vous avez une idée de projet ?

Dans son cycle actuel de soutien de projets, la fondation Promotion Santé Suisse encourage les projets innovants qui contribuent à renforcer l'égalité des chances en matière de santé. Sont notamment recherchés des projets visant à renforcer l'auto-efficacité et le soutien social pour faire face aux événements critiques de la vie ou aux transitions. Des précisions sur l'appel à projets figurent sous www.promotionsante.ch > Programmes d'action cantonaux > Soutien de projets. Veuillez noter encore les conditions de soutien : ni les projets de détection et d'intervention précoces, ni les projets menés dans le cadre professionnel ne peuvent être pris en compte.

Pour en savoir plus :

Perrig-Chiello, P. (2024). Own Your Age. Stark und bestimmt in der zweiten Lebenshälfte. Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen. Weinheim: Beltz.



Pages thématiques et liens aux rapports de base de Promotion Santé Suisse.



Sabine Dobler

Responsable des projets Santé psychique des personnes âgées à la fondation Promotion Santé Suisse.

✉ sabine.dobler@promotionsante.ch