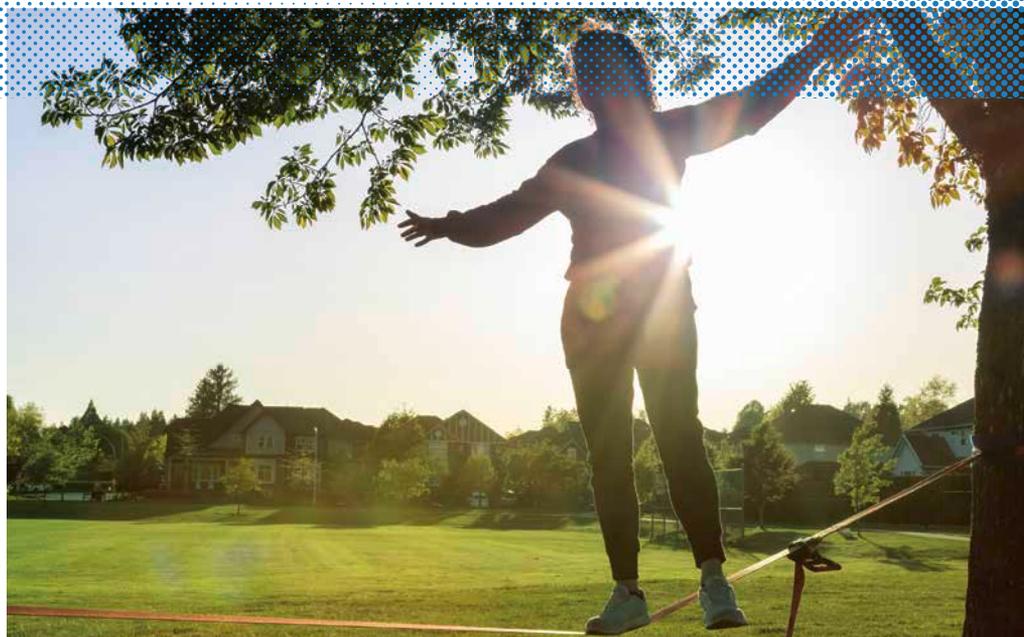


# spectra

# 132



## Les événements critiques de la vie

### 2 Quand les crises influent sur notre santé

Le décès d'une personne proche, un divorce, une perte d'emploi – chacun d'entre nous sera vraisemblablement tôt ou tard touché par un événement critique de la vie. Recevoir un soutien approprié est alors indispensable pour que cet événement n'ait pas de répercussions sur la santé à long terme.

### 6 « Je suis toujours étonné par notre grande capacité d'adaptation »

Les personnes qui divorcent ou perdent leur emploi boivent davantage d'alcool. Dario Spini, professeur à l'Institut de sciences sociales de l'Université de Lausanne, estime toutefois que ce phénomène est souvent temporaire. Des facteurs individuels, mais aussi sociaux ont un impact décisif sur le comportement en matière de santé.

### 11 « Les crises marquent des tournants dans l'existence – tant négatives que positives »

Cinq questions à Pasqualina Perrig-Chiello. Cette psychologue du développement et psychothérapeute nous a expliqué en quoi les crises sont aussi toujours une chance, comment se construit la résilience et pourquoi la solitude doit devenir un sujet de santé publique.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP



Lire le numéro en ligne

# Quand les crises influent sur notre santé

Le décès d'une personne proche, un divorce, une perte d'emploi – chacun d'entre nous sera vraisemblablement tôt ou tard touché par un événement critique de la vie. Recevoir un soutien approprié est alors indispensable pour que cet événement n'ait pas de répercussions sur la santé à long terme.

Les événements critiques de la vie peuvent faire basculer notre existence, tout chambouler et mettre à mal les routines établies. Ils peuvent avoir des répercussions graves sur notre santé, entraîner de l'anxiété et des dépressions, mais aussi aggraver, voire prolonger des maladies existantes. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) travaille depuis longtemps sur ces événements et leurs répercussions sur la santé des individus. Il y fait référence dans de nombreuses mesures et stratégies déployées, notamment dans les stratégies MNT et Addictions, dans le cadre de mesures pour la santé psychique, mais aussi dans le plan d'action national pour la prévention du suicide.

Dans cette édition de spectra, nous envisageons la santé humaine tout au long de la vie et nous nous penchons sur les événements susceptibles d'avoir une influence durable sur notre santé ainsi que sur les stratégies existantes pour les gérer. Mais commençons par une bonne nouvelle : même si nous traversons tous plusieurs événements critiques dans notre vie, seuls très peu d'entre nous en

souffrent sur le long terme. L'être humain a développé des mécanismes de protection qui lui permettent de gérer ces expériences et d'en ressortir grandi.

## Des événements traumatisants

Qu'entend-on par événement critique de la vie ? Outre les exemples cités en introduction, cette notion englobe des événements comme la violence physique, le viol, les abus sexuels pendant l'enfance, mais aussi, un peu plus largement, les crises économiques, les guerres, les catastrophes naturelles comme les inondations ou les pandémies, c'est-à-dire des événements susceptibles d'entraîner un traumatisme chez l'être humain. La fréquence de ces événements varie : les divorces, les séparations et le chômage sont relativement courants. L'événement le plus fréquent est d'être témoin d'un accident ou de violence.

Le risque de conséquences physiques et psychiques à long terme est surtout accru lorsque les événements traumatisants ont une durée prolongée ou se répètent sans qu'il soit possible d'entre-

prendre quoi que ce soit pour les contrer si bien que les personnes touchées se sentent impuissantes. Les données sur le chômage le prouvent : des études montrent que les personnes au chômage sont en moins bonne santé et que plus elles

**Les personnes qui disposent d'un bon réseau peuvent compter sur un soutien en situation de crise.**

restent longtemps sans emploi, plus leur état se dégrade.

Ces réflexions ont conduit l'OFSP à mandater en 2020 une étude pour évaluer les répercussions de tels événements sur la santé de la population suisse. Dario Spini, professeur à l'Université de Lausanne, et son équipe ont rassemblé 94 études au total afin d'examiner les conséquences d'événements tels que l'entrée dans la vie active, la naissance d'un enfant ou le départ à la retraite sur la consommation d'alcool, le tabagisme, l'activité physique ou le poids corporel (voir entretien page 6).

L'étude de Monsieur Spini confirme quelques effets connus, notamment que les personnes en couple ont une vie plus saine, car elles boivent généralement moins d'alcool et fument moins. Mais elle révèle aussi des effets surprenants. Un départ non désiré à la retraite peut par exemple influencer négativement sur la consommation d'alcool et le tabagisme.

## Apprendre tôt à gérer les crises

Chacun gère différemment un événement traumatisant. Les scientifiques ont toutefois découvert que certains facteurs nous aident à mieux traverser une crise. Apprendre très tôt à gérer les crises est notamment un facteur protecteur. Les personnes qui ont surmonté avec succès des crises pendant leur enfance ou leur adolescence sont plus fortes pour affronter la crise suivante. Cette expérience agit comme une vaccination qui renforce la résilience de l'individu, c'est-à-dire sa capacité à s'adapter à de nouvelles situations, sa résistance.

Le soutien social est un autre facteur important de protection. Cela implique de rechercher de l'aide et de savoir l'accepter. Mais cela passe aussi par l'entourage, la famille et les amis qui offrent leur soutien, ainsi que par l'employeur, qui est disposé à trouver des

## Forum

### Les événements critiques de la vie : trop peu d'attention est accordée au changement de résidence et aux différences sociales



Notez tout d'abord que je distingue les transitions au cours du parcours de vie et les événements critiques de la vie. Chaque transition n'est pas forcément un événement critique de la vie : le changement peut parfois être bien planifié et la vie suit alors sereinement son

cours. Mais nous pouvons aussi être touchés par tout une série d'événements inattendus sans qu'ils entraînent une transition dans notre parcours de vie.

Faudrait-il tenter de classer les événements critiques de la vie par degré de gravité ? Même si ce type de proposition fait parfois controverse, je le trouve stimulant. Le décès du ou de la partenaire de vie est considéré comme l'événement le plus violent. Les séparations et les divorces, la mort d'un membre de la famille, les maladies graves, les accidents ou la perte d'un emploi arrivent aussi tout en haut de la liste.

Lorsque l'on parle des répercussions de ces événements sur la santé, on pense généralement aux

conséquences négatives. Les événements imprévisibles, surtout, majorent le risque de développer une maladie psychique comme une dépression ou des troubles anxieux. Ils rendent aussi plus sujet aux maladies physiques. Malgré tout, il existe aussi des exemples dans lesquels certaines personnes sont en meilleure santé (psychique) après un événement critique de la vie. Elles acquièrent peut-être un locus de contrôle (sentiment de pouvoir contrôler ses conditions de vie) et un sens de la cohérence (« sense of coherence » selon Aaron Antonovsky) plus forts, notamment lorsqu'elles parviennent à déterminer correctement ce qui leur est arrivé. Il n'est pas rare qu'un événement violent se traduise par un soutien social d'une qualité et intensité nouvelle, ce qui peut aussi avoir pour effet de renforcer la santé.

À mon sens, il existe un événement critique de la vie répandu qui a peu fait l'objet de travaux de recherche jusqu'ici : le changement de domicile. La plupart d'entre nous vivent plusieurs déménagements dans leur vie. Bien que cet événement ne soit généralement pas soudain, il peut être radical, surtout lorsque l'on ne déménage pas dans le même quartier ou village et qu'il coïncide avec une autre période de transition dans le parcours de vie.

L'aspect des différences sociales est également trop rarement abordé. D'un point de vue statistique, les individus avec un faible statut socio-économique vivent nettement plus souvent diverses phases de transition critiques que les personnes aisées. Changer de domicile en fait partie : les personnes dans la pauvreté déménagent plus fréquemment. C'est l'une des raisons pour lesquelles leur réseau social est nettement plus réduit. Elles sont aussi plus souvent touchées par des suppressions de poste et le chômage involontaire. De plus, ces individus présentent un risque supérieur à la moyenne de développer la plupart des maladies. Il se justifie donc, qu'en tant que société, nous pensions spécifiquement aux enfants et aux adultes qui vivent dans des conditions matérielles modestes lorsqu'il s'agit d'atténuer les lourdes conséquences des événements critiques de la vie.

Felix Wettstein, professeur de promotion de la santé à la Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest (FHNW), Haute école de travail social d'Olten, conseiller national du groupe des Vert-e-s, felix.wettstein@fhnw.ch



Les catastrophes naturelles telles que les inondations font partie des événements susceptibles d'entraîner un traumatisme chez l'être humain.

solutions provisoires avec la personne concernée en cas de crise (voir article page 8). Il existe différents types de soutien social. Citons notamment le soutien matériel, qui consiste en une aide pratique comme aller faire des courses ou assurer des services de transport. Mais il s'agit aussi d'offrir un soutien émotionnel, de consoler, d'encourager ou encore d'apporter une aide informationnelle (expliquer à quelqu'un où il peut trouver de l'aide).

Selon des études sur le soutien social, il est prouvé que les personnes qui disposent d'un bon réseau et sont intégrées dans un système dans lequel on donne et on reçoit ont de meilleures chances en termes de santé et peuvent compter sur un soutien en crise.

### Renforcer les facteurs de protection

L'important est de renforcer ces facteurs de protection. Cependant, il faut aussi veiller à ce que les événements évitables ne se produisent pas. La prévention des accidents, la protection des travailleurs et la

prévention du suicide ne sont que quelques exemples d'éléments clés pour y parvenir. Des séances avec un conseiller conjugal peuvent contribuer à éviter un divorce. Les offres destinées aux proches aidants peuvent offrir un soulagement avant que la situation se dégrade.

Un instrument essentiel pour le repérage précoce des événements critiques de la vie est l'intervention précoce (IP), qui est aussi soutenue et encouragée par l'OFSP. L'IP est une approche adaptée dans différents contextes et phases de la vie, notamment pendant la petite enfance ou l'adolescence, mais aussi chez les personnes âgées durant la phase de transition vers la retraite ou lorsqu'ils font face à la solitude.

Il existe des situations dans lesquelles les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables, par exemple lors de la perte d'un proche ou de la séparation des parents. L'événement peut être suivi d'une consommation excessive de substances addictives, de problèmes psychiques ou de l'adoption d'un mode de vie

malsain. L'expérience acquise dans le domaine de la prévention des addictions chez les enfants et les adolescents à risque montre que l'IP s'est imposée comme un instrument efficace pour identifier les problèmes et trouver de l'aide.

### Garder le contrôle

Lorsqu'une personne est déjà malade, la promotion de l'autogestion est un autre outil pour lui permettre de reprendre le contrôle de sa vie et de surmonter la crise provoquée par une nouvelle maladie, par exemple. Malgré des circonstances difficiles, les individus touchés peuvent ainsi apprendre à faire face aux défis et aux conséquences des maladies dont ils souffrent et à rester maîtres de leur vie. Une prise en charge sanitaire globale implique notamment de promouvoir l'autogestion, avec pour objectif d'adapter optimalement le traitement aux besoins de la personne concernée et de favoriser le recours ciblé à des services de santé.

Lorsque la crise se prolonge, il existe par ailleurs diverses autres offres thérapeutiques comme l'intervention professionnelle en cas de crise, des offres de soutien par téléphone ou la protection de l'enfance. Des traitements médicaux sont indiqués (réhabilitation, suivi psychologique, etc.) dès lors qu'une personne tombe physiquement ou psychiquement malade à la suite d'une crise.

### Contact :

Eva Bruhin, section Stratégies de prévention,  
eva.bruhin@bag.admin.ch

### Liens :

- Lien vers l'étude de Dario Spini <https://tinyurl.com/2c3bj4xj>
- Promotion de l'autogestion <https://tinyurl.com/9s2upfe2>

## En première ligne



Eva Bruhin  
Responsable section  
Stratégies de  
prévention

## Les crises peuvent nous faire grandir

Les crises font partie de la vie. Nous serons tous confrontés tôt ou tard à la mort d'un proche, par exemple. Après un événement traumatique, beaucoup de personnes traversent une phase d'interrogation : comment vais-je faire à présent ? Différentes phases pendant lesquelles elles se tourneront peut-être vers l'alcool ou les cigarettes. Les crises s'accompagnent souvent d'angoisses, de troubles du sommeil, d'une perte d'appétit, voire de dépressions.

### Les crises nous aident à forger ce que nous sommes

Mais les crises personnelles sont aussi une chance. Elles peuvent contribuer à notre développement et nous aider à grandir. Les crises peuvent forger ce que nous sommes.

Les personnes qui prennent la vie du bon côté sont ouvertes au changement et à de nouvelles expériences, les personnes avec une grande capacité de résilience et suffisamment de ressources savent mieux gérer les crises. Il en va de même pour celles qui cherchent de l'aide lorsqu'elles en ont besoin et profitent de la crise traversée pour changer de vie. Après une crise, certains individus apprécient aussi davantage la vie qu'ils ont, car ils constatent qu'ils ont développé de nouveaux atouts et cherchent à se fixer de nouveaux objectifs et tâches à accomplir.

### Les événements critiques de la vie peuvent déclencher du positif

Je tiens à souligner que les événements critiques de la vie ne sont pas uniquement négatifs. Ils peuvent aussi engendrer beaucoup de choses positives et de joie. Il est vrai que devenir parents ou débiter à un nouveau poste peut également avoir des conséquences négatives. Une naissance peut entraîner un déficit de sommeil et une dépression. Un nouvel emploi peut susciter la peur de l'échec. Mais nous tirons aussi généralement beaucoup de force et de bonheur d'une naissance ou d'un nouveau défi professionnel à relever.

### Résumé des effets des principaux événements de la vie sur les comportements à risque liés à la santé

	Activité physique	Poids/IMC	Alcool	Tabac	Drogues	Légende
Transition vers l'université (premières années)	↘•	↗ ♂ ♀	↗	?•	?•	↗ Augmentation d'un comportement positif (effet positif)
Sortie de l'université	≈•	?•	?•	?•	?•	↗ Augmentation d'un comportement négatif (effet négatif)
Emploi	≈•	↗• temps plein ↘• temps partiel	↗ ♂ quantité ↘ ♀ quantité ↗ ♂ ♀ fréquence	↘ ♀ ?• ♂	?•	↘ Diminution d'un comportement positif (effet négatif)
Chômage / perte d'emploi	?•	↗•	↗•	↗• ?• ♂	↗•	↘ Diminution d'un comportement négatif (effet positif)
Mariage/cohabitation	↗ ♂ ↘ ♀	↗ ♂ ♀	↘ ♂ ♀	≈ ♂ ↘ ♀	↘•	≈ Pas d'effet
Rupture/divorce	↗ ? ♀	↘ ♂ ♀	↗•	↗•	↗•	? Manque d'études ou résultats peu clairs
Parentalité/grossesse	↘ ♂ ♀	↗•	↘• ♀ ≈ ♂	↘ ♀ ? ♂	↘ ♀ ? ♂	♂ Effet chez les hommes ♀ Effet chez les femmes
Retraite volontaire	↗• ♂ ♀	↘ ♂ ↗ ♀	↗• ♂ ♀	?• ↘ ♀	?•	• Effet général – pas précisé par genre
Retraite involontaire	↘•	?•	↗•	↗•	?•	

Source : Spini et al., 2020.

# Passer d'un couple à une famille est complexe

Fonder une famille est généralement perçu comme ayant du sens et associé au bonheur. Mais on oublie souvent que passer d'un couple à une famille est un événement critique de la vie qui peut nous rendre vulnérable. La santé psychique des parents avant et après la naissance de l'enfant joue un rôle décisif dans son développement. Rechercher des offres d'aide est donc essentiel en cas de problèmes, notamment lorsqu'on présente des symptômes dépressifs.

Une naissance entraîne des changements fondamentaux dans la vie de la mère et du père, mais aussi dans la relation qu'ils entretiennent. Être là pour son enfant 24 heures sur 24 peut restreindre fortement l'indépendance de chaque parent et représenter une lourde charge aussi bien physique que mentale. Dans l'excitation de la naissance, cela est souvent passé sous silence, ce qui peut encore davantage freiner à rechercher rapidement de l'aide quand on fait face à des problèmes.

## Une transition délicate pour les parents en devenir

Le bien-être des parents a un impact important sur la santé et le développement de l'enfant. Après l'accouchement, environ 30% des femmes<sup>1</sup> présentent des symptômes dépressifs d'intensité légère, modérée ou forte, développent des angoisses ou souffrent de stress – et il n'est pas rare que ces symptômes apparaissent aussi chez les pères. Face à la forte pression exercée par la société, rechercher de l'aide dans une telle situation demande souvent aux mères et aux pères un très gros effort. Barbara Blatter Hofmann, sage-femme (MAS) et experte en soins au sein du service de pédiatrie de l'hôpital cantonal de Winterthur, dresse le constat suivant: «Il est impressionnant de voir que les femmes continuent souvent simplement à fonctionner alors qu'elles présentent une dépression post-partum ou un trouble anxieux. Un nourrisson remarque cependant que sa mère ne va pas bien. Non traitée, une maladie psychique de la mère ou du père peut mettre en péril le développement de l'enfant et augmen-



La naissance d'un enfant est un événement critique de la vie qui entraîne des changements importants.

ter le risque de présenter des troubles du comportement. Il faut donc absolument s'occuper le plus rapidement possible de ces symptômes.»

Un traumatisme, une dépression ou un stress chez la future mère peut engendrer une naissance prématurée ou influencer sur le développement du cerveau du fœtus, ce qui pourrait avoir des conséquences sur l'enfant à long terme, notamment dans les domaines de la cognition et du langage.

C'est pourquoi il est important que les femmes enceintes demandent rapidement de l'aide lors de problèmes psychiques. Il est également essentiel que les femmes touchées par une dépression ou des troubles anxieux avant ou pendant la grossesse bénéficient d'un environnement social favorable et du soutien de professionnels.

## Une bonne relation de couple crée un climat positif pour le nouveau-né

Avoir un enfant change non seulement la vie, mais aussi la relation de couple: souvent, plus l'engagement envers le nouveau-né augmente, plus la satisfaction et l'affection diminuent entre les parents. Les causes de ce phénomène vont d'un manque de temps à une sexualité en berne en passant par un déficit de sommeil et l'absence de soutien. C'est pourquoi il est important que les couples fassent aussi occasionnellement une pause pendant cette phase afin de parler

de leurs attentes et de leurs souhaits.

La mesure dans laquelle une naissance influe sur la relation de couple dépend aussi de la répartition des rôles. Les conditions dont les parents bénéficient se sont quelque peu améliorées au cours des dernières années, notamment avec l'introduction d'un congé de paternité de deux semaines. Toutefois, si l'on établit une comparaison internationale, la Suisse est toujours à la traîne par rapport à d'autres pays, faisant ainsi encore figure de lanterne rouge aux côtés des États-Unis, de Chypre, de la Slovaquie et de l'Australie, selon l'UNICEF. Lorsque les deux parents travaillent à plein temps avant la naissance de l'enfant, la mère décide généralement de réduire ensuite son taux d'occupation ou de faire une pause pendant que le père continue à travailler normalement. Même si les pères ont aujourd'hui tendance à jouer un rôle plus actif au sein de la famille qu'il y a encore dix ans, cela entraîne fréquemment un retour à une répartition traditionnelle des rôles au sein du foyer, ce qui peut être source d'insatisfaction.

La transition du couple à la famille est une phase d'évolution complexe pour toutes les personnes impliquées. Il est donc important que les professionnels attirent l'attention des parents sur les offres d'aide disponibles, notamment sur les services proposés par les sages-femmes et les

prestations de conseil destinées aux familles, aux mères et aux pères. Des parents satisfaits, une relation stable, des compétences éducatives solides et un climat familial positif influent en effet favorablement sur la santé psychique de l'enfant.

## Contact:

Nadia Jaggi, section Promotion de la santé et prévention, [nadia.jaggi@bag.admin.ch](mailto:nadia.jaggi@bag.admin.ch)

## Liens:

- Films courts (en allemand) abordant la fondation d'une famille en tant que phase de vulnérabilité: <https://tinyurl.com/s5awdyv8>
- Informations, conseils et ressources sur la santé psychique et la parentalité: <https://tinyurl.com/2s8ru26c>
- Congrès de l'Université de Zurich (UZH) sur la fondation d'une famille en tant que phase de vulnérabilité (en allemand): <https://tinyurl.com/4vr5d9yy>
- Site Internet Alliance Enfance: <https://www.alliance-enfance.ch/?lang=fr>
- Communiqué de presse de l'UNICEF du 18 juin 2021 sur l'accueil extrafamilial en Suisse: <https://tinyurl.com/4nch5794>

<sup>1</sup> Miller, Pallant, Negri, 2006. Anxiety and stress in the postpartum: Is there more to postnatal distress than depression? <https://tinyurl.com/n4aukt8e>

# Aider les apprentis à gérer le stress

Sur mandat de l'OFSP, Radix, Fondation suisse pour la santé, a mené deux projets pilotes en Suisse romande pour renforcer l'intervention précoce dans les écoles professionnelles. Cela lui a permis de comprendre ce qui stresse les apprentis : les inquiétudes financières et les répercussions de la pandémie de COVID-19 occupent le premier plan.

Les jeunes qui débutent un apprentissage ont beaucoup de défis à relever. Il leur faut non seulement laisser onze années d'école derrière eux et apprendre un métier, mais aussi se construire un nouveau statut social et une nouvelle identité en tant qu'apprentis. L'apprentissage représente une période de transition importante vers l'âge adulte. Il arrive que certains apprentis se tournent vers l'alcool et le cannabis comme stratégie à court terme pour surmonter cette épreuve. Afin de prévenir le développement de schémas malsains (y compris sur le long terme), il faut repérer suffisamment tôt les situations dans lesquelles les jeunes se mettent en danger pour tenter de les désamorcer.

Sur mandat de l'OFSP, Radix, Fondation suisse pour la santé, a mené en 2019 et 2020 deux projets pilotes dédiés à l'intervention précoce dans les écoles professionnelles de Suisse francophone. À titre d'exemple, nous avons choisi de revenir ici plus en détail sur le

projet consacré à la gestion du stress chez les apprentis en première année de formation au Centre professionnel du Nord vaudois (CPNV). Le CPNV forme des apprentis à des métiers commerciaux, techniques, artisanaux et sociaux.

Les apprentis passant quatre à cinq jours en milieu professionnel, les formateurs dans les entreprises ont aussi été impliqués dans le projet pilote afin d'instaurer un travail en réseau et de pouvoir coordonner les activités. En vue de déterminer les domaines dans lesquels les apprentis se sentent stressés, l'équipe du projet a organisé des entretiens avec les personnes chargées du conseil en formation et de la surveillance des apprentissages, la direction de l'école et la psychologue scolaire. Il en est globalement ressorti que les aspects financiers sont le principal facteur de stress. Les adolescents qui ont quitté le domicile familial ont en particulier un budget très serré. Beaucoup s'endettent. Ces soucis

d'argent peuvent avoir des répercussions sur les performances scolaires, mais aussi sur la santé.

La pandémie de COVID-19 est aussi apparue comme un facteur de stress important lors des différents entretiens. De nombreux apprentis ont été très déstabilisés par la fermeture contrainte de l'école pendant le confinement du printemps 2020 et l'annulation de divers examens. Dans son rapport, l'équipe du projet décrit par ailleurs une hausse générale du niveau de stress : les apprentis ont été nettement plus nombreux que les années précédentes à exprimer de la colère, des doutes et de la frustration lors de leurs entretiens de première année.

## La « génération COVID » au chômage ?

Les entreprises ont aussi plus fréquemment constaté de la nervosité. Le passage au travail à domicile a inquiété de nombreux apprentis. Les personnes en apprentissage dans le secteur de l'hôtellerie ou du

tourisme ont en particulier eu la crainte de ne pas pouvoir acquérir suffisamment d'expérience pratique pendant leur formation – et de ne pas être en mesure de trouver un emploi à l'issue de leur apprentissage, car ils seraient perçus comme des diplômés de la « génération COVID ».

L'équipe en charge du projet estime dans son rapport que l'impact de la pandémie n'est pas le même pour tous et que les plus fortement touchés sont les apprentis qui se trouvaient déjà en situation de vulnérabilité avant la crise. Selon elle, le projet a aussi mis en lumière des facteurs qui protègent les adolescents d'un stress trop important. Citons notamment un environnement familial dans lequel les jeunes trouvent du soutien, ainsi que le contenu des cours et les messages relatifs à la gestion du stress. Selon le rapport, l'objectif est d'encourager les jeunes gens à prendre les bonnes décisions (veiller à dormir suffisamment avant les examens, par exemple).

Outre le dialogue avec la jeune personne concernée, les échanges entre les enseignants de l'école, les formateurs au sein des entreprises et les professionnels de la santé sont essentiels pour repérer rapidement le basculement dans une situation de vulnérabilité. Les professionnels de la santé ont d'ailleurs fait savoir qu'ils étaient malheureusement souvent impliqués tardivement, parfois lorsque la rupture avec l'employeur est déjà totale. Dans leur rapport final, les collaborateurs de Radix soulignent toutefois que le projet pilote a suscité un grand intérêt non seulement auprès du corps enseignant, mais aussi du personnel de santé : « Toutes les parties prenantes ont clairement exprimé le souhait de renforcer et développer la collaboration. »

## Contact :

Sophie Barras Duc, section Promotion de la santé et prévention, [sophie.barras-duc@bag.admin.ch](mailto:sophie.barras-duc@bag.admin.ch)

## Lien :

Lien vers les projets pilotes <https://tinyurl.com/8auzm4bn>



L'apprentissage est une transition importante vers l'âge adulte : les jeunes adultes quittent l'école et apprennent un métier.

# « Je suis toujours étonné par notre grande capacité d'adaptation »

Les personnes qui divorcent ou perdent leur emploi boivent davantage d'alcool. Dario Spini, professeur à l'Institut de sciences sociales de l'Université de Lausanne, estime toutefois que ce phénomène est souvent temporaire. Des facteurs individuels, mais aussi sociaux ont un impact décisif sur le comportement en matière de santé.

**Dario Spini, en collaboration avec votre équipe, vous avez récemment publié un rapport sur l'influence d'événements de la vie sur le comportement en matière de santé. Comment avez-vous procédé ?**

Annahita Ehsan, Hannah Sophie Klaas et moi-même avons exploré la littérature scientifique et trouvé au total 94 études longitudinales portant sur des événements critiques de la vie et leur impact sur le comportement de la population en matière de santé. Les études dédiées à la consommation d'alcool ou de tabac proviennent en grande partie des États-Unis. Malgré des recherches approfondies, nous n'avons trouvé aucun travail de recherche réalisé en Suisse qui prend en considération la dimension temporelle. Même s'il existe tout une série de données sur la consommation de substances ou l'intensité de l'activité physique au sein de la population suisse, nous nous sommes délibérément concentrés sur les travaux axés sur le parcours de vie. Nous voulions en effet savoir à quel moment un événement entraîne un changement de comportement.

**Quelles découvertes vous ont le plus surpris ?**

Nous avons eu plusieurs surprises. Par exemple, nous ne nous attendions pas à ce que le sexe influe plus sur les changements dans le comportement en matière de santé que les différences socio-économiques. La réaction à une séparation dépend plutôt du sexe de l'individu concerné que du fait qu'il soit privilégié ou défavorisé. Selon notre analyse, l'âge joue aussi un rôle secondaire.

**Vraiment ?**

Oui. À vrai dire, cela tient aussi à l'axe que nous avons donné à nos recherches. À la demande de l'OFSP, nous nous sommes cantonnés aux études qui portaient sur le comportement individuel, c'est-à-dire sur l'ampleur de l'activité physique de l'individu ou la quantité d'alcool ou de drogues qu'il consomme. La littérature scientifique suggère toutefois que d'autres facteurs jouent un rôle au moins aussi important, voire souvent plus important que les facteurs individuels. Il s'agit notamment de facteurs environnementaux, mais aussi et surtout de facteurs sociaux comme les relations sociales, par



Selon Dario Spini, l'entrée à l'université est l'un des événements critiques de la vie présentant le plus grand risque, car les généralement moins d'exercice et consomment plus d'alcool (note : cette photo a été prise avant la pandémie).

exemple. De nombreuses études montrent que l'intégration sociale, mais également, à l'inverse, l'isolement jouent un rôle très important dans le comportement en matière de santé. Nous savons aussi que l'isolement social ou les discriminations peuvent être source de stress – et ainsi influencer fortement sur le comportement en matière de santé. De plus, les expériences discriminantes sont souvent liées à une position sociale défavorisée. Malheureusement, nous n'avons pas pu prendre en compte les études qui portaient sur ces questions puisqu'elles n'entraient pas dans le champ de notre mandat. Nous n'avions donc pas non plus les moyens de le faire.

**Quelles autres observations vous ont surpris ?**

De toute évidence, l'entrée à l'université a un grand impact sur le comportement en matière de santé. Je n'y avais jamais pensé auparavant. Lors de notre analyse, nous sommes parvenus à la conclusion que le début des études compte parmi les événements de la vie associés au risque le plus élevé, car les personnes concernées ré-

« De nombreuses études montrent que l'intégration sociale, mais également, à l'inverse, l'isolement jouent un rôle très important dans le comportement en matière de santé. »

duisent alors leur activité physique tout en consommant plus d'alcool. La plupart des études longitudinales ont cependant été réalisées aux États-Unis, où le début des études a généralement une signification beaucoup plus importante qu'ici, en Suisse. La prudence est donc de rigueur pour transposer ces résultats aux conditions dans notre pays. À l'Université de Lausanne, nous réfléchissons néanmoins désormais à la manière dont nous voulons sensibiliser nos étudiants à ce sujet.

**Votre étude suggère que l'activité physique et la consommation de substances évoluent souvent en parallèle. À quoi cela tient-il ?**

Oui. Nous avons en effet constaté

que les personnes qui forment un couple stable ou deviennent parents ont certes une activité physique moins importante, mais consomment aussi moins de substances. Les personnes qui bénéficient d'un départ à la retraite anticipée et celles qui divorcent font plus d'exercice, mais boivent en même temps plus d'alcool. Ce parallélisme est vraisemblablement lié au temps dont on dispose. Après la naissance d'un enfant, on est souvent complètement débordé. Beaucoup de mères réduisent quelque peu le temps accordé au sport et aux réunions conviviales, car les femmes se consacrent souvent plus à leur famille que les hommes et ont donc davantage tendance à sacrifier leurs loisirs que ces derniers.

**Et on a davantage de temps après un départ à la retraite, si bien que la consommation d'alcool augmente aussi à ce moment-là ?**

Oui, et cela vaut pour tous les retraités. Mais alors que ceux qui anticipent leur départ à la retraite bougent davantage, ceux qui ne quittent pas volontairement la vie



étudiants font

active ont une activité physique en baisse. Cela montre que le temps dont on dispose peut ne pas être le seul facteur en cause. Selon moi, le comportement en matière de santé dépend aussi beaucoup de l'ampleur du stress subi. Des événements comme une perte d'emploi accentuent le stress. On constate souvent dans les parcours de vie que la consommation d'alcool se stabilise de nouveau lorsque le niveau de stress des individus redescend – et qu'ils se sont adaptés à leur nouvelle situation et ont trouvé de nouvelles ressources.

### **Les modifications du comportement en matière de santé sont donc souvent temporaires ?**

Oui, même si un licenciement peut être un événement avec des répercussions profondes, puisqu'il prive non seulement de toute perspective de revenus garantis, mais désintègre aussi fréquemment une partie des liens personnels que l'on avait noués depuis de longues années avec des collègues. De plus, en perdant leur travail, beaucoup de personnes – plutôt les hommes – perdent également une partie de leur identité et doivent ensuite se reconstruire et se redéfinir. Cela prend du temps. Mais globalement, je suis toujours étonné par notre

---

«Selon moi, le comportement en matière de santé dépend aussi beaucoup de l'ampleur du stress subi.»

---

incroyable capacité d'adaptation. Les êtres humains sont, dans leur grande majorité, très résistants et capables de supporter beaucoup de choses, notamment lorsqu'il s'agit du travail.

### **Pourquoi prend-on du poids non seulement quand on trouve un nouvel emploi, mais aussi quand on perd son travail ?**

Cela s'explique aussi – au moins en partie – par le stress. Être au chômage est stressant. Une réaction fréquente est de manger davantage. Notons que notre analyse montre que seules les personnes à qui on attribue un poste à 100% prennent du poids. Une perte de poids est au contraire constatée chez les individus qui débent

dans un poste à temps partiel. Rien d'étonnant à cela : ces personnes ont davantage l'occasion de bouger ou de faire du sport en dehors de leurs horaires de travail.

### **Dans votre rapport, vous pointez du doigt l'étroitesse des 94 études prises en compte. Que leur reprochez-vous ?**

La plupart des études ne portent que sur un événement isolé dans le parcours de vie – et évaluent ces effets. Mais qu'en est-il lorsque plusieurs événements critiques surviennent en même temps au cours d'une vie ? Quand une personne divorce et perd peu après son emploi, par exemple ? On peut penser que de telles accumulations d'événements concernent davantage des groupes de population défavorisés et vulnérables. Mais nous en savons encore trop peu sur le sujet puisque cela ne fait que quelques années que les chercheurs ne s'intéressent plus seulement à un événement isolé, mais au parcours de vie. Bien entendu, ce type d'étude demande un investissement plus important et est donc plus difficile à mener. À titre personnel, je suis par ailleurs convaincu que le comportement individuel en matière de santé n'est qu'un aspect parmi d'autres.

### **Que voulez-vous dire ?**

Selon moi, quiconque s'intéresse aux phases de transition de la vie devrait aussi déterminer si les individus connaissent un isolement social ou des discriminations. En se concentrant exclusivement sur le comportement de l'individu, on n'oublie que d'autres facteurs comme l'intégration sociale ou la sécurité financière contribuent aussi au bien-être et à la santé. Et une politique qui n'est pas seulement axée sur l'individu pourrait aussi transmettre d'autres messages. Plutôt que d'encourager chacun à faire plus de sport et à moins consommer d'alcool, il s'agirait de promouvoir davantage les échanges sociaux dans les quartiers ou de soutenir les familles défavorisées. La question du rôle que l'État devrait assumer dans le domaine de la santé se pose de manière fondamentale. Devrait-il aussi s'occuper d'aspects liés à l'urbanisme comme la mise à disposition d'espaces verts ? Les réponses apportées en Suisse

## **Professeur Dario Spini**

Dario Spini a étudié la psychologie aux universités de Neuchâtel et de Genève. Après des séjours de recherche à l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill aux États-Unis, à l'Université du Surrey à Guildford en Grande-Bretagne et à l'Université de Genève, Monsieur Spini a accepté en 2001 une chaire de psychologie sociale et de recherche sur les parcours de vie à l'Université de Lausanne. Depuis 2011, il dirige en outre le centre de compétences LIVES qui se consacre à une problématique : surmonter les vulnérabilités au cours du parcours de vie ([www.centre-lives.ch](http://www.centre-lives.ch)).



---

«En se concentrant exclusivement sur le comportement de l'individu, on n'oublie que d'autres facteurs comme l'intégration sociale ou la sécurité financière contribuent aussi au bien-être et à la santé.»

---

romande sont peut-être différentes de celles offertes en Suisse allemande. Je constate en tout cas que des choses nouvelles sont en cours de développement.

### **Lesquelles ?**

Nous travaillons actuellement sur un projet avec la commune de Chavannes-près-Renens, par exemple. Nous menons des interventions ciblées pour tenter de renforcer les liens sociaux entre les habitants – et aimerions déterminer si une telle action permet aussi d'améliorer leur santé. Ce projet suppose toutefois une étroite collaboration entre le service social et le service de la santé publique. Ce type d'approche interdisciplinaire n'est pas encore la norme, mais en déployant de tels efforts, on peut obtenir des résultats totalement différents.

### **Pouvez-vous nous donner un exemple ?**

Nous avons choisi une approche participative pour le projet mené à Chavannes-près-Renens. Nous

voulions que les gens fassent connaître les changements souhaités pour leur quartier, et avons donc passé beaucoup de temps à les écouter. Il en est notamment ressorti que beaucoup de personnes étaient incommodées par les déchets qui traînent partout. Le problème était tout sauf nouveau pour les autorités communales. Au cours des 15 dernières années, elles n'avaient cessé d'en débattre et avaient pris diverses décisions, mais n'étaient jamais parvenues à maîtriser le problème faute de concertation suffisante. La situation ne s'est débloquée que lorsque nous avons réuni toutes les parties prenantes pour discuter ensemble. Les propriétaires se sont déclarés prêts à laisser une partie de leurs terrains à la commune pour qu'une aire de jeux publique puisse être créée. La population a organisé des «Cleanup Days», et les autorités ont décidé d'envoyer l'équipe de nettoyage deux fois par semaine sur le terrain au lieu d'une comme auparavant. L'avenir dira combien de temps cette solution tiendra. Mais cela montre que l'on peut obtenir beaucoup plus en adoptant une autre logique et en faisant un emploi différent des moyens disponibles.

# Événements critiques de la vie à l'âge adulte

Les événements critiques de la vie modifient les conditions de vie et obligent à s'adapter à de nouvelles situations, y compris à l'âge adulte. La manière dont on les gère dépend aussi de la personnalité et de l'entourage de chacun.

Prenons l'exemple d'une femme de 43 ans qui a subitement perdu son mari à la suite d'un infarctus du myocarde et doit désormais élever seule trois enfants en âge de scolarité en plus de son travail à temps partiel. Ce coup du sort tragique la contraint à réorganiser sa vie. Après une première phase de deuil, elle parvient à reprendre sa vie en main. Elle opte pour un suivi psychologique et, en accord avec son employeur, passe à un temps de travail annualisé afin de pouvoir être plus souvent à la maison pendant les vacances scolaires. Elle décide activement de s'adapter à la nouvelle situation. Tous les événements critiques de l'existence offrent aussi l'opportunité de changer de vie, d'en modifier cer-

tains aspects ou d'ajuster nos objectifs.

## Maîtriser la situation est essentiel

Les événements critiques de la vie rendent vulnérables. Ils sont considérés comme des causes de troubles physiques et psychiques, entraînent des réactions de stress ou nuisent au système immunitaire. La vulnérabilité dépend du mode de vie, des habitudes, du patrimoine génétique ou d'autres caractéristiques de la personnalité (comme l'estime de soi ou l'environnement social). Dans notre exemple, l'entourage est justement d'une grande aide: la personne touchée dispose d'un cercle d'amis stable et d'une famille avec qui elle



**Les coups du sort obligent à s'adapter à la nouvelle situation et offrent toujours la possibilité d'ajuster les objectifs ou de changer de vie.**

entretient des relations étroites. Ces personnes lui offrent un soutien émotionnel et la soulagent, notamment pour la garde des enfants.

Contact:  
Eva Bruhin, section Stratégies de prévention,  
eva.bruhin@bag.admin.ch

## Les entreprises doivent se préparer

Les événements critiques de la vie sont également significatifs pour les entreprises: qu'ils surviennent au travail ou dans la sphère privée, ils ont généralement aussi des répercussions qui touchent l'entreprise.

On peut aussi être confronté dans sa vie professionnelle à des situations lourdes de conséquences. Un burn-out peut par exemple déboussoler complètement une personne. Dans ces circonstances, la frontière entre vie privée et travail est floue: les problèmes rencontrés au travail

ont souvent un impact sur la vie privée – et inversement. Le décès d'un proche a des répercussions sur la capacité à travailler; un burn-out ou les inquiétudes financières qui surgissent après un licenciement pèsent sur la famille et l'entourage.



**Les problèmes au travail ont un impact sur la vie privée – et vice versa.**

Des études, dont celle de Dario Spini (voir pages 6/7), montrent que l'entrée dans le monde du travail et la sortie de la vie active peuvent avoir des conséquences sur la santé. Les personnes qui commencent à travailler (en particulier celles qui occupent un emploi à plein temps) prennent ainsi souvent du poids. On constate en outre que cet événement de la vie est associé à une augmentation de la consommation d'alcool, mais aussi de sa fréquence. Avec un métier, un environnement et un rythme quotidien nouveaux, les personnes qui entrent dans la vie active doivent souvent surmonter plusieurs obstacles en même temps, surtout lorsqu'elles sont jeunes. Cela peut se traduire par une hausse du tabagisme et de la consommation d'alcool. Un départ non désiré à la retraite (à la suite d'un licenciement, par exemple) peut par ailleurs faire chuter l'activité physique et entraîner une augmentation de la consommation d'alcool et de tabac.

Les entreprises peuvent contribuer à offrir un soutien adapté aux collaborateurs éprouvés et à réduire ou prévenir les risques pour la santé en identifiant de manière précoce les situations à risque et en cherchant activement à dialoguer

avec leur personnel, par exemple. Il est aussi souvent possible de décharger temporairement les personnes touchées et de trouver des solutions individuelles provisoires. Cela exige toutefois une atmosphère de travail et des compétences directionnelles qui favorisent de tels échanges et permettent aux collaborateurs de se soutenir mutuellement ou de s'adresser à leur hiérarchie.

Lorsqu'une situation de crise survient, il est important de mettre en place une gestion de cas pour favoriser la réintégration progressive et coordonner les différents acteurs impliqués. De telles mesures sont utiles pour l'entreprise puisqu'elles réduisent le risque que le collaborateur soit absent sur une longue durée.

Contacts:  
Nadine Orillard et David Hess-Klein, section Promotion de la santé et prévention  
nadine.orillard@bag.admin.ch,  
david.hess-klein@bag.admin.ch

Lien:  
Gestion de la santé en entreprise  
GSE: <https://tinyurl.com/frua9juf>

# Des mesures pour améliorer la santé peuvent réduire la dépendance à l'aide sociale

La phase entourant le recours à l'aide sociale est considérée comme un événement critique de la vie avec un impact évident sur la santé. Une nouvelle étude de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) et de l'Université des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) qui a été mandatée par l'OFSP montre que les bénéficiaires de l'aide sociale présentent davantage de problèmes de santé.

Beaucoup de bénéficiaires de l'aide sociale souffrent de maladies chroniques et de troubles psychiques et disposent d'une moins bonne qualité de vie. C'est ce qu'a montré une étude de la BFH et de la ZHAW sur la santé des bénéficiaires de l'aide sociale, publiée en août 2021. Le bien-être général et la santé mentale de ces personnes sont nettement moins bons qu'au sein du reste de la population. De plus, elles sont plus touchées que la moyenne par des dépressions, prennent davantage de médicaments, fument plus, sont moins actives physiquement et ont une alimentation moins équilibrée. Leur état de santé commence généralement à se dégrader avant qu'elles bénéficient de l'aide sociale et est en moyenne le plus critique au dé-

but du recours à l'aide sociale. Leur profil sanitaire est en revanche nettement meilleur lors de leur sortie de l'aide sociale.

« Cette étude montre à quel point il est important de stabiliser et d'améliorer l'état de santé des personnes soutenues », souligne Corinne Hutmacher-Perret, responsable du secteur Études au sein de la Conférence suisse des institutions d'action sociale (CSIAS). « L'étude révèle toutefois aussi que des prestations médicales et thérapeutiques, notamment des services de médecine dentaire, ne sont pas sollicités ou seulement avec hésitation. Les longues procédures d'autorisation et la pression exercée au sein de l'aide sociale pour faire des économies contribuent à ce phénomène. »

La mise en place en amont d'une prise en charge sanitaire adéquate pourrait toutefois réduire la dégradation de l'état de santé et la dépendance à l'aide sociale.

Contact:  
Sabina Hösli, section Égalité face à la santé  
sabina.hoesli@bag.admin.ch

Liens:  
– Soins aux personnes vivant dans la pauvreté:  
<https://tinyurl.com/fexuvhnr>  
– Fiche d'information Aide sociale et santé:  
<https://tinyurl.com/2wexcs92>  
– Étude Santé des bénéficiaires de l'aide sociale (en allemand):  
<https://tinyurl.com/5aszjrr3>



**En raison des longues procédures d'autorisation, les prestations médicales et notamment les services de médecine dentaire ne sont souvent pas sollicités par les bénéficiaires de l'aide sociale.**

## Sensibiliser les professionnels de la santé aux besoins des requérants d'asile

Violences subies dans le pays d'origine ou lors de la fuite, difficultés de communication avec les professionnels de la santé, soutien familial ou social réduit: la santé des requérants d'asile requiert une attention particulière. Différentes études soutenues par l'OFSP font la lumière sur le sujet et recommandent certains instruments pour optimiser les soins de santé.

Au cours du parcours qui les conduit en Suisse, les requérants d'asile affrontent souvent des événements traumatisants et des conditions précaires. Une fois ces épreuves surmontées, ils sont aussi confrontés à l'incertitude en Suisse: alors qu'ils sont loin de leur environnement habituel et de leurs structures familiales et sociales et qu'ils ne possèdent, pour beaucoup, aucune connaissance des langues nationales, ils sont d'abord dans l'attente d'une décision quant à leur séjour sur notre territoire. Ces personnes sont donc fréquemment tourmentées par des angoisses existentielles. L'exil et l'asile sont considérés comme des événements critiques de la vie susceptibles d'avoir des répercussions considérables sur la santé mentale. Lors de leurs contacts avec des re-

quérants d'asile, les professionnels de la santé doivent être en mesure d'aborder leur situation complexe. C'est pourquoi l'OFSP soutient différentes activités et divers projets de recherche qui visent à améliorer la prise en charge sanitaire des requérants d'asile en ce qui concerne les maladies transmissibles et la santé mentale.

En concertation avec le Secrétariat d'État aux migrations (SEM) et les cantons, l'OFSP a élaboré des recommandations afin de garantir aux requérants d'asile un accès aux soins de santé et de pouvoir dépister et traiter à temps les maladies transmissibles ou les problèmes de santé aigus qu'ils présentent.

Des instruments diagnostiques permettant l'évaluation de la santé mentale des requérants d'asile, des



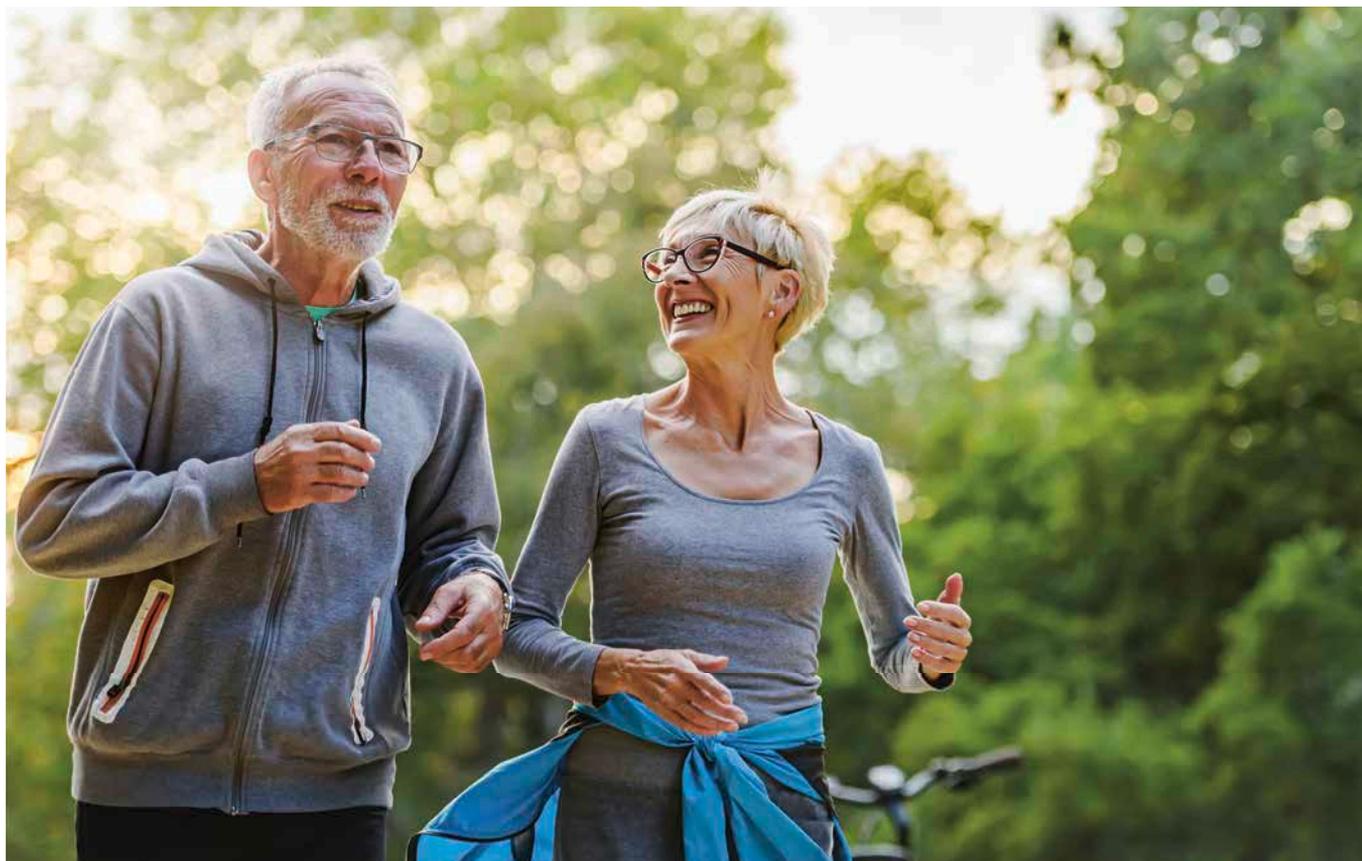
**Sur leur chemin vers la Suisse, les demandeurs d'asile doivent souvent endurer des expériences traumatisantes, des violences et des conditions précaires.**

interventions à bas seuil de courte durée et des recommandations pour l'accompagnement et le traitement des personnes traumatisées ont en outre été exposés dans le cadre de trois études.

Contact:  
Serge Houmard, section Égalité des chances en matière de santé,  
serge.houmard@bag.admin.ch

Liens:  
– Études sur la santé mentale des requérants d'asile:  
<https://tinyurl.com/3fkkf5uc>  
– Informations sur le contrôle des maladies transmissibles pour les requérants d'asile:  
<https://tinyurl.com/yust9a99>

# Événements critiques de la vie liés à l'âge



Les recherches montrent que la retraite favorise l'activité physique, en particulier chez les femmes et les préretraités.

Avec l'âge, il faut faire face à des défis particuliers : départ à la retraite, risque accru de maladies comme la démence ou les dépressions, prise en charge de proches. Nous pouvons nous préparer à certains événements.

Dire adieu aux responsabilités pour pouvoir se consacrer enfin librement à ses amis, ses loisirs et sa famille au quotidien ? Ou regretter le temps où les journées au bureau étaient structurées et ne pas savoir quoi faire du nombre incalculable d'heures dont on dispose ? Un départ à la retraite peut prendre diverses tournures : alors que certains en profitent pour réaliser de vieux rêves, d'autres redoutent le vide ou l'isolement social. Quitter la vie active entraîne des changements – dans la structure des journées, dans les relations avec les autres, mais aussi souvent économiques. La nouvelle situation a un impact sur les habitudes quotidiennes, notamment sur la consommation de substances. Selon des études, l'arrivée à la retraite s'accompagne d'une augmentation de la consommation d'alcool qui peut aboutir à une dépendance.

Mais les nouveaux retraités peuvent aussi changer positivement leurs habitudes : des travaux

de recherche montrent que la retraite est favorable à l'activité physique – en particulier chez les femmes et les préretraités. Dans une certaine mesure, chacun a les cartes en main pour que l'entrée dans cette nouvelle phase de la vie se passe bien – la transition peut être préparée. Lorsqu'on entretient des contacts sociaux pendant sa vie active, on ne se retrouve pas soudainement seul à l'heure de la retraite. De bonnes relations sociales gardent en bonne santé. Rester actif garantit des journées structurées. Avoir des loisirs, bouger beaucoup ou œuvrer pour la commune sont autant d'activités qui ont du sens et apportent de la joie. Avoir une activité physique régulière et rester actif sur le plan intellectuel et social améliorent les chances de vivre longtemps et en bonne santé en profitant d'une qualité de vie élevée.

## Les maladies deviennent plus fréquentes

La vieillesse est néanmoins une phase de l'existence ponctuée d'événements critiques de la vie ; les maladies physiques et psychiques augmentent avec l'âge. Environ deux tiers des personnes de 75 ans et plus présentent au moins une maladie non transmissible. Les dépressions, les maladies cardio-vasculaires, l'arthrite et l'arthrose sont les plus fréquentes. L'âge est aussi le principal facteur de risque de démence. Le diagnostic d'une maladie est un événement

critique de la vie – pour la personne malade, mais aussi pour son entourage.

Vieillir en bonne santé ne signifie pas obligatoirement ne pas être malade ou ne présenter aucun trouble ni aucune infirmité. En Suisse, beaucoup de personnes ont une qualité de vie élevée même si elles sont malades. Les conséquences négatives de la maladie peuvent être atténuées grâce aux ressources que l'on possède, mais aussi par des traitements efficaces. Des méthodes comme l'autogestion, dans laquelle la personne concernée joue un rôle actif dans la maîtrise et le traitement de la maladie et apprend à gérer les défis posés par celle-ci, sont utiles dans un tel contexte. Notons que la santé des personnes âgées dépend aussi du bien-être subjectif ou du degré d'autonomie. Au cours de cette phase de la vie, la promotion de la santé et la prévention ont donc aussi pour objectif d'encourager la mobilisation des ressources individuelles des personnes âgées et de préserver la qualité de vie.

## Quand un proche tombe malade

Avec l'âge, le risque que l'un des partenaires tombe malade et ait besoin de soins et d'un accompagnement au quotidien augmente. De nombreux proches se chargent de ces tâches pour permettre aux personnes touchées de rester chez elles, dans leur environnement habituel. Assumer ce rôle peut être

gratifiant et renforcer l'estime de soi, mais peut aussi peser financièrement, psychologiquement ou physiquement. Et lorsque la charge devient trop importante, les proches peuvent à leur tour tomber malades. Des offres adaptées pour soulager les proches et de bonnes conditions cadres sont donc nécessaires. Tous les acteurs du monde politique s'accordent à dire qu'il faut améliorer les conditions dont bénéficient les proches aidants, car ils représentent un pilier important non seulement pour la société, mais aussi pour le système de santé. Le Conseil fédéral a pris de premières mesures en ce sens avec le programme de promotion Offres visant à décharger les proches aidants 2017-2020.

Le traitement et l'accompagnement des personnes en fin de vie est un autre sujet important. Environ 70% des décès ne sont pas soudains – la fin de vie peut être organisée. La majorité des personnes souhaitent vivre et mourir chez elles : cela exige de solides structures locales proposant des services palliatifs mobiles et une « communauté bienveillante » (« caring community », en anglais) dynamique. Il faut continuer à encourager les soins palliatifs afin que le nombre croissant de personnes en fin de vie et leurs proches puissent bénéficier d'un traitement et d'un accompagnement adéquats.

## Planification anticipée concernant la santé : bien se préparer

Au vu des événements critiques de la vie qui touchent les personnes âgées, la planification anticipée concernant la santé s'avère utile. Il convient alors de se poser la question suivante : qui devra décider pour moi si je deviens dépendant ou ne suis plus en mesure de prendre des décisions ? L'important est d'en parler avec ses proches et de consigner ces réflexions par écrit. La planification anticipée en matière de santé est non seulement favorable à l'autodétermination, mais permet aussi de décharger les proches en ne leur imposant pas la prise de décisions difficiles. Il est moins pesant pour tous d'aborder les sujets délicats lorsqu'il n'y a encore aucune urgence à le faire.

Contact :

David Hess-Klein, section Promotion de la santé et prévention  
david.hess-klein@bag.admin.ch

Lien :

<https://tinyurl.com/6usxusvd>

# « Les crises marquent des tournants dans l'existence – tant négatives que positives »

Cinq questions à Pasqualina Perrig-Chiello. Cette psychologue du développement et psychothérapeute nous a expliqué en quoi les crises sont aussi toujours une chance, comment se construit la résilience et pourquoi la solitude doit devenir un sujet de santé publique.

## 1 Que sont les événements critiques classiques de la vie ?

Ce sont des événements qui sont associés à un stress aigu et qui entraînent un surmenage (généralement temporaire). Les crises marquent souvent des tournants dans l'existence. Un départ à la retraite, une maladie grave, mais aussi une séparation ou un veuvage sont des défis qui exigent un ajustement considérable. Les crises obligent l'individu à se redéfinir et à réorganiser sa vie. Le mot « crise » vient d'ailleurs du grec « krisis » qui signifie « décision ». Pour moi, une crise n'est pas grave en soi, mais peut avoir une issue aussi bien négative que positive.

## 2 Pourquoi chacun réagit-il différemment aux crises ? Pourquoi certains cèdent-ils au désespoir tandis que d'autres en ressortent grandis ?

La manière dont on réagit à une crise dépend fondamentalement de deux facteurs : de l'environnement, du soutien offert par la famille et les amis, bien sûr, mais aussi de la structure de la personnalité. Une personne ouverte, sociable et curieuse a souvent plus de facilités à prendre de nouvelles habitudes qu'une personne qui cherche à se raccrocher anxieusement à une routine. Des résultats d'études montrent que la plupart des personnes touchées par une crise la surmontent bien : environ un tiers d'entre elles sont capables de résister aux crises ou font preuve de résilience mentale. Près de la moitié sont certes un peu déboussolées au début, mais finissent par s'adapter à la nouvelle situation en deux à trois ans environ. Seule une minorité, ce qui représente environ 10 à 20% des personnes selon l'événement, ne s'en remet pas.

## 3 On dit souvent « le temps guérit les blessures ». Que se passe-t-il réellement en nous ?

Toute personne confrontée à une crise ou arrivant à un tournant dans son existence doit s'adapter psychologiquement et s'ajuster à une nouvelle situation. Ce processus d'adaptation prend du temps, car il ne s'agit pas seulement de lâ-

cher prise et de quitter quelque chose ou quelqu'un. Dire adieu à un être cher décédé ou à une profession exercée pendant de longues années et qui faisait l'identité de la personne. Il faut en même temps trouver une nouvelle identité et instaurer d'autres routines quoti-

« Les hommes sont généralement beaucoup plus touchés par la solitude et les conséquences négatives qu'elle peut avoir sur la santé. La solitude est malheureusement un tabou dans notre société. »

diennes. Dans le passé, les scientifiques supposaient que ces différentes phases du processus de deuil ou d'adaptation se succédaient. Toutefois, les approches actuelles prennent de la distance avec cette logique séquentielle. Selon le modèle de double processus d'ajustement au deuil, ou « dual process model », en anglais, deux forces entrent en œuvre. Le travail de deuil se fait tourné vers le passé (orientation vers la perte ; loss-oriented), tandis que tout ce qui est tourné vers la restauration (restauration-oriented) assure une distraction. Lorsque nous digérons une perte, nous oscillons en permanence entre ces deux positions. Au début, la plupart d'entre nous est davantage tournée vers le passé. Mais avec le temps, l'orientation vers la restauration prend de plus en plus d'importance.

## 4 À quoi faites-vous allusion lorsque vous parlez des crises comme une chance ?

La résilience passe d'abord par la résistance. Beaucoup de personnes ont tendance à s'enfermer dans le carcan du quotidien. Ce n'est que lorsqu'elles vivent des situations éprouvantes qu'elles mobilisent leurs ressources. Cela signifie aussi que ce n'est qu'à l'occasion d'une crise qu'elles prennent conscience de leurs atouts. Bon nombre de personnes rapportent également avoir appris des crises surmontées – et apprécier désormais davantage la vie ou être plus reconnais-



Pasqualina Perrig-Chiello, professeure émérite, présidente de l'Université des séniors de Berne.

sants depuis, par exemple. Le surmenage auquel on doit temporairement faire face pendant la crise marque souvent le début d'un développement personnel.

## 5 Quels facteurs aident à surmonter une crise ?

Outre un environnement social porteur, les forces de caractère – comme l'ouverture d'esprit, l'humour, la gratitude ou la compassion, par exemple – jouent un rôle prépondérant. Ces atouts ne sont pas prédéfinis. On peut s'exercer à les développer. La résilience mentale peut donc aussi s'apprendre un peu – et être encouragée par des offres ciblées. Tous les individus ne sont pas égaux en la matière. Des travaux de recherche montrent en effet qu'après la perte de leur partenaire, les hommes ont plus de difficultés que les femmes à trouver du soutien dans leur entourage. Ils sont généralement beaucoup plus touchés par la solitude et les conséquences négatives qu'elle peut avoir sur la santé. La solitude est malheureusement un tabou dans

notre société. L'isolement doit devenir un sujet de santé publique, d'autant qu'il s'agit d'un phénomène en progression qui concerne un nombre croissant de personnes dans notre société individualiste. Pour être efficace, la prévention doit donc aussi prendre en considération les conditions au sein de la société et permettre la participation sociale grâce à des offres de loisirs et de mobilité.

Contact :

Pasqualina Perrig-Chiello, professeure émérite, présidente de l'Université des séniors de Berne.  
pasqualina.perrigchiello@unibe.ch

# Lever les tabous, informer – et poursuivre les recherches

Comment renforcer la capacité à gérer les crises et la résilience de la population suisse? Cela nécessite le déploiement d'offres adaptées aux besoins spécifiques et une amélioration des conditions cadres au sein de la société – mais demande aussi de combler les lacunes de connaissances, qui restent importantes.

Selon les données de l'Observatoire suisse de la santé, plus de la moitié de la population est confrontée à au moins un événement critique de la vie chaque année, que ce soit une maladie grave ou un accident subi personnellement, ou la rupture d'une relation étroite. La plupart des personnes touchées semblent préparées à vivre de telles expériences et capables de s'adapter aux phases de transition de la vie. Néanmoins, on constate qu'il existe un lien entre le stress psychique et les événements critiques, en particulier lorsqu'ils sont fréquents: alors que 3,3% des personnes qui n'ont vécu aucun événement critique au cours de l'année précédente sont fortement éprouvées psychiquement, 11% des individus qui ont subi trois événements critiques ou plus au cours de cette même période estiment avoir été très affectés moralement.

## L'individualisation comme danger pour gérer des crises

Comme le souligne Felix Wettstein dans le rapport Santé psychique au cours de la vie publié par Promotion Santé Suisse, la recherche sur les parcours de vie ne s'intéresse plus uniquement à l'impact des événements critiques sur la santé psychique à court terme, mais cherche à en savoir toujours plus sur les répercussions à long terme. Ce professeur à l'Institut Travail social et santé de la Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest (FHNW) explique par ailleurs que les transitions au cours de l'existence s'accompagnent de changements de rôles et de statuts qui sont facilités par des événements ritualisés comme les mariages ou les enterrements, car les rituels permettent depuis toujours d'atténuer les sentiments d'insécurité et d'isolement. «Cependant, à mesure de son avancement, l'existence se déroule de façon de plus en plus individuelle», écrit Felix Wettstein (voir aussi l'article Forum, page 2).

Pasqualina Perrig-Chiello, psychologue du développement, voit aussi un grand danger dans l'individualisation et la privatisation des tournants de l'existence (voir article page 11). Selon elle, les situations complexes – comme le passage du couple à une famille – seraient mieux surmontées si les changements étaient mieux compris et identifiés, de même que les exigences perçues comme parti-



Une politique d'urbanisme qui favorise les espaces verts publics et donc les espaces de rencontre améliore les conditions cadres pour faire face aux crises.

nentes et importantes. Cette psychologue estime que lorsqu'on a le sentiment que l'effort et l'engagement en valent la peine, on parvient souvent à instaurer un bon climat familial qui a un impact positif non seulement sur la santé des parents, mais aussi sur celle de l'enfant.

Elle constate par ailleurs que les hommes, surtout, ont encore de la difficulté à admettre les problèmes et à solliciter de l'aide. Pourtant, Pasqualina Perrig-Chiello en est absolument convaincue: «Chercher de l'aide est un signe de force!» Après une séparation ou le décès de leur partenaire, beaucoup d'hommes redoutent l'isolement – avec toutes ses conséquences négatives sur la santé. C'est pourquoi il faut, selon elle, lever les tabous autour des crises existentielles, mais aussi mettre en place des offres de repérage précoce ciblées permettant de renforcer les compétences nécessaires pour surmonter ces événements et réduire leurs répercussions négatives. Mais il s'agit aussi d'améliorer les conditions cadres, notamment avec une politique de l'urbanisme créant davantage de lieux de rencontre grâce à l'aménagement d'espaces verts publics. Des aides à la mobilité et diverses offres de loisirs permettraient aussi à la population de prendre plus facilement part à la vie sociale.

## La situation des données présente des lacunes

L'analyse de la littérature scientifique sur le sujet menée par Dario

Spini, Annahita Ehsan et Hannah Sophie Klaas, de l'Université de Lausanne, prouve que les événements critiques de la vie ont non seulement un impact sur la santé psychique, mais aussi sur la santé en général et les comportements à risque. Ces chercheurs sont toutefois parvenus à la conclusion que les données disponibles en Suisse comportent de nombreuses lacunes, qu'ils conseillent de combler, parmi d'autres recommandations. «Il convient de mener des études longitudinales», exhortent Monsieur Spini et ses deux collaboratrices. Les chercheurs estiment que de telles études permettront deux types d'avancées. Premièrement, une meilleure compréhension de la relation à long terme entre événements de la vie et changements au niveau des comportements à risque. Deuxièmement, une identification des groupes à risque en Suisse.

L'équipe de Dario Spini recommande par ailleurs de sensibiliser les acteurs du secteur de la santé aux défis qu'il faut relever pour surmonter les événements critiques de la vie. Les chercheurs préconisent de déployer aussi des offres ciblées afin de s'adresser directement aux groupes de la population qui sont exposés à un risque sanitaire particulier en raison d'un événement de la vie. Leur analyse de la littérature scientifique a fait principalement ressortir trois événements qui s'accompagnent d'une baisse de l'activité physique, mais

aussi d'une augmentation de la consommation d'alcool: le début des études, une perte d'emploi et un départ involontaire à la retraite.

## Contact:

Eva Bruhin, section Stratégies de prévention,  
eva.bruhin@bag.admin.ch

Impressum: spectra 132, décembre 2021

«spectra» est un bulletin d'information de l'Office fédéral de la santé publique qui paraît quatre fois par an en français, en allemand et en anglais. Il publie également des opinions qui ne coïncident pas avec la position officielle de l'office.

Éditeur: OFSP, 3003 Berne, tél. 058 463 87 79, fax 058 464 90 33, www.ofsp.admin.ch

Réalisation: Adrian Heuss, Miriam Flury, advocacy ag

Responsable de la commission de rédaction: Adrian Kammer, adrian.kammer@bag.admin.ch

Commission de rédaction: Rahel Brönnimann, Claudia Brunner, Daniel Dauwalder, Adrian Kammer, Selina Lusser-Lutz, Esther Walter

Textes: advocacy ag, collaborateurs de l'OFSP, Ori Schipper

Photos/copyrights: collaborateurs de l'OFSP, Fotolia, iStock by Getty Images

Graphisme: bom! communication ag, Bâle

Impression: Bütetiger AG, 4562 Biberist

Tirage: 5000 ex. D, 2500 ex. F, 800 ex. E

Il est possible de commander des numéros séparés et des abonnements gratuits à: Office fédéral de la santé publique, Section Information sanitaire et campagnes, 3003 Berne, kampagnen@bag.admin.ch

## Contact

Section, Service

Division Prévention des maladies 058 463 87 11  
non transmissibles

Section Prévention et promotion 058 463 88 11  
(maladies transmissibles)

Section Égalité face à la santé 058 463 06 01

Section Politique nationale 058 463 06 01  
de la santé

Section Information sanitaire et 058 463 87 79  
campagnes

Section Bases scientifiques 058 463 88 24

[www.spectra-online.ch](http://www.spectra-online.ch)