



PARTENARIAT EN DEUXIÈME MOITIÉ DE LA VIE

Chères participantes, chers participants à l'étude,

Vous faites partie des quelque 1850 personnes âgées de 40 à 90 ans de Suisse alémanique et romande ayant aimablement accepté de répondre aux trois vagues de notre étude longitudinale. Nous vous en remercions très sincèrement. Votre participation nombreuse nous a permis d'obtenir une vue d'ensemble des processus d'adaptation aux séparations et aux deuils de conjoint·e·s durant la deuxième moitié de vie. Il a été également possible d'observer la stabilité et l'évolution des couples de longue date. Nous souhaitons par la présente vous informer sur l'avancée du projet et vous présenter quelques résultats des trois vagues d'étude. Il ne s'agit évidemment que d'un petit extrait tiré d'une énorme quantité de données et d'analyses en cours.

Cette brochure se divise en trois parties: après quelques informations générales sur nous-mêmes et sur notre projet, vous trouverez, dans une deuxième partie, les derniers résultats de nos recherches, d'une part sur *les relations de couple de longue date*, d'autre part sur *les séparations, les divorces et le veuvage*. Dans la troisième partie, nous vous informons sur les premiers résultats obtenus par *l'intervention psychothérapeutique en ligne* pour personnes vivant un deuil compliqué. Enfin, des analyses approfondies des réseaux sociaux des aînés sont prévues.

Nous espérons vous offrir ainsi un aperçu intéressant de notre travail et vous souhaitons une agréable lecture. Sans vous, il aurait été impossible d'obtenir ces résultats. MERCI!

Prof. Pasqualina Perrig-Chiello et Prof. Hansjörg Znoj

LE PROJET

«Relations en deuxième partie de vie – défis, pertes et gains» fait partie du Pôle de recherche national LIVES «Surmonter la vulnérabilité: perspective du parcours de vie». En 2016, les objectifs suivants ont été poursuivis:

- Réaliser une troisième et dernière enquête par questionnaire.
- Réaliser une intervention en ligne pour les personnes vivant un deuil compliqué.
- Poursuivre les analyses du rôle des activités sociales.

NOTRE ÉQUIPE

Notre équipe est composée de psychologues, placés sous la direction de la Prof. Pasqualina Perrig-Chiello, Université de Berne (UniBe), et des professeurs Hansjörg Znoj (UniBe), Dario Spini et Daniela Jopp, Université de Lausanne (UniL). La coordination du projet est assurée par D^r Katja Margelisch. L'équipe de recherche se compose par ailleurs de quatre post-docs, D^r Jeannette Brodbeck (UniBe), D^r Claudia Meystre (UniL), D^r Davide Morselli (UniL) et D^r Stefanie Spahni (UniBe), et de deux doctorantes, Bina Knöpfli (UniBe) et Charikleia Lampraki (UniL).

Vous trouverez des informations détaillées sur ce projet sur la page d'accueil de l'Université de Berne:

<http://www.kpp.psy.unibe.ch/forschung/projekte/nccrlives> ou sur lives-nccr.ch/fr/page/ip12-n65.

Autres publications en rapport avec l'étude à long terme: Margelisch, K., & Perrig-Chiello, P. (2016). *Forschungsdossier Dritte Erhebungswelle: Beziehungen im späten Leben. Ergebnisse der dritten Befragung (2016)*. Berne: Université de Berne.



MARIAGES DE LONGUE DATE : LE COUPLE ET LA FAMILLE DÉTERMINENT LE BIEN-ÊTRE

Quelque 660 personnes mariées depuis longtemps et en premières noces, dont 42 % âgées de 40 à 65 ans et 58 % de 65 à 92 ans, ont pris part à la troisième enquête 2016. Pour la période de 2012 à 2016, les observations (relevées pour la satisfaction de vie, la fréquence des symptômes dépressifs, le désespoir ainsi que la solitude émotionnelle et sociale) n'indiquent aucun changement significatif du bien-être des personnes mariées de longue date dans les deux tranches d'âge (40-65 ans/+65 ans). De plus, il existe un rapport significatif entre le bien-être et différents facteurs liés au couple et à la famille.

42% des personnes mariées de longue date âgées de 40 à 65 ans et 35 % des plus de 65 ans affirment avoir vécu parfois, voire souvent, des crises durant leur mariage. 3 % des personnes mariées âgées de 40 à 65 ans et 6 % des plus de 65 ans rapportent un mauvais état de santé de leur conjoint-e. Ces circonstances ont un effet négatif sur le bien-être.

Dans les deux tranches d'âge, la satisfaction dans le couple et la fréquence d'une communication réussie dans la relation n'étaient pas les seuls aspects associés à un bien-être accru, mais aussi la satisfaction liée à la fréquence et à la qualité des rapports sexuels ainsi que la fréquence des contacts avec d'autres membres de la famille. Cette association s'est manifestée dans toutes les variables liées au bien-être.

Alors que seules 24 % des personnes mariées de longue date de la tranche d'âge moyen (40-65 ans) ont des petits-enfants, c'est le cas pour 80 % des plus de 65 ans. Dans le groupe d'âge moyen, les personnes satisfaites des contacts fréquents avec leurs petits-enfants manifestaient une solitude émotionnelle moindre. Dans la tranche d'âge des plus de 65 ans, aucun rapport n'a été constaté entre la fréquence des contacts avec les petits-enfants et le degré de bien-être.

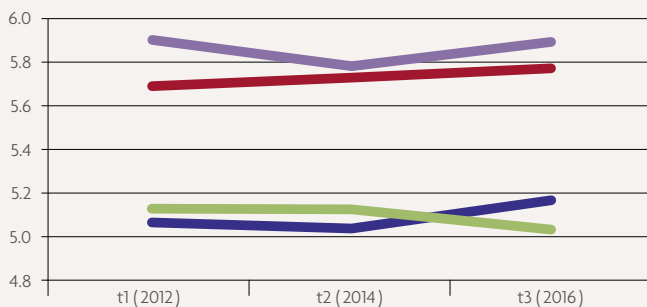
Dans l'ensemble, on peut affirmer que les personnes mariées de longue date dans les deux tranches d'âge présentent une satisfaction de vie similaire, bien que la tranche d'âge des plus de 65 ans présente des valeurs de désespoir et de dépression nettement plus élevées. Outre des caractéristiques personnelles individuelles, les facteurs liés au couple et à la famille ainsi que le bonheur conjugal ressenti (mariage plutôt heureux/malheureux, voir graphique ci-dessous) au fil du temps ont également des répercussions sur le bien-être des personnes concernées.

Littérature complémentaire en rapport avec les personnes mariées de longue date :
Margelisch, K., Schneewind, K., Zwahlen, J., & Perrig-Chiello, P. (2015). Marital stability, satisfaction, and well-being in old age. *Aging & Mental Health*, 1-10, doi: 10.1080/13607863.2015.1102197.
Perrig-Chiello, P., Margelisch, K. (2014). *Langjährig verheiratete Frauen und Männer – ein psychosoziales Portrait*. Berne : Université de Berne.

SATISFACTION DE VIE ET FRÉQUENCE DES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS DES PERSONNES MARIÉES HEUREUSES ET MALHEUREUSES (SELON LE BONHEUR CONJUGAL RESENTI) PAR TRANCHES D'ÂGE AU FIL DU TEMPS

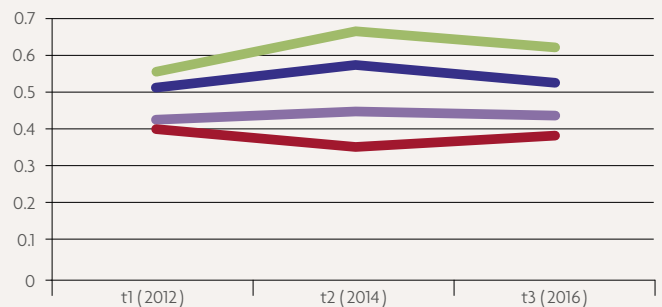
Satisfaction de vie

Fréquence moyenne de la satisfaction de vie (1-10)



Symptômes dépressifs

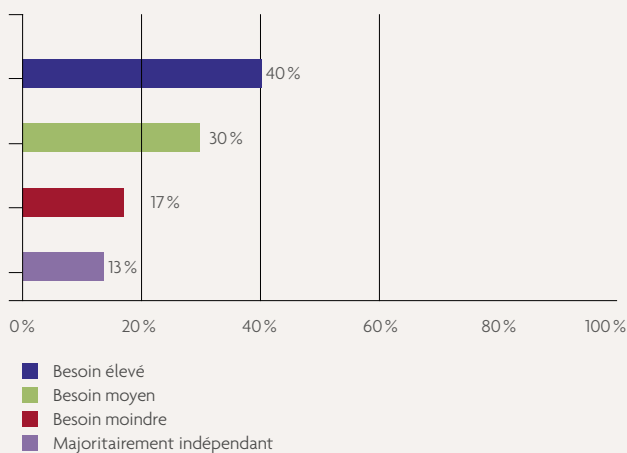
Fréquence moyenne des symptômes dépressifs (0-1)



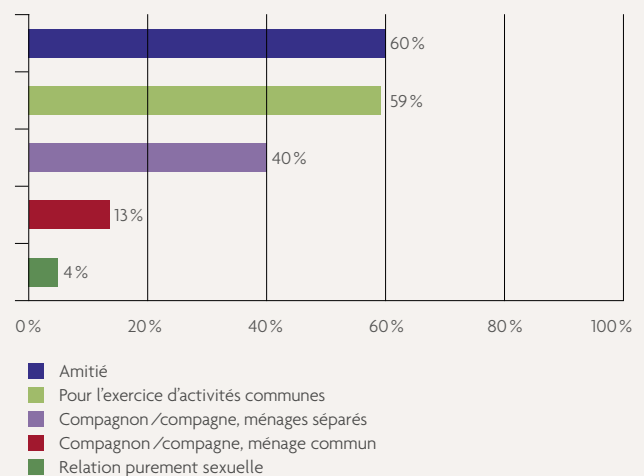
■ 40 à 65 ans - mariage malheureux ■ 40 à 65 ans - mariage heureux ■ Plus de 65 ans - mariage malheureux ■ Plus de 65 ans - mariage heureux

ADAPTATION AU VEUVAGE: LES ANCIENNES ET NOUVELLES RELATIONS DE COUPLE EN GUISE DE RESSOURCE

BESOIN DE SOINS DU CONJOINT DÉCÉDÉ
OU DE LA CONJOINTE DÉCÉDÉE



RECHERCHE DE NOUVELLES CONNAISSANCES
(plusieurs réponses possibles)



Dans le cadre de notre troisième volet d'étude, 404 personnes veuves (dont 62% de femmes) ont à nouveau participé à notre enquête. Parmi tous les groupes étudiés, celui-ci présentait, avec 89%, le taux de retour le plus élevé.

Dans la plupart des cas, le conjoint ou la conjointe disparu·e est décédé·e d'un cancer ou d'une maladie cardiovasculaire. Cette perte a été ressentie très différemment par les personnes veuves : comme positive lorsqu'elle a représenté une libération après une maladie et des soins de longue durée; comme négative lorsqu'elle est survenue soudainement. Plus de la moitié des personnes concernées (58%) ont indiqué que leur conjoint ou conjointe requérait de l'aide et des soins avant son décès. La plupart des personnes interrogées ont dispensé les soins à leur conjoint·e, du moins en partie.

La plupart des personnes veuves ont vécu un mariage heureux. Le sentiment d'avoir bénéficié du soutien de leur conjoint ou conjointe dans leur développement personnel semble toujours exercer, au-delà de la perte, un effet positif sur leur bien-être. Pour surmonter la perte, la personnalité des veufs et des veuves est également déterminante. Comme dans le cadre de la séparation, la résilience psychique, autrement dit la résistance, est essentielle. Elle se caractérise par le sentiment de posséder un lien avec d'autres personnes, par la conviction d'avoir une influence sur ce qui se passe et par le fait d'apprendre de ses expériences. La stabilité émotionnelle, l'aptitude à s'enthousiasmer,

la sociabilité, la curiosité intellectuelle, la compassion et la confiance aident également à restructurer la vie quotidienne, à se construire une nouvelle identité en tant que personne veuve et à faire son deuil.

Construire une nouvelle relation de couple peut aussi contribuer à surmonter la perte et à donner un nouveau sens à sa vie. 21% des personnes veuves vivent à nouveau en couple, avec un rapport d'une femme contre quatre hommes. Parmi les personnes seules, environ un tiers aimerait bien de temps à autre avoir un nouveau compagnon ou une nouvelle compagne. Toutefois, pour la moitié des personnes interrogées, une nouvelle relation est hors de question. La plupart d'entre elles nouent de nouvelles amitiés et recherchent des personnes pour pratiquer des activités communes.

Littérature complémentaire en rapport avec le fait de faire face au veuvage :

- Höpfinger, F., Spahni, S., Perrig-Chiello, P. (2013). Persönliche Bilanzierung der Herausforderungen einer Verwitwung im Zeit und Geschlechtsvergleich. *Zeitschrift für Familienforschung*, 25(3), 267-285. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssaar-386717>.
- Perrig-Chiello, P., Margelisch, K. (2015). Forschungsdossier Verwitwung im Alter im Längsschnitt (2012-2014). Berne : Université de Berne.
- Spahni, S., Bennett, K. M., & Perrig-Chiello, P. (2016). Psychological adaptation to spousal bereavement in old age: The role of trait resilience, marital history, and context of death. *Death studies*, 40(3), 182-190. doi 10.1080/07481187.2015.1109566.
- Spahni, S., Morselli, D., Perrig-Chiello, P., Bennett, K. (2015). Patterns of psychological adaptation to spousal bereavement in old age. *Gerontology*. doi: <https://www.karger.com/Article/FullText/371444>



ADAPTATION PSYCHIQUE LA RÉSILIENCE JOUE UN



Une séparation après un mariage de longue date est une transition de vie difficile impliquant des étapes d'adaptation importantes. On observe de grandes différences dans la manière dont les personnes vivent ces passages du point de vue individuel. Les résultats de notre étude indiquent trois tendances majeures, qui s'expliquent avant tout par des traits de caractère distincts, notamment le degré de résilience. Environ la moitié des individus concernés manifestent une bonne adaptation psychique; on les appelle les « *copers* » (littéralement « ceux qui font face », du terme *coping* en anglais), car ils doivent tout de même fournir un travail notable pour assumer leur vécu. Près d'un tiers manifestent une très bonne adaptation psychique; on les appelle les « résilients », car ils sont très résistants psychologiquement. Par contre, un cinquième des individus concernés ont encore de gros problèmes au bout de cinq ans: on les appelle les « vulnérables », car ils sont très fragiles psychologiquement.

Dans le cadre de notre projet, nous avons eu l'unique opportunité de suivre ces groupes durant trois périodes d'étude, à savoir 5, 7 et 9 ans après la séparation d'une relation de longue date (durée moyenne

de la relation: 27 ans). Nous avons pu comparer la sensibilité de ces groupes avec celle d'un groupe de personnes mariées de longue date en premières noces de la même tranche d'âge.

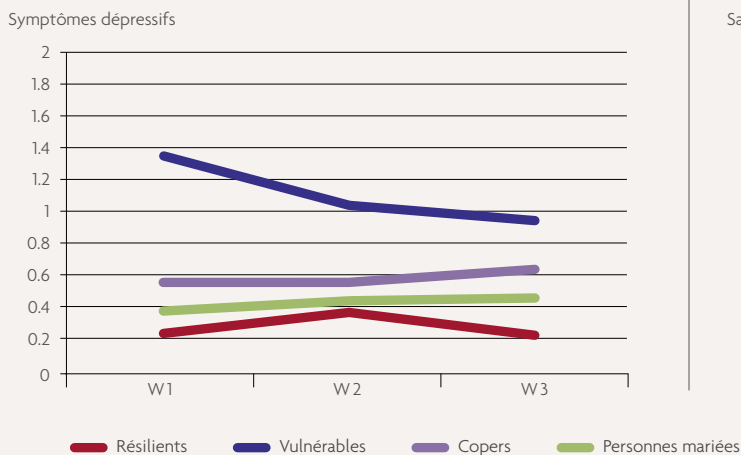
Les résultats montrent une évolution étonnamment stable du degré de sensibilité du côté des résilients: sur toutes les périodes de mesure, ils manifestent la plus grande satisfaction de vie et le moins de symptômes dépressifs. Ils présentent les mêmes valeurs que les personnes mariées en termes de symptômes dépressifs et de satisfaction de vie, et ont même tendance à manifester une meilleure sensibilité. Les *copers* (les personnes divorcées qui s'adaptent assez bien) expriment une sensibilité qui progresse durant les trois périodes d'étude, mais révèlent une satisfaction de vie moindre que les résilients et les personnes mariées. Les vulnérables, par contre, ont montré une nette amélioration entre la première et la deuxième période d'étude, mais font toutefois preuve de moins de stabilité que l'ensemble des groupes.

La résilience psychique se révèle donc centrale pour se remettre rapidement dans des circonstances de stress extrême. En quoi consiste

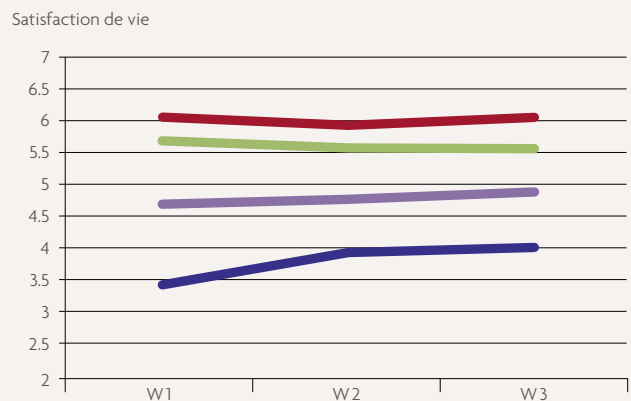
JE APRÈS UN DIVORCE: UN RÔLE MAJEUR

SYMPTÔMES DÉPRESSIFS ET SATISFACTION DE VIE DES TROIS GROUPES DE PERSONNES DIVORCÉES PAR COMPARAISON AUX PERSONNES MARIÉES

Symptômes dépressifs au fil du temps, d'après 3 groupes d'adaptation (à t1)



Satisfaction de vie au fil du temps, d'après 3 groupes d'adaptation (à t1)



exactement cette aptitude? La recherche nous a démontré que les personnes résilientes possèdent jusqu'à sept forces de caractère typiques. Il s'agit, par exemple, de la force mentale (contrôle de soi, volonté), la force émotionnelle (endurance, responsabilité individuelle), la force interpersonnelle (intelligence sociale), la force cognitive (sagesse, ouverture d'esprit) et la force spirituelle (gratitude, espoir). Un bon mélange de ces aptitudes est primordial. La bonne nouvelle est qu'elles peuvent être apprises et exercées.

Ce thème est développé dans un ouvrage de Pasqualina Perrig-Chiello qui paraîtra au printemps 2017. Intitulé *Wenn die Liebe älter wird. Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht* (Hogrefe Verlag, Berne), ce nouveau livre contient non seulement des résultats passionnants extraits du projet IP212, mais décrit aussi le phénomène de la séparation tardive, en examine les raisons et les répercussions, et présente différentes stratégies pour surmonter un tel événement. L'auteure tente également d'identifier les conditions essentielles permettant des relations de couple heureuses et à long terme.

Littérature complémentaire en rapport avec l'adaptation après une séparation et un divorce :

Knöpfli, B., Morselli, D., & Perrig-Chiello, P. (2016). Trajectories of Psychological Adaptation to Marital Breakup after a Long-Term Marriage. *Gerontology*, 62, 541-552. doi: <http://www.karger.com/Article/FullText/445056>.

Knöpfli, B., Cullati, S., Courvoisier, D. S., Burton-Jeangros, C., & Perrig-Chiello, P. (2016). Marital breakup in later adulthood and self-rated health: A cross-sectional survey in Switzerland. *International Journal of Public Health*, 1-10. doi: <http://link.springer.com/article/10.1007/s00038-015-0776-6>.

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*, 1-20. doi: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407514533769>.

Perrig-Chiello, P., Knöpfli, B. (2015). *Forschungsdossier Trennung und Scheidung im Längsschnitt*. Berne: Université de Berne.



DEUIL COMPLIQUÉ : UNE INTERVENTION EN LIGNE

LIVIA EST UN PROGRAMME D'AIDE SUR INTERNET PROPOSÉ PAR L'ÉQUIPE DE PROJET POUR LES PERSONNES SÉPARÉES ET LES PERSONNES VEUVES



LIVIA est un programme d'aide sur Internet pour les personnes qui ont des difficultés à se remettre émotionnellement d'une séparation ou d'un décès, qui souffrent de symptômes de deuil persistants ou qui peinent à s'adapter à une nouvelle situation. Nous avons conçu ce programme d'aide sur la base de méthodes cognitives et de thérapie du comportement avérées, et examinons actuellement son efficacité.

Le programme comprend dix séances en ligne, que les participants peuvent suivre chez eux de manière autonome à l'ordinateur. Ils sont invités à se pencher sur des informations, des suggestions et des exercices portant sur les thèmes suivants :

1. Informations sur les différentes réactions après une séparation ou le décès du conjoint ou de la conjointe, symptômes du deuil compliqué et approches de traitement.
2. Influence positive des pensées et des sentiments et prise en charge de soi-même : encourager l'estime de soi, retrouver une consolation et du plaisir.
3. Le processus émotionnel pour surmonter la perte du conjoint ou de la conjointe, en vue de mieux accepter la nouvelle situation.
4. La conception d'une vie de qualité sans le conjoint ou la conjointe : éveiller de nouvelles forces, fixer de nouveaux objectifs et de nouvelles valeurs, faire face à des ressentis difficiles.

Le programme comprend dix séances en ligne, que les participants peuvent suivre chez eux de manière autonome à l'ordinateur.

5. Une étude des relations avec les amis, les proches et les connaissances, des changements depuis la perte du conjoint ou de la conjointe et, éventuellement, du changement ou de la nouvelle conception des relations.

Les participants sont suivis par une psychologue. Cette dernière observe les progrès et les aide en cas de difficultés avec le programme. Des questionnaires destinés à la saisie de la situation personnelle ainsi qu'un entretien téléphonique sont menés. Toutes les données sont traitées de manière anonyme, et les collaborateurs du projet sont soumis au secret de fonction. Actuellement, environ 60 personnes participent au programme d'aide. Certaines l'ont déjà terminé avec succès. Le programme en langue allemande dure jusqu'au printemps 2017. Les premiers résultats attestant de l'efficacité de l'intervention sont attendus pour l'été prochain. Vous trouverez de plus amples informations concernant l'étude sur le site Web de l'étude à l'adresse www.online-therapy.ch.

ACTIVITÉS SOCIALES: UNE RESSOURCE ESSENTIELLE POUR SURMONTER UN DIVORCE

L'étude actuelle nous a donné l'occasion d'examiner les effets des activités sociales ainsi que de la personnalité et de la perception de sa propre identité sur la solitude sociale après un divorce. Pour cela, nous avons comparé les données de 850 personnes divorcées âgées de 40 à 79 ans et de 869 personnes mariées de la même tranche d'âge. Nous avons examiné les facteurs liés à la solitude sociale (c'est-à-dire le sentiment d'être seul et abandonné) auprès des personnes récemment divorcées (0 à 2 ans après le divorce) et de celles divorcées depuis plus longtemps (2 à 5 ans après le divorce).

Les personnes récemment divorcées ont présenté les valeurs les plus élevées de solitude sociale. Dans ce groupe, l'adhésion à un ou plusieurs groupes sociaux n'a malheureusement pas éradiqué le sentiment de solitude. Bien que ces personnes ne perçoivent pas de changement d'identité à la suite du divorce, cela ne les empêche pas de ressentir de la solitude. Celles qui se sont le moins senties seules se sont distinguées par un degré d'extraversion et de consensus plus élevé ainsi que par des valeurs inférieures de neuroticisme.

Une autre tendance se dessine chez les personnes divorcées depuis 2 à 5 ans : elles ont fait preuve d'un plus grand engagement social, d'une stabilité identitaire plus forte et, de ce fait, ont senti

Une tendance se dessine chez les personnes divorcées depuis 2 à 5 ans : elles font preuve d'un plus grand engagement social, d'une stabilité identitaire plus forte et ressentent moins l'isolement social.

moins d'isolement social. Pour les personnes mariées de longue date (dans le groupe de contrôle utilisé pour la comparaison), l'engagement social et le sentiment de continuité faisaient également partie des facteurs en relation avec un sentiment de solitude sociale plus faible.

En conclusion, nous pouvons affirmer que l'engagement social après un divorce peut être utile dans le cadre de l'adaptation à long terme, mais pas durant les phases initiales de l'adaptation; les traits de caractère et les ressources individuelles jouent un rôle plus important pour la qualité de vie.





GROUPE DE PROJET : CHANGEMENTS AU SEIN DE NOTRE ÉQUIPE À BERNE ET LAUSANNE

En 2016, notre équipe a encore connu des changements. La Prof. **Pasqualina Perrig-Chiello**, initiatrice et responsable de l'étude, a pris sa retraite le 1^{er} octobre 2016.

À sa demande, le Prof. **Hansjörg Znoj** a repris la direction de l'étude. Hansjörg Znoj est professeur de psychologie clinique et de psychothérapie. C'est un expert reconnu des deuils compliqués. Pasqualina Perrig-Chiello continuera à se pencher activement sur les résultats obtenus et participera à diverses publications et pré-

sentations portant sur l'étude. **Bina Knöpfli** a terminé son projet de thèse en octobre 2016 dans le cadre de notre projet de recherche. Nous lui adressons nos meilleurs vœux de réussite pour l'avenir!

À Lausanne, l'équipe a gagné un nouveau membre en la personne de **Valentino Pomini**, professeur de psychologie clinique et de psychothérapie. Dans le cadre du projet, Valentino Pomini se consacre à la réalisation d'une intervention en ligne pour les personnes vivant avec un deuil compliqué en Suisse romande.

PERSPECTIVES 2017

1) Intervention en ligne en Suisse romande

En 2017, une intervention en ligne aura lieu en Suisse romande. Elle s'adresse aux personnes qui ont des difficultés à s'adapter à la nouvelle situation après la perte d'un conjoint ou d'une conjointe.

2) Évaluation de l'étude à long terme et de l'intervention en Suisse alémanique

Dans la dernière phase du projet, nous nous consacrerons à l'évaluation complémentaire des données provenant de l'étude à long terme et de l'intervention en ligne.

3) Étude sur la relation entre les parents d'un âge avancé et leurs enfants adultes

Le groupe de recherche à Lausanne effectue actuellement une étude consacrée à la relation entre les parents d'un âge avancé et leurs enfants adultes. En raison de l'allongement de l'espérance

de vie, le groupe de personnes du 4^e âge (c'est-à-dire les personnes âgées de plus de 80 ans) est la tranche d'âge qui croît le plus à l'échelle mondiale.

Un nouveau phénomène a ainsi émergé: deux générations vieillissent en même temps. Cette situation engendre de nouveaux défis: malheureusement, les parents du 4^e âge souffrent souvent de troubles de la santé incluant des maladies chroniques et ont donc besoin d'aide et de soins. En même temps, leurs enfants adultes ne sont pas toujours prêts à prendre en charge les soins de leurs parents lorsqu'eux-mêmes vieillissent et doivent faire face à leurs propres problèmes de santé.

Afin d'étudier la relation entre les parents d'un âge avancé et leurs enfants, l'équipe de la Prof. Daniela Jopp interrogera 160 personnes en Suisse romande durant les deux prochaines années.

À l'aide d'entretiens et de questionnaires développés lors d'une étude pilote financée par la Fondation Leenaards, l'équipe de Daniela Jopp comparera des caractéristiques spécifiques de dyades constituées d'un parent âgé de plus de 85 ans et d'un enfant adulte avec des dyades d'un couple parent-enfant plus jeune (parent âgé de 70 à 85 ans).

Dans un deuxième temps, l'équipe examinera le lien éventuel entre les caractéristiques avec des résultats spécifiques, par exemple la qualité de vie des deux partenaires de la dyade.

Finalement, il s'agira de vérifier les éléments qui favorisent ou entravent une relation positive entre parent et enfant.

Les personnes intéressées peuvent contacter Claudia Meystre:

Tél. 021 692 32 59

E-mail: claudia.meystre@unil.ch