

La mi-vie dans les années 2020 : de nouvelles opportunités encore trop méconnues pour la prévention

Frank J. Infurna,

professeur associé au département de psychologie, université d'État d'Arizona, Tempe

Les adultes à mi-vie¹ forment l'épine dorsale de la société. Ils portent une grande partie de la charge sociétale puisqu'ils constituent l'essentiel de la population active, tout en jouant un rôle pivot dans les familles en s'occupant simultanément des enfants et des personnes âgées. De plus, la nature même de la mi-vie et les attentes qui pèsent sur les personnes à mi-vie évoluent. En effet, le parcours des jeunes adultes vers l'autonomisation s'allonge tandis que la longévité des personnes âgées s'accroît, à quoi s'ajoutent des changements historiques à l'œuvre dans la vie sociale, culturelle et économique au sein des pays comme à l'échelle mondiale. Si certains de ces phénomènes ne sont pas nouveaux, ils continuent de se manifester et sont amplifiés à la mi-vie, le point clé étant que leur intensité, leur ampleur ou leur charge augmentent du fait que les adultes à mi-vie se retrouvent souvent confrontés à une multiplicité de défis en parallèle.

Infurna, Gerstorf et Lachman (2020) décrivent une reconceptualisation du développement à mi-vie. En prenant en compte le parcours de vie dans sa globalité, les auteurs analysent quatre aspects essentiels à mi-vie : participation simultanée à un certain nombre de rôles, multiples transitions, opportunités et défis. Ces caractéristiques de

la mi-vie se diffusent dans les différentes périodes qui composent l'âge adulte (c.-à-d. le début de l'âge adulte, la mi-vie et l'entrée dans la vieillesse). Des facteurs à l'œuvre dans les premières périodes de la vie, tels que le statut socio-économique, les relations parentales et l'environnement où la personne évolue, influencent la nature de la mi-vie, qui affecte à son tour des paramètres tels que la santé et le bien-être à un âge plus avancé.

L'implication dans un certain nombre de rôles s'explique par le fait que les adultes à mi-vie doivent tenter de concilier leur vie professionnelle et leur carrière, leur vie familiale, leur vie sociale et leur vie de citoyen, entre autres. La recherche montre que les adultes peuvent assumer jusqu'à huit rôles différents, la moyenne étant de quatre pour une personne à mi-vie. De nombreuses transitions peuvent jaloner la vie des adultes à mi-vie. La gamme de transitions couvre la vie professionnelle avec des événements tels que les promotions, le changement d'employeur et le changement de branche professionnelle. Les transitions couvrent également des aspects liés à la famille comme le divorce, le remariage et la parentalité, et d'autres liés à la santé physique comme l'apparition d'une maladie chronique ou la baisse des capacités cognitives. Chacune de ces transitions suppose des changements profonds dans les habitudes de vie quotidienne, la nature, l'apparition et la durée de la mi-vie étant en partie déterminées par l'âge de l'installation en couple et à la naissance des enfants.

L'ESSENTIEL

Les adultes à mi-vie sont le pivot des familles en s'occupant simultanément de leurs enfants et éventuellement de leurs parents âgés. Les recherches montrent que ces adultes assument en moyenne quatre rôles différents, ce qui reflète des changements historiques dans la structure et la fonction des familles. Une charge qui peut induire de forts niveaux de stress et accélérer le déclin de leur santé mentale et physique. Le psychologue américain du développement, Franck J Infurna, souligne l'importance de favoriser le bien-être de cette classe d'âge qui joue un rôle majeur pour l'ensemble de la société.

De nouveaux défis pour les personnes à mi-vie

La mi-vie se caractérise aussi par de nombreuses satisfactions et expériences positives. C'est à cette période de la vie qu'une personne peut atteindre le pic de son développement professionnel et de ses revenus, connaître un bien-être accru et des expériences émotionnelles plus positives, se sentir plus en contrôle et jouir de capacités cognitives cristallisées. Les défis que rencontrent les personnes à mi-vie semblent aujourd'hui plus fréquents comparativement aux cohortes précédentes en raison de l'évolution de la dynamique intergénérationnelle et de vulnérabilités financières. Des changements historiques dans la structure et la fonction des familles se sont répercutés sur les relations entre les

adultes à mi-vie et leurs parents vieillissants. Ils doivent plus fréquemment assumer un rôle d'aïdant, accompagner plus intensivement leurs enfants dans leur passage à l'âge adulte, et vivre toutes les joies et les tracas liés à leur rôle de grands-parents. Plus que jamais, les adultes à mi-vie se retrouvent à jouer le rôle d'aïdant auprès de parents vieillissants, tout en continuant à travailler à temps plein. Cela coïncide avec un amenuisement du filet de sécurité social et médical car il est difficile de bénéficier de congés familiaux rémunérés tandis que des soins de santé moins étendus et accessibles pèsent sur les budgets des ménages.

Compte tenu de tout ce qui caractérise actuellement la mi-vie, des répercussions se font sentir sur la santé tant mentale que physique des personnes concernées. De récentes données empiriques montrent que les adultes à mi-vie américains rapportent aujourd'hui une santé mentale et physique moins bonne que leurs homologues de même âge il y a plusieurs décennies. Lorsque l'on compare ces tendances à d'autres pays, certaines recherches suggèrent que ce phénomène est spécifique aux États-Unis. Ainsi, les recherches menées par Infurna et ses collègues (2021) ont révélé que les adultes à mi-vie en Allemagne, au Mexique et en Corée du Sud se portent mieux aujourd'hui que des cohortes antérieures en termes de santé mentale, ce qui contraste avec les États-Unis où des dégradations ont été observées dans ce domaine.

L'importance du contexte social, culturel et politique

Notre cadre conceptuel implique de multiples niveaux d'analyse au-delà de l'individu, y compris la composition des réseaux sociaux et le contexte social/culturel/politique/historique propre à l'époque. La forme, la fonction et la structure des réseaux sociaux à travers les différentes générations, présentées dans la *Figure 1*, dépendent de divers facteurs tels que la proximité, la fréquence des contacts et la qualité des relations avec l'entourage ; l'état de santé cognitive, mentale et physique des proches ; l'état civil de la personne et de ses proches ; et la présence et le nombre d'enfants. Le contexte social/culturel/politique/historique

où évoluent les adultes à mi-vie et leur réseau social revêt une grande importance. Les politiques gouvernementales et les croyances culturelles ont des répercussions sur le développement à la mi-vie et les relations avec les membres du réseau social. Parmi les éléments importants à prendre en considération, mentionnons la politique en matière de congés familiaux, les services et la couverture de santé ainsi que l'enseignement supérieur. La chronologie de la mi-vie peut varier pour de nombreuses raisons, notamment l'âge des parents, le suivi d'études supérieures, la décision d'avoir des enfants et l'âge à la naissance des enfants. La structure de vie ou le schéma sous-jacent de la vie d'une personne auront tendance à varier en fonction de ses origines ethniques, son genre, son orientation sexuelle et son statut socio-économique.

Les objectifs d'intervention peuvent couvrir plusieurs niveaux, notamment l'activité physique, le soutien social et les interactions sociales, l'enseignement supérieur, la structure et l'organisation du travail ainsi que les politiques du travail. L'amélioration de l'activité physique est un aspect clé de la mi-vie, de nombreuses études empiriques ayant montré qu'une meilleure santé à cette époque de la vie aura des répercussions positives à un âge plus avancé. Être plus actif physiquement à mi-vie permet de prédire une meilleure santé physique et mentale, une cognition plus préservée et une longévité accrue au moment de la vieillesse. Plusieurs interventions se sont avérées efficaces pour promouvoir un mode de vie actif, comme l'identification des obstacles potentiels à l'activité physique, la mise à disposition de ressources pour aider les personnes à mieux planifier leur quotidien et l'intégration d'une activité physique dans les habitudes de vie quotidiennes. Les adultes à mi-vie doivent de plus en plus jouer le rôle d'aïdants auprès de parents vieillissants. Cela peut induire de forts niveaux de stress et accélérer le déclin de la santé mentale et physique. De nombreuses interventions ont été élaborées pour faciliter ce rôle d'aïdant, notamment des actions de soutien social, de renforcement des compétences et d'éducation pour apprendre

aux aidants à se préserver. Le soutien social et les relations sociales favorisent une évolution plus favorable de la personne à mi-vie ainsi que durant la vieillesse. Des études récentes ont montré la plasticité des relations sociales, suggérant que celles-ci peuvent être encouragées et améliorées, ce qui contribue à une évolution plus favorable de la santé mentale et physique chez les personnes à mi-vie et à un âge avancé.

Les leviers pour promouvoir la santé des personnes à mi-vie

Les caractéristiques de la mi-vie évoluent dans un contexte où le parcours des jeunes adultes vers l'autonomisation s'allonge tandis que la longévité des personnes âgées s'accroît, à quoi s'ajoutent des changements historiques à l'œuvre dans les dimensions sociale, culturelle et économique de la vie. Compte tenu de la diminution du nombre d'enfants nés et du nombre croissant de personnes âgées, les adultes à mi-vie constituent plus que jamais une ressource importante pour les familles et la société. Si les adultes à mi-vie mènent des vies positives et productives, leur famille et la société dans son ensemble en tireront un grand profit. L'inverse est tout aussi vrai : si le bien-être des personnes à mi-vie est menacé plutôt que protégé, les répercussions pourraient impacter l'ensemble des familles et de la société. ■

1. « Les chercheurs et le public considèrent généralement que la mi-vie englobe les âges de 40 à 60 ans, plus ou moins 10 ans, ce qui en fait une approximation relative. Lorsqu'on les interroge sur le début et la fin de la quarantaine, les gens estiment en moyenne qu'elle commence à 44 ans (écart-type = 6,15) et se termine à 59 ans (écart-type = 7,46 ; Lachman et al., 2015). Ces limites d'âge sont toutefois secondaires. Plus que l'âge chronologique, ce sont les constellations de rôles uniques que les personnes assument, combinées à la chronologie des événements et des expériences de la vie, qui sont importantes pour définir la mi-vie (Lachman, 2004). » Infurna, F. J., Gerstorff, D., Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s : opportunities and challenges. *Am Psychol* ; 75(4), 470-485.

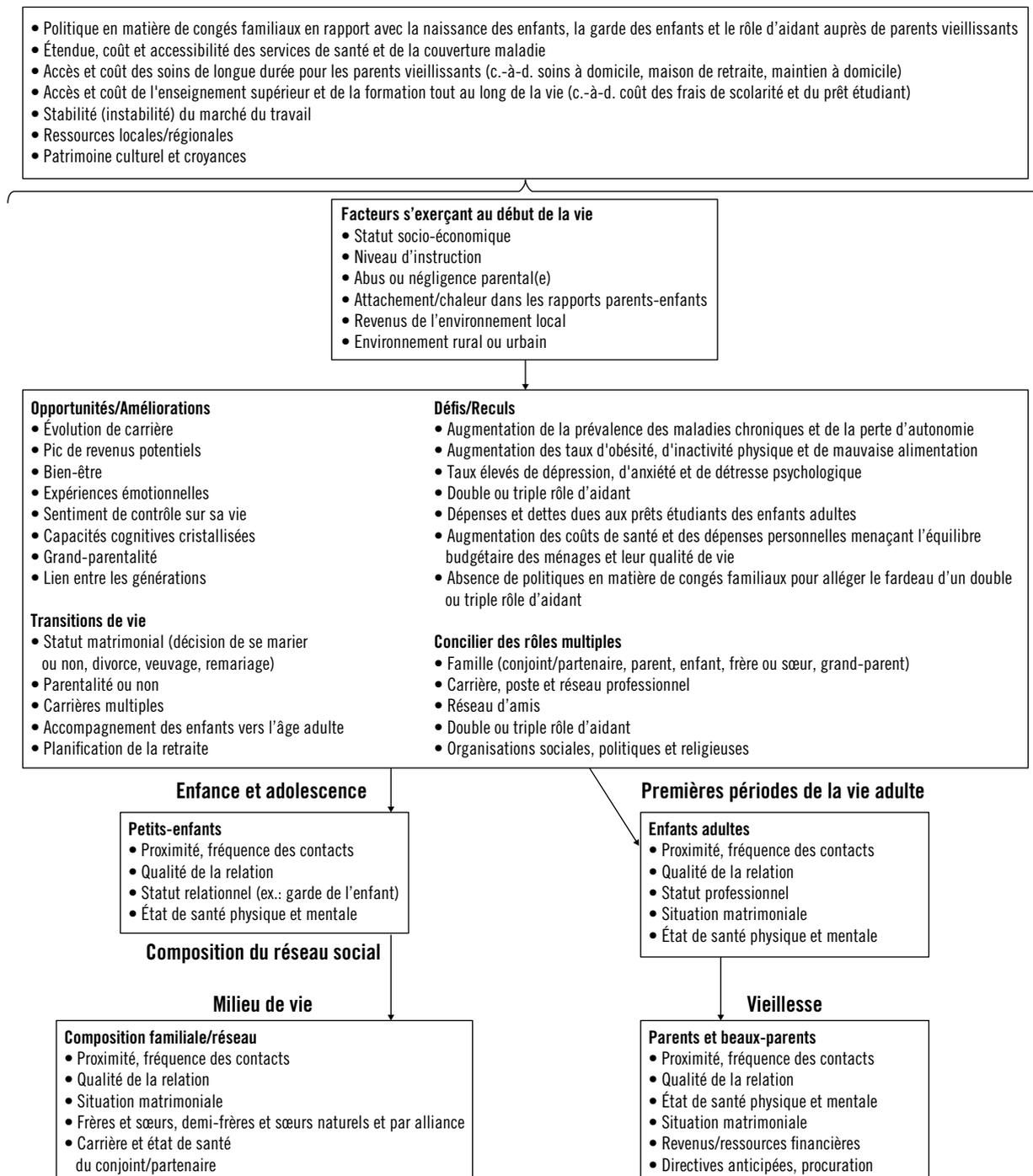
Pour en savoir plus

● Gerstorff D, Hoppmann CA, & Ram N. The promise and challenges of integrating multiple time-scales in adult developmental inquiry. *Research in Human Development*, 2014, 11(2), 75-90.

- Infurna F. J., Staben O. E., Lachman M. E., Gerstorff D. Historical Change in Midlife Health, Well-Being, and Despair : Cross-Cultural and Socioeconomic Comparisons. *American Psychologist*, 2021 ; 76(6), 870-887.
- Infurna F. J., Gerstorff D., Lachman M. E. Midlife in the 2020s : opportunities and challenges. *American Psychologist*, 2020 ; 75(4), 470-485.
- Infurna F. J., Luthar S. S. Re-evaluating the notion that resilience is commonplace: A review and distillation of directions for future research, practice, and policy. *Clin Psychol Rev.* 2018 ; 65:43-56.
- Lachman M. E. Mind the gap in the middle: A call to study midlife. *RHD*, 2015 ; 12, 327-334.
- Lachman M. E. Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*, 2004 ; 55(1), 305-331.
- Liu Y., Lachman M. E. Socioeconomic status and parenting style form childhood: Long-term effects on cognitive function in middle and later adulthood. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2019 ; 74(6):e13-e24.
- MIDUS (Midlife Development in the United States). Débutée en 1995/96 avec une première vague, l'étude longitudinale nationale américaine MIDUS enquête sur la santé et le bien-être au cours de l'avancée en âge. <https://midus.wisc.edu/>

Figure 1. La mi-vie : une période charnière dans le parcours de la vie

Contexte social/culturel/politique/historique



Dossier

Prévention et promotion de la santé chez les 40-55 ans