

---

# Le mitan de la vie - Apprendre à gérer sa santé

Béatrice Vichérat\*<sup>†1</sup>

<sup>1</sup>Centre de recherche éducation et formation (EA 1589) équipe Apprenance et formation (CREF) –  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique – France

## Résumé

### Problématique

L'avènement des nouvelles technologies de l'information a considérablement modifié les environnements dans lesquels les individus évoluent. Le numérique a investi le champ de la santé et nous entrons désormais dans l'ère de la santé connectée. Parallèlement, notre système de santé subit une pression constante pour réduire et rationaliser ses coûts. L'espérance de vie a augmenté et de plus en plus de maladies chroniques nécessitent une prise en charge longue et coûteuse pour la société.

Dans un tel contexte, modifier durablement les comportements des individus pour leur permettre de rester en bonne santé suscite un intérêt croissant et plus que jamais, l'individu est invité à devenir acteur de sa santé. Cette injonction quasi permanente à l'autonomie nous amène cependant à nous interroger sur la capacité réelle dont disposent les individus pour faire face à cette nouvelle responsabilité.

### Cadre théorique

Tout au long de leur vie, les individus s'efforcent d'exercer un contrôle sur leur existence (Bandura, 1997). Les décisions qu'ils sont amenés à prendre pour leur santé, les comportements qu'ils décident d'adopter au quotidien ne sont ni uniquement déterminés par des facteurs biologiques ou psychologiques, ni par les seuls environnements dans lesquels ils évoluent (Carré, 2004). Porteurs d'une histoire personnelle et d'expériences vécues, leurs comportements s'inscrivent dans un système de causalité triadique réciproque (Bandura, 1997).

Parvenu au mitan de sa vie, l'adulte s'engage vers un temps de transition où, éclairé par l'expérience de sa vie, il commence à vouloir vivre davantage pour lui-même (Aubret, 2008). Ayant privilégié dans une première période de sa vie réalisations professionnelles et familiales, il se recentre sur lui-même prenant conscience de la finitude de sa vie et de la nécessité parfois de procéder à certains réajustements dans ses comportements de santé (Millet-Bartoli, 2002).

### Méthodologie de recherche

---

\*Intervenant

<sup>†</sup>Auteur correspondant: [beatrice.vicherat@gmail.com](mailto:beatrice.vicherat@gmail.com)

Notre étude compréhensive s'appuie sur un corpus de 24 entretiens biographiques réalisés auprès d'individus âgés de 40 à 55 ans. Pour constituer notre échantillon, nous avons considéré que dans une recherche qualitative, le caractère significatif des critères habituels (âge, profession, situation familiale, résidence) devient moins opérant (Kaufmann, 2011). L'engagement des personnes à la fois en termes de temps mais surtout en termes d'implication nous a contraint à limiter la taille de notre échantillon.

De ce fait, la représentabilité de notre échantillon est d'emblée à écarter.

Nous avons essentiellement souhaité rendre compte des interactions entre facteurs personnels, environnements et comportements de santé, privilégiant ainsi une approche biographique. Cette alternative méthodologique nous a semblé judicieuse pour appréhender le sujet dans ses pratiques tout en considérant la temporalité de son existence.

## Résultats

### Une période d'introspection

Le mitan de la vie est bien plus un mitan psychologique qu'arithmétique et que ce soit une période de prise de conscience du temps qui passe, de bilan, de crise ou de questionnement, c'est assurément un temps où l'on a l'opportunité de devenir plus conscient de ce qui a été non vécu ou non choisi dans son histoire avec parfois l'opportunité de réorganiser ses priorités de vie en modifiant concrètement certains aspects du quotidien.

### Mieux contrôler sa santé

La santé est encore généralement bonne, et la plupart des changements physiques ne modifient pas les modes de vies même si se maintenir en bonne santé commence à être une préoccupation. On réinterroge son rapport à soi et à son propre corps. Et cette prise de conscience associée à un mouvement de retour sur soi participe d'un travail réflexif sur son vécu, sur ses expériences et sur ses pratiques vis-à-vis de sa santé.

### A quelles questions cherchons-nous réponse ?

Le monde dans lequel nous vivons est en train de changer. L'ère industrielle laisse désormais place à une société dans laquelle information et savoir sont au cœur de tous les enjeux. La capacité des individus à s'adapter et à évoluer dans ces nouveaux environnements en perpétuel mouvement nous interroge tant ils doivent désormais : " être capables de formuler de bons jugements à propos de leurs propres capacités, de prévoir les effets probables des divers événements et conduites possibles, de mesurer l'étendue des opportunités et des contraintes d'ordre socio-structurel qui se présentent à eux et de régler leur comportement en conséquence "[1]

## Bibliographie

- ú **Bandura, A.** 1997. *Self-efficacy : the exercise of self control*. New-York, Freeman.
- ú **Carré, P.** 2005. *L'apprenance, vers un nouveau rapport au savoir*. Paris, Dunod.
- ú **Jouet, E. ; Las Vergnas, O. ; Noël-Hureau, E.** 2014. *Nouvelles coopérations réflexives en santé : De l'expérience des malades et des professionnels aux partenariats de soins, de formation et de recherche*. Paris, Editions des Archives contemporaines

Albert Bandura. Adaptation par S. Brewer et P. Carré de l'article : " Social cognitive theory :

An agentic perspective ”, Annual Review of Psychology, 2001, 52, 1-26.

**Mots-Clés:** Santé, comportement, mitan de la vie, autorégulation, agentivité