



Communication de recherche

Le mitan de la vie

Pratiques d'autorégulation de la santé

8^{ème} colloque sur l'autoformation

Strasbourg

Octobre 2014

Béatrice VICHERAT – STOFFEL

beatrice.vicherat@gmail.com

Mai 2014

Le mitan de la vie

Pratiques d'autorégulation de la santé

Dans une société où la santé est au cœur de toutes les préoccupations, modifier durablement les comportements des individus constitue un enjeu de taille.

A chaque étape de la vie, l'état de santé se caractérise par des interactions complexes entre des facteurs à la fois socio-environnementaux, économiques et individuels (Dahlgren et Whitehead, 1991). Et si le poids respectif de chaque déterminant n'est pas connu, il a cependant été démontré que certains comportements individuels défavorables exposent les individus à des facteurs de risques responsables de pathologies connues pour être les premières causes de décès dans de nombreux pays.

Pour autant, c'est dans un monde devenu désormais complexe, que les individus doivent être en mesure de saisir les opportunités qui s'offrent à eux tout en s'adaptant aux contraintes de leur environnement (Carré, 2009). Leurs conduites s'expliquent alors à la fois par des déterminants personnels telle que l'histoire de vie et des déterminants environnementaux.

Toutefois, dans un système de causalité triadique réciproque (Bandura 1986), la personne façonnée par les événements vécus continue à évoluer en étant à la fois productrice et produit de son environnement dans une interaction permanente, témoignant ainsi de sa capacité à opérer toutes sortes de choix vis-à-vis de sa santé.

La sphère de la santé est donc un terrain privilégié pour étudier les processus d'autorégulation et pour s'interroger sur les pratiques et les stratégies mises en oeuvre par les individus pour rester en bonne santé (Bandura, 2007).

Notre étude compréhensive centrée sur le mitan de la vie, période où se manifestent les premiers signes de vieillissement associés à des changements psychologiques (Boutinet, 2010) repose sur une approche biographique, alternative méthodologique intéressante car elle conçoit les individus comme porteurs d'une histoire et ayant la capacité d'interpréter la réalité (Dominicé, 2002)

Son analyse nous amène à considérer que les individus sont davantage en mesure de s'impliquer efficacement dans la gestion de leur santé s'ils disposent de bons jugements sur leurs capacités à se maintenir en bonne santé, s'ils peuvent s'appuyer sur leurs expériences passées pour anticiper les effets probables de leurs comportements et enfin s'ils connaissent l'environnement dans lequel ils évoluent avec ses contraintes et ses opportunités pour adapter leurs comportements en conséquence.