

Le veuvage chez les aînés : un deuil particulier

À découvrir dans cette analyse

La perte du partenaire est une expérience de vie dévastatrice très courante chez les aînés. Cette analyse se propose de faire le tour de certains facteurs pouvant aggraver le processus de deuil des aînés, les rendant ainsi plus vulnérables suite à la perte de leur partenaire.

Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- En quoi le deuil des aînés est-il différent de celui des plus jeunes ?
- Quels sont les facteurs de risque spécifiques aux aînés dans l'adaptation à la perte ?
- Les aînés endeuillés constituent-ils une population à risque ?
- Les aînés endeuillés reçoivent-ils l'aide dont ils ont besoin pour faire face à la perte de leur partenaire ?
- Comment améliorer les services d'aide aux aînés endeuillés ?
- En quoi les proches peuvent-ils aider leurs parents endeuillés à faire face à la perte de leur partenaire ?

Thèmes

- Santé
- Deuil
- Veuvage

Beaucoup d'individus sont susceptibles, un jour ou l'autre au cours de leur vie, de devoir faire la douloureuse expérience de la perte de leur partenaire (Stroebe & Stroebe, 1987). La perte du conjoint est considérée comme l'une des expériences de vie les plus stressantes et dévastatrices qui soit (Holmes & Rahe, 1967) et touche préférentiellement des personnes qui peuvent être fragilisées, à savoir les personnes âgées. En effet, en Belgique, 82 % des veufs sont des personnes de plus de 65 ans, parmi lesquelles on retrouve 19 % d'hommes et 81 % de femmes (Direction générale Statistique et Information économique, 2011). Ce sont donc les femmes de plus de 65 ans qui sont le plus souvent confrontées à la perte de leur conjoint.

La plupart des gens peuvent penser qu'il est plus difficile de perdre son conjoint lorsque l'on a 35 ans et 2 enfants encore à la maison plutôt que lorsque l'on a plus de 65 ans et plus personne à charge. Cependant, outre la peine engendrée par la disparition de l'être aimé, le fait d'être une personne âgée peut engendrer d'autres difficultés spécifiques à l'âge, et ce, dans différentes sphères de la vie. Ces difficultés vont aggraver le processus de deuil et rendent, de ce fait, les personnes âgées plus à risque dans leur adaptation à la perte de leur conjoint.

Les femmes âgées veuves sont par exemple beaucoup moins susceptibles de se remarier suite au décès de leur partenaire que les plus jeunes. Refaire sa vie à plus de 65 ans est beaucoup plus difficile et rare qu'à 35 ans. De ce fait, ces femmes n'auront donc que rarement la possibilité de recréer de nouvelles relations valorisantes et risquent donc de souffrir plus longtemps de solitude et de la perte de leur statut d'épouse (Lopata, 1993). Dans le même ordre d'idée, le fait de ne plus avoir d'enfants à la maison, même si cela peut paraître, à première vue, comme une charge en moins pour ces personnes peignées est en réalité plus un problème qu'un avantage. En effet, le fait de devoir s'occuper de ses enfants maintient les veuves plus jeunes en action et les oblige, d'une certaine manière, à rester en projet. Les personnes plus âgées sont quant à elle souvent isolées. En effet, avec les années, leur réseau social s'est fortement réduit. Elles ont progressivement perdu

amis et membres de la famille (Moss, Moss, & Hansson, 2001). Leurs enfants sont devenus adultes et ont une vie bien chargée. De ce fait, de nombreuses personnes âgées souffrent de solitude (O'Bryant & Hansson, 1994). Une enquête récente de la Fondation Roi Baudouin (Vandenbroucke et coll., 2012) réalisée auprès de 1.500 personnes de plus de 65 ans a montré que 9 % des personnes âgées se sentent souvent seules et que 8 % d'entre elles ne voient personne sur la semaine. Le fait d'avoir un réseau social réduit diminue également les occasions de partage social pouvant aider dans le processus de deuil. Il est en effet important pour les personnes veuves de pouvoir parler du défunt avec des personnes qui l'ont également connu, et ces occasions sont plus rares pour les personnes âgées.

De plus, très souvent, au moment du décès, les personnes âgées vivaient depuis de très nombreuses années avec leur partenaire. La fin d'une relation de couple de plus de 40-50 ans signifie la perte de son partenaire de toujours. Une relation de si longue durée est souvent une relation d'interdépendance affective, mais aussi pratique (Hansson & Stroebe, 2001). Perdre son partenaire après une aussi longue période de vie commune signifie donc également la perte de son meilleur ami, de son principal confident et/ou de son partenaire d'activités et donc une plus grande isolation suite au décès de ce dernier. De plus, après une vie commune de plusieurs années, les habitudes quotidiennes sont bien ancrées. Il n'est donc pas rare de voir certaines personnes veuves complètement démunies face à certaines tâches de la vie de tous les jours qui étaient auparavant réalisées par leur conjoint aujourd'hui décédé (p. ex., faire à manger, s'occuper des factures, jardiner, bricoler dans la maison, rouler en voiture). La répartition des tâches propre au couple et bien ancrée dans le quotidien peut donc poser de réels problèmes concrets qui peuvent handicaper la personne veuve dans son quotidien et nécessitent de nouveaux apprentissages de sa part (Carr et coll., 2000).

La perte du partenaire induit également une diminution des revenus, qui n'est pas forcément compensée par la pension de survie. Cela peut être plus problématique pour les personnes âgées, car, contrairement aux personnes plus jeunes, elles ne peuvent pas toujours combler ce manque par un retour au travail ou par une augmentation du temps de travail. De ce fait, la diminution de leur train de vie peut amener certaines personnes à devoir déménager pour un logement plus petit et plus adapté à leur baisse de revenus. Le fait de devoir quitter le foyer conjugal et tous les souvenirs liés à l'endroit complique généralement le processus de deuil et constitue une source de stress supplémentaire (Hansson & Stroebe, 2001).

Il est également courant de voir des personnes veuves obligées de déménager suite au décès de leur conjoint, car ce dernier était leur principal pourvoyeur de soins. En effet, de nombreux couples de personnes âgées peuvent continuer à vivre à leur domicile malgré une maladie invalidante uniquement parce que leur partenaire est suffisamment valide que pour pouvoir s'occuper d'elles et leur prodiguer les soins nécessaires. Dans ces cas, la perte du partenaire est généralement suivie d'un placement dans une maison de repos (et de soins) ce qui, encore une fois, est une source importante de stress en plus et donc de risque de complication dans le processus de deuil.

Dans le même ordre d'idée, la santé plus fragile des aînés est également une source de risque supplémentaire dans le processus de deuil. En effet, face au stress engendré par la perte de leur partenaire et face aux différents défis de la vie quotidienne qui y sont directement liés, la fragilité de la personne veuve âgée peut être une réelle source de danger. En 2002, l'Institut national de Statistique a mené une enquête sur la mortalité après la perte du partenaire. Les résultats montrent que, dans les trois années qui suivent la perte du conjoint, les veufs et les veuves courent un risque de mortalité qui est globalement 10 % plus élevé que celui des personnes mariées. La première année après la perte ce chiffre s'élève même à 15 %.

En ce qui concerne la santé psychologique, il est également important de souligner que les personnes plus âgées sont moins susceptibles que les plus jeunes à consulter des services d'aide et de santé mentale. Lorsqu'elles demandent de l'aide, elles ont plutôt tendance à le faire auprès de leur médecin généraliste plutôt que de spécialistes du domaine. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce phénomène. Tout d'abord, elles ont moins de ressources financières. Or, l'accès à ces soins est souvent non remboursé en Belgique. Ensuite, les services de santé mentale sont souvent stigmatisés par cette génération (« Les psys, c'est pour les fous »). Enfin, cela peut aussi être dû à des problèmes plus pratiques comme l'impossibilité de se déplacer facilement pour se rendre chez le thérapeute ou à des groupes d'échange sur le deuil. Il n'est donc pas surprenant de constater que

les personnes âgées utilisent plus fréquemment que les plus jeunes des médicaments pour faire face aux difficultés psychologiques liées à leur deuil plutôt que d'avoir recours à des thérapies adaptées plus efficaces (Gatz & Smyer, 2001).

Pour toutes ces raisons, les personnes âgées sont particulièrement vulnérables lorsqu'elles perdent leur partenaire de vie. Chez Énéo, mouvement d'aînés qui se fixe notamment pour mission de promouvoir le bien-être physique, mental et social des aînés, nous pensons qu'il est important que les spécificités du deuil des personnes âgées soient prises en compte aussi bien par leur entourage que par les services d'aide. En effet, ces derniers pourraient développer des services spécifiques à leurs besoins, incluant par exemple des propositions de suivis thérapeutiques à domicile pour les personnes âgées en ressentant le besoin. De plus, sensibiliser les proches aux risques particuliers qu'encourent les personnes âgées veuves pourrait être une première solution. En effet, avertis et plus conscients de l'ensemble des défis que vont devoir relever leurs proches endeuillés, ils pourront se montrer plus présents, mais aussi les aider à s'entourer des aides nécessaires (livraisons de repas à domicile pour ceux qui ne savent pas cuisiner, aide des services compétents pour remplir l'ensemble des documents faisant suite au décès, service d'aide-ménagère pour l'entretien de la maison, etc.). De manière générale, sensibiliser toutes les institutions et tous les services en lien direct avec ces personnes, ainsi que leur personnel, serait souhaitable.

Jean-Baptiste Dayez

(avec l'aimable concours d'Anne-Sophie Ryckebosch, psychologue spécialiste du deuil)

Pour aller plus loin...

- Carr, D., House, J. S., Hessler, R. C., Nesse, R. M., Sonnega, J., & Wortman, C. (2000). Marital quality and psychological adjustment to widowhood among older adults: A longitudinal analysis. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 55B, S197-S207.
- Direction générale Statistique et Information économique (2011). *Structure de la population par sexe, état civil, groupe d'âges et région*. <http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/chiffres/population/structure/etatscivil/>
- Gatz, M., & Smyer, M. A. (2001). Mental health and aging at the outset of the twenty-first century. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (5th ed.), pp. 523-544.
- Hansson, R. O., & Stroebe, M. S. (2007). *Bereavement in late life: Coping, adaptation, and developmental influences*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Lopata, H. Z. (1993). The support systems of American urban widows. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 381-396). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Moss, M. S., Moss, S. Z., & Hansson, R. O. (2001). Bereavement and old age. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research : consequences, coping, and care* (pp. 241-260). Washington, DC: American Psychological Association.
- O'Bryant, S. L., & Hansson, R. O. (1994). Widowhood. In R. Blieszner & V.H. Bedford (Eds.), *Aging and the family: Theory and research* (pp. 440-458). Westport, CT: Praeger.
- Stroebe, W., & Stroebe, M. S. (1987). *Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Vandembroucke, S., Vermeulen, B., Maggi, P., Delye, S., Gosset, C., Lebrun, J. M., et coll. (2012). *Vieillir, mais pas tout seul. Une enquête sur la solitude et l'isolement social des personnes âgées en Belgique*. Fondation Roi Baudouin.

Pour citer cette analyse

Dayez, J.-B. (2012). Le veuvage chez les aînés : un deuil particulier. *Analyses Énéo*, 2012/28.