

## Comment faire face à l'annonce d'un handicap ? Existe-t-il des méthodes ? Le coping

La venue d'un enfant porteur de handicap.... Une paralysie suite à un accident de la route... Une vision perdue en raison d'une maladie... autant de situations avec lesquelles il faut apprendre à vivre, s'adapter.

### *Introduction*

Comment l'être humain peut-il faire face à la perte d'un membre ? A la diminution d'autonomie ? Existe-t-il des méthodes, des disciplines qui permettent de mieux intégrer le ou les changements, de les assimiler ? Comment accepter au mieux le handicap ? Par quel biais, des parents peuvent-ils accueillir de la meilleure façon qui soit un enfant dit « différent » ?

### *Acceptation ?*

Avant d'étudier la méthode dite du « coping » en elle-même, attardons-nous quelque peu sur le processus d'acceptation (en totalité, partiellement ou pas du tout) du handicap, de la perte d'autonomie, de la perte d'un sens ou d'un membre.... Ce processus s'apparente à un travail de deuil. Car il y a bien une perte au départ. L'acceptation du handicap peut être assimilée à un événement critique de la vie.

Le travail de deuil est une expression créée par Sigmund Freud (médecin neurologue juif autrichien, pionnier de la psychanalyse le 6 mai 1856 et mort le 23 septembre 1939) dans l'article « Deuil et mélancolie » en 1915.

Il explique ce processus intrapsychique consécutif à la perte d'un objet d'attachement, d'un être cher. Selon lui, ce travail de deuil se réalise en suivant certaines étapes, certains états.

En voici les principaux :

- le refus et l'isolement,
- l'irritation,

- le marchandage,
- la dépression
- l'acceptation.

On ne s'arrêtera pas ici à un schéma strict car depuis lors, de nombreux psychologues se sont penchés sur ce travail de deuil et l'ont étoffé de leurs réflexions<sup>1</sup>. Peu importe le nombre d'étapes et leur agencement entre elles, tous s'accordent sur le fait que ce travail est essentiel pour « passer le cap », pour accepter. Si ce travail de deuil est reporté, renié, incomplet, la personne concernée ne peut dès lors pas s'affranchir de la perte, du manque.

Ainsi, toute perte peut nécessiter un travail de deuil. Dans le cas d'un handicap, le médical tient un rôle important tant dans l'explication que dans le suivi.

L'être humain utilise ainsi des stratégies qui définit selon le Robert comme « *un ensemble d'actions et de manœuvres coordonnés en vue d'une victoire, d'un but à atteindre ou en fonction d'objectifs comme l'orientation positive des conflits* ».

En conséquence, une stratégie est une démarche organisée, entreprise de manière consciente, ayant pour but la concrétisation d'un projet, ou le dépassement d'un conflit. Elle exige la sollicitation de ressources cognitives et de compétences psychosociales. Les stratégies mises en place pour résoudre un conflit ne peuvent donc pas être assimilées à des mécanismes de défense qui sont du domaine de l'inconscient (Vaillant, 1993 cité par Anaut, 2008).

La confrontation quotidienne à un frère ou une sœur déficiente, laisse sans nul doute une cicatrice. Même si « les déchirures de la vie ne sont pas des accrocs à la chair qu'une aiguille thérapeutique peut recoudre »(Gaberan, 2006), elles peuvent être source de potentialité. (Marty, 2001)

Différents concepts rendent compte des capacités d'un individu à se sortir d'une situation adverse et traumatisante. Notamment, la résilience, l'empowerment et le coping. C'est principalement sur cette dernière que porte notre analyse.

---

1 [http://fr.wikipedia.org/wiki/travail\\_de\\_deuil](http://fr.wikipedia.org/wiki/travail_de_deuil)

## Le coping

D'un point de vue étymologique, le coping vient d'un verbe anglais : « to cope with » qui signifie « faire face à ».

Par extension, le coping est devenu l'ensemble des pensées et des actes développés par une personne pour résoudre les problèmes auxquels elle est confrontée et ainsi de réduire le stress qu'ils engendrent.

Ce concept regroupe un ensemble de stratégies d'ajustements au «stress» qui sont définies comme «un ensemble d'efforts cognitifs et comportementaux qui visent à maîtriser, à diminuer ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu» (Lazarus et Folkman, 1984).

On ne s'intéresse donc pas uniquement au caractère «stressant» lié au traumatisme mais bien à la manière dont chacun se l'approprie (Scelles, 2002). Sous le vocable « stress », nous désignons une transaction particulière entre un individu et une situation qui dépasse ses ressources et qui peut mettre en danger son bien être (Lazarus et Folkman, 1984).

En conséquence, le stress survient lorsqu'un individu vit l'une ou l'autre situation et que son psychisme est dépassé. Ceci n'est pas sans rappeler la situation paradoxale du psychisme évoqué par Detraux (2002 cité par Scelles, 2002) ayant besoin d'apport de l'extérieur avec le risque de se trouver débordé.

Le stress, la tension, le traumatisme, l'angoisse ou, plus globalement, la perturbation émotionnelle causée par la présence d'un frère ou d'une sœur handicapée conduit les frères et sœurs à utiliser des stratégies afin de « s'en sortir psychiquement » et de « faire face », *to cope*. Comme l'écrivait Irvin Yalom (2005), « s'il existe un moyen d'atteindre le mieux, il demande de regarder le pire en face ».

Il existe plusieurs stratégies de coping. Certaines d'entre-elles sont centrées sur l'émotion et visent à réguler la détresse émotionnelle. D'autres sont plutôt centrés sur le problème et vise à gérer le problème qui se trouve à l'origine de la détresse de sujet. Le sujet pourra soit se diriger vers des stratégies passives (déni, fuite, ...) ou des stratégies actives (recherche d'informations, de soutien social, ...).

Anaut (2008) affirme que le coping n'est qu'une forme du processus de résilience et n'est qu'une adaptation à « un moment donné ». Par opposition, il décrit le processus de résilience comme un processus d'adaptation à un moment donné mais aussi et surtout inscrit dans la durée.

« Le stress qualifie à la fois une situation contraignante et les processus physiologiques mis en place par l'organisme pour s'y adapter. Chez l'homme adulte, le stress peut avoir des origines physiques, chimiques ou psychiques. Dans la société actuelle, les causes psychiques sont les plus fréquentes, notamment en milieu professionnel. À court terme, le stress n'est pas nécessairement mauvais, sinon indispensable, mais ses effets à long terme peuvent engendrer de graves problèmes de santé. »<sup>2</sup>

Le stress a été défini, en 1984 par Lazarus (Richard Lazarus, savant, chercheur et professeur émérite de psychologie à l'Université de Californie, Berkeley, décédé le 24 Novembre 2002) et Folkman (Moïse Judah Folkman (24 février 1933 - 14 janvier 2008) un scientifique médical américain) comme «une transaction entre la personne et l'environnement dans laquelle la situation est évaluée comme débordant les ressources d'un individu et pouvant mettre en danger son bien-être». L'individu est donc considéré comme un acteur qui peut moduler l'impact des agents-stresseurs par des stratégies cognitives, émotionnelles et comportementales.<sup>3</sup>

L'annonce d'un handicap, la perte d'une autonomie sont générateurs de stress pour la personne comme pour son entourage.

Avec la méthode du coping, la personne concernée joue un rôle actif. Elle va se renseigner, se documenter, faire des recherches sur ce qui la touche, sur ce qui la stresse afin de pouvoir donner un sens à ce qui lui arrive. Cette recherche est bien évidemment personnelle, partielle et dirigée.

Le traitement de l'information dépend de plusieurs variables : l'individualité, le contexte ou encore l'approche socioculturelle de tel ou tel événement.

Lorsqu'un individu est soumis à une demande environnementale, ce dernier procède, souvent de manière inconsciente, à une évaluation cognitive.

Lazarus et Folkman<sup>4</sup> distinguent deux sortes d'évaluation.

La première: l'évaluation de la situation en elle-même. Cette évaluation se fait à partir de caractéristiques personnelles appelées ressources et de la perception de certains facteurs environnementaux. Cette évaluation est une première ébauche de la situation telle qu'elle est perçue par l'individu.

---

2

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Coping#Les\\_strat.C3.A9gies\\_de\\_coping\\_et\\_strat.C3.A9gies\\_d.E2.80.99ajustement](http://fr.wikipedia.org/wiki/Coping#Les_strat.C3.A9gies_de_coping_et_strat.C3.A9gies_d.E2.80.99ajustement)

3 <http://www.meditas-cardio.fr/index.html>

4 Lazarus, R.S., et S. Folkman. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer Pu. Company.1984

La seconde évaluation concerne ses propres capacités à faire face à la demande. Cette estimation se fait sur la base de différentes simulations internes pour « faire face » (coping) et avoir la réponse la plus adéquate. Après le choix d'une stratégie, l'individu peut réévaluer la situation une nouvelle fois. L'approche de Lazarus et Folkman inclut donc une dynamique cyclique en intégrant un feed-back permettant au sujet de savoir si sa stratégie est efficace.

Ce concept est intéressant car dès que la personne est capable de contrôler ou de s'accoutumer à la situation qui demande adaptation, alors cette dernière perd son effet perturbateur sur l'organisme<sup>5</sup>.

Le « coping » reprend ainsi à l'ensemble des processus conscients et inconscients mis en œuvre par une personne pour résoudre les problèmes et vise la minimisation du lien stress-détresse. L'originalité du coping, outre les processus inconscients de défense listés par Sigmund Freud, repose sur des processus conscients et donc soumis aux lois de l'apprentissage. Ils deviennent des stratégies d'ajustement au problème<sup>6</sup>.

On en distingue trois grandes classes :

les stratégies d'ajustement

#### **Axées sur le problème,**

Toutes les stratégies d'adaptation axées sur le problème visent la diminution ou l'élimination du stress par un acte cognitif et comportemental en agissant directement sur la source du stress. L'attaque, l'évitement, les techniques de résolution de problèmes constituent des stratégies axées sur la résolution du problème.

#### **Axées sur les émotions,**

Parfois, le problème ne peut être changé et il faut s'en accoutumer tant bien que mal. Les stratégies d'adaptation axées sur les émotions peuvent rendre alors un grand service à l'individu. Elles correspondent à une stratégie cognitive et émotionnelle qui permet de diminuer, voire d'éliminer le stress en percevant la source de stress différemment. La relaxation sous ses diverses formes (training autogène (méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative. Selon Schultz, le training autogène doit être compris comme un entraînement à l'autohypnose, qui permet une réduction des tensions et du stress), Jakobson-Wolpe (auteurs de théories comportementales et de

---

5

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Coping#Les\\_strat.C3.A9gies\\_de\\_coping\\_et\\_strat.C3.A9gies\\_d.E2.80.99ajustement](http://fr.wikipedia.org/wiki/Coping#Les_strat.C3.A9gies_de_coping_et_strat.C3.A9gies_d.E2.80.99ajustement)

6 [Fr.wikipedia.org/wiki/Coping#Les\\_strat.C3.A9gies\\_de\\_coping\\_et\\_strat.C3.A9gies\\_d.E2.80.99ajustement](http://fr.wikipedia.org/wiki/Coping#Les_strat.C3.A9gies_de_coping_et_strat.C3.A9gies_d.E2.80.99ajustement)

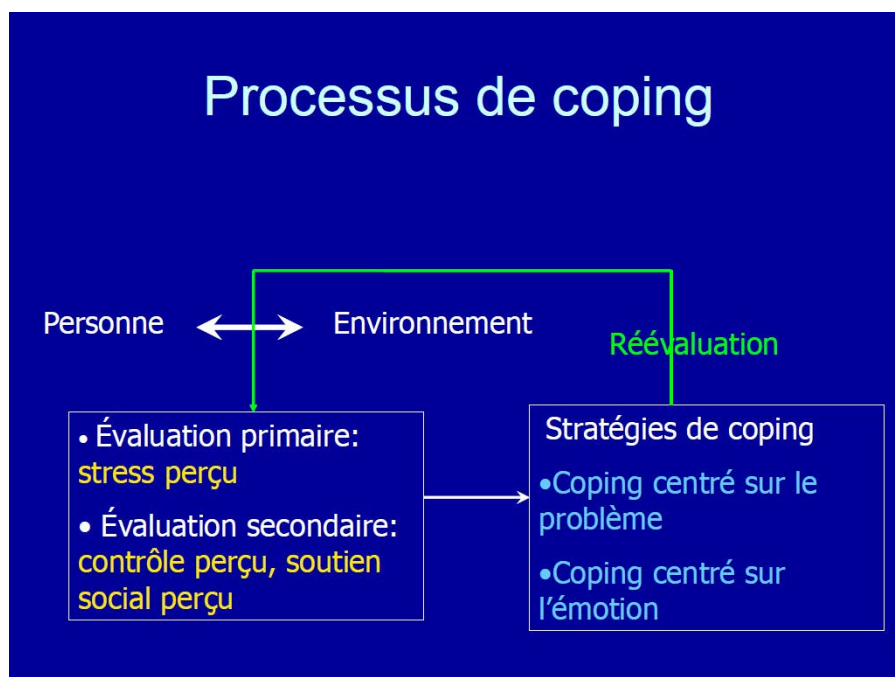
relaxation), sophrologie, Yoga, méditation, etc.), l'humour, l'expression des émotions, la comparaison sociale (processus utilisé pour évaluer les opinions et les aptitudes en se référant à autrui), sont des stratégies d'adaptation axées sur l'émotion.

### Axées sur l'hygiène de vie

Selon Spencer, SPENCER A. Rathus.<sup>7</sup>, d'autres stratégies d'adaptation sont axées sur l'hygiène de vie et favorisent la prévention à la guérison. En pleine forme, l'individu sera plus à même de supporter les sollicitations environnementales.

Michèle Koleck, Maître de conférences en psychologie différentielle et de la santé de l'université Bordeaux Segalen – a analysé les processus psychologiques d'adaptation au handicap dans le cadre des lésions cérébrales traumatiques, les traumatismes crâniens. Voici son schéma du processus de coping.<sup>8</sup>

Ci-dessous : schéma reprenant le processus de Coping selon Michèle Koleck et les interactions entre la personne, son environnement et son application du coping.



Toute personne est en interaction avec son environnement. Dans ce cas-ci (mais ce schéma peut s'adapter à d'autres pathologies), suite à un trauma

7 2002. Psychologie Générale. 4e Edition. Canada : Editions Études Vivantes

8 [http://www.ampra.fr/mazaux/2011/diu\\_tc\\_fevrier2011/processuspsy\\_adaptation.pdf](http://www.ampra.fr/mazaux/2011/diu_tc_fevrier2011/processuspsy_adaptation.pdf)

crânien, la personne doit faire face à toute une série de changements. Elle doit s'adapter, se confronter à son nouveau « moi ». C'est là qu'intervient la méthode du coping.

Pour se faire, la personne concernée effectue une double évaluation : la première sur la source du ou des stressés, la seconde, sur les capacités, les soutiens et les aides tant personnelles que familiales, amicales, médicales... Existantes.

Cette méthode lui permettra de se faire face au problème et aux émotions qui en découlent.

## *Conclusion*

Le coping mélange approche cognitive et approche comportementale. C'est un mécanisme qui permet de gérer le stress généré par l'annonce d'un handicap. Il est parfois inconscient, parfois dirigé, parfois imparfait mais il peut être considéré comme un comportement salubre. Il trace les contours d'une acceptation active et environnementale. Il permet de passer outre, d'intégrer, d'agir et d'accepter. À l'annonce d'un événement critique (quel qu'il soit : maladie, handicap...), s'ensuit toute une série de processus liés à la connaissance que l'on a de soi, des autres, des émotions et des capacités à envisager des solutions et choisir des stratégies.

De tout temps, toute recherche de connaissance a été un vecteur d'appropriation de soi, de son environnement, de changements.

«Toute connaissance est une réponse à une question.» - Gaston Bachelard (philosophe français des sciences et de la poésie (1884-1962))

«Le vrai pouvoir, c'est la connaissance.» - Francis Bacon (Homme d'État et philosophe anglais, un des pionniers de la pensée scientifique moderne) - Extrait du *Meditationes sacrae* (1561-1626)

«Aie la connaissance ou écoute ceux qui l'ont.» - Baltasar Gracian y Morales (Ecrivain espagnol) (1601 - 1658)

Il n'y a pas une connaissance mais des connaissances.

Il n'y a pas une méthode pour « faire face » mais une multitude.

Il est rassurant de savoir qu'à tout événement stressant ou critique, il y a des adaptations possibles. Libre à nous de les trouver. Le coping en fait partie.

**Date :** le 17 juin 2013

**Chargée de l'analyse :** Nathalie De Wispelaere  
Chargée de Communication

**Responsable de l'ASPH:** Catherine LEMIERE  
Secrétaire générale ASPH