

L'image de soi

S'accepter pour s'aimer ?

Comment la travaille-t-on lorsque l'on est une personne handicapée ? Estime de soi va-t-elle de pair avec une bonne image de soi ? Qu'en est-il des personnes handicapées ? Comment travailler cette image de soi ? Est-ce possible ? Quelle perception personnelle ont-elles ? Quel est le rôle de l'extérieur ? de l'environnement ?

Dans cette société de consommation où le paraître a tendance à surpasser l'être, comment les personnes handicapées construisent-elles leur rapport à l'image ? Quelle perception en ont-elles ? Comment s'estiment-elles ? Est-ce important ? Cela est-il plus facile pour les personnes valides ? Faut-il laisser l'image de soi décider de qui l'on est ?

La société modèle l'homme ou l'homme modèle la société ? Nous allons, dans cette analyse, nous pencher sur les différents processus de construction de soi.... Et de la place qu'ils accordent ou pas à la personne handicapée.

I. Introduction

L'image que l'on se crée de soi est très fortement liée à la société et aux modèles de pensées qu'elle développe. Nous nous construisons différemment, que nous naissons en Inde, dans une société de type occidental,...

Lorsque l'on est (naît) personne handicapée, comment ce processus se construit-il ? Est-il différent ? Peut-il être infléchi ? Se construit-il obligatoirement par rapport au regard de l'autre ? et qui est cet autre ? Comment le contourner ? Faut-il le contourner lorsque l'on est une personne « différente » ?

II. Les processus de construction de soi

Aimez-vous. Si vous ne vous aimez pas, comment pensez-vous que d'autres puissent vous aimer ?

Si cet adage porte une vérité essentielle, à savoir qu'il faut s'accepter pour être accepté, il est plus facile de le dire que de l'exécuter. Néanmoins, il existe des mécanismes de construction de soi, quels sont-ils ? Ils sont multiples comme le sont aussi les identités.

II.2. La construction de soi

En tant qu'individu, entité, l'homme se construit une image. Mais cette image se voit confrontée à la société : identité personnelle et identité sociale. Souvent, la personne handicapée est confrontée à son handicap par le regard de l'autre. L'extérieur catégorise l'individu en fonction de normes généralement acceptées. Il y a individualisation et socialisation.

La personne handicapée voit son handicap à travers ses yeux mais également au travers de ceux de la société et de son degré d'acceptation du handicap.

Handicap et image de soi

Selon Isabelle Ville¹, psychologue à l'Inserm, la construction de soi en tant que personne handicapée est directement liée à la société dans laquelle la personne grandit.

Avez-vous encore en tête les images d'un reportage de l'émission française : « Envoyé Spécial »² avec « Grandir sans camisole » a présenté la situation d'un père et de sa fille trisomique en Russie fin 1996. Contraint à abandonner sa fille à un orphelinat, ce reportage montre de manière violente la situation des enfants russes handicapés considérés comme inutiles et inéducables ; mais il montre également les efforts de ce père pour changer la situation. En effet, la société russe repose encore sur reliquat communiste ou il fallait être fort et en bonne santé. Le handicap n'avait pas sa place dans cette société.

Heureusement, cet extrémisme est loin d'être répandu. Le handicap sera vécu et perçu différemment selon la société dans laquelle la personne évolue. « Hors normes », la personne handicapée est souvent tributaire du regard d'autrui.

¹ (http://www.med.univ-rennes1.fr/sisrai/art/identite_representations_sociales_et_handicap_moteur_p.30-34.html)

² Emission diffusée tous les jeudis sur France 2



Il y a l'individu qui se construit avec ses caractéristiques physiques, de genre, d'attitude, de caractère.... Et il y a l'image que la société lui renvoie : positive, négative, neutre,....

La construction de soi en tant que personne handicapée est donc intimement liée à la société et au regard que celle-ci pose sur le handicap.

En psychologie, on parle alors de principe de réalité.

Le principe de réalité

« Régulation du fonctionnement psychique du sujet par la prise en considération de son environnement. Le principe de réalité est, par exemple, à l'origine des mécanismes de jugements personnels et de mémorisation, fondamentaux pour l'adaptation du sujet au monde extérieur. L'environnement physique et humain exerce une pression continue sur le psychisme de l'individu, qui doit impérativement lui adapter ses besoins et ses techniques de satisfaction. Le principe de réalité doit donc permettre au sujet d'adapter ses conduites aux contraintes de la réalité extérieure, tout en satisfaisant au principe de plaisir. Une perception motivante de la réalité, issue des expériences vécues filtrées au travers des croyances personnelles nées de l'éducation ou acquises, doit permettre au sujet de trouver les sources de sa satisfaction au sein du monde extérieur en adéquation avec les contraintes de celui-ci. »³

Le handicap porte en lui les bases de la stigmatisation : *Parole ou action menant à transformer une déficience, une incapacité ou un handicap en une marque négative pour la personne.*⁴

Il est donc primordial que le regard porté par la société sur le handicap CHANGE. Pourquoi ne peut-il pas exister de représentations positives du handicap ?

³ http://www.dicopsy.com/dictionnaire.php/_/psychanalyse/principe-realite

⁴ Source: (Tiré de BLOUIN, Maurice; BERGERON, Caroline. Dictionnaire de la réadaptation, tome 2 : termes d'intervention et d'aides techniques. Québec : Les Publications du Québec, 1997, 164 p., p.70), de par ses différences.

Ces questionnements viennent étayer les "théories de l'**étiquetage** (labelling) » qui mettent en évidence les effets préjudiciables du processus de stigmatisation.

Pour les tenants de ces théories, étiqueter une personne comme handicapée, ce n'est pas seulement décrire un type de déficience, c'est lui attribuer un ensemble de caractéristiques qui sont culturellement associées à cette déficience.⁵

La personne handicapée est donc « jaugée » sur plusieurs niveaux : sa personne, son caractère, ses attitudes... et la représentation – positive, négative, neutre - du handicap qu'en a « l'autre », la société..... La vision du handicap est alors « stéréotypée » en fonction des références socio-culturelles et sociétales.

Aujourd'hui, le regard sur le handicap change. La personne handicapée revendique. Elle milite pour sa place dans la société.

III. Une autre vision du handicap

Nous allons poursuivre cette analyse par la position prise par Alexandre Jollien - philosophe suisse⁶. Né infirme moteur cérébral (IMC), il s'interroge sur son incapacité à profiter du présent. Un livre : « la construction de soi » pose les pistes d'une acceptation de soi réussie :

- Vivre dans la joie
- Vivre dans l'instant
- Vivre dans l'imparfait
- Vivre avec soi
- Vivre avec la peur

Cinq pistes, 5 chemins vers l'acceptation de soi et de sa différence.

Vivre dans la joie

Selon lui, son handicap est indissociable du besoin et du désir de lutter. Pour le bonheur. Mais l'arrivée de ses enfants a totalement bouleversé cet ordre

⁵ http://www.med.univ-rennes1.fr/sisrai/art/identite_representations_sociales_et_handicap_moteur_p.30-34.html

⁶ <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Bonheur/Articles-et-Dossiers/Le-savoir-vivre-du-bonheur-d-Alexandre-Jollien/7Extraits>

des choses. En analysant le comportement de ses enfants qu'il avait sous les yeux, Alexandre Jollien a constaté qu'ils étaient dans la joie naturellement... sans lutter. La lutte ne faisait donc pas inévitablement partie de l'équation du bonheur.

Il a revu sa position et se questionne sur le pourquoi, le comment de la joie. Si la joie est là, elle permet de mieux affronter le quotidien, ses obstacles, ses complications.

Il reprend les mots de Spinoza : "Bien faire et se tenir en joie."

Vivre dans l'instant

Arrêtons de reporter, agissons, goûtons, apprécions. La joie peut se trouver dans un rayon de soleil au petit déjeuner. Il faut profiter MAINTENANT – en temps réel - et cesser la sempiternelle ritournelle des « Quand j'aurais... ».

Les petites joies forment la joie et la maintiennent. S'ouvrir à l'instant, c'est en tout accepter, le bon comme le moins bon...

Vivre dans l'imparfait

Nul n'est parfait ici-bas; le soleil lui-même a ses tâches.⁷ L'admettre est un pas supplémentaire vers une acceptation de soi. Un nez trop long peut se voir comme une disgrâce... ou comme un héritage familial, une hérédité acceptée. Un trait de caractère peut se travailler et s'accepter. Il y a ce que l'on peut et il y a ce que l'on ne peut pas changer. Il rappelle néanmoins que cette connaissance ne peut pas couvrir le sentiment de fuite.

Vivre avec soi

La construction de soi passe par le regard de soi. Mais s'accepter se fait sans le regard de l'autre. Il faut arrêter de se comparer, de se jauger, de vouloir faire comme l'autre, mieux que l'autre.

Voilà ses mots : « L'affirmation de soi, c'est repérer ce qui est le plus profond en moi, le plus fidèle à moi. Une grande source de souffrance consiste à vouloir ce qu'ont les autres. Pour s'en guérir, il faut cesser d'être son propre juge et arrêter de se comparer aux autres. »

Vivre avec la peur

La peur : frein ou stimulant ? Dans les 2 cas, présente. On ne peut faire sans. Essayer de la comprendre permet le raisonnement et ainsi l'apprivoiser... ; et diminuer son impact sur la vie.

⁷ Proverbe indien



IV. Conclusion

L'acceptation de soi n'est pas une démarche facile. Elle est longue et dépend de facteurs internes et externes. Lorsque l'on est une personne handicapée, la démarche est encore plus délicate : regard de l'autre, expression d'une société, principes éducationnels...

Le cheminement personnel est important. Il ouvre les portes de l'acceptation de soi, de ses faiblesses, de ses différences, de ses qualités. Une société dans laquelle la personne handicapée pourrait se construire sans appréhensions, sans stéréotypes (positifs comme négatifs) n'existe pas encore. La construction de soi est un long processus sur lequel il faut travailler tout au long de sa vie...

Etre porteur d'un handicap rajoute des dimensions supplémentaires que la personne gère, digère, accepte, rejette tout au long de son existence.

Chargée d'analyse : Nathalie De Wispelaere
Chargée de communication

Responsable A.S.P.H : Gisèle Marlière
Secrétaire Générale de l'Association Socialiste
de la Personne Handicapée

Date : le 7 décembre 2011