

Facteurs de protection et santé

Dr Corinne Roehrig

S'agissant de la santé, on parle plus souvent de facteurs de risque que de facteurs de protection. Les premiers sont sans doute plus bruyants et inquiétants : une constitution physique fragile, un environnement social et/ou familial peu favorables, une faible capacité à résister aux influences de tous ordres, le stress, l'autodépréciation, la timidité... L'adolescence elle-même est qualifiée de conduite à risques, bousculée entre sollicitations, désirs, et nécessité de trouver une identité, un sens à sa vie.

Parmi les facteurs de protection, on trouve l'estime de soi, la capacité à choisir, à résister, à prendre des décisions. L'identification et la valorisation des ressources propres à chaque individu renforcent sa sécurité intérieure, lui donnent des repères, des stratégies pour faire face aux aléas de la vie.

Etre acteur de prévention, c'est avoir à sa disposition de nombreux outils pour développer ces qualités chez les publics destinataires de nos interventions. Globalement, les stratégies sont les mêmes : mieux se connaître, reconnaître ses qualités et celles des autres, démarches qui ouvrent à l'appréciation et au respect des différences. L'identification de son réseau de ressources, des moments de bien-être et de réussite font aussi partie de ce cheminement.

Au-delà de ces éléments factuels, être acteur de prévention impose d'avoir en mémoire que son action a pour limites le champ psychoéducatif, qu'elle n'a en aucun cas d'objectif clinique et n'est pas une alternative à un suivi psychologique. Avoir en mémoire aussi de ne jamais imposer une norme, un comportement, mais d'accueillir et de valoriser les compétences, les qualités, les talents d'un individu quels qu'ils soient. Le corollaire de cette démarche est d'abolir toute hiérarchie entre les qualités et d'ouvrir à l'altérité.

En prévention santé comme dans toute démarche éducative, l'engagement relationnel est plus important que les outils qu'on utilise.

On s'estime aussi – d'abord - dans le lien et le regard de l'autre.

L'Estime de soi

C'est la valeur positive qu'un individu se donne, le résultat d'une évaluation sur ses forces et ses faiblesses.

C'est l'américain William JAMES qui l'a définie le premier en 1890, comme le rapport entre nos succès et nos prétentions. Plus nous avons de succès, plus notre estime de soi augmente... à condition que nos prétentions ne soient pas trop élevées.

L'estime de soi s'enracine dans la qualité et la stabilité de la relation du petit enfant à ses proches, puis aux réactions de son entourage à sa présence et à ses actes. Ainsi il perçoit progressivement ses capacités, ses différences, son identité.

Plus tard, il confirme ou ajuste cette image qu'il a de lui-même en la confrontant aux remarques de ses pairs et d'autres adultes.

On dit aussi que l'estime de soi est un miroir social : « *c'est la perception de soi construite par l'intériorisation de l'opinion d'autrui à notre égard* »

Il n'y a pas de « norme » dans l'estime de soi. On peut avoir une bonne estime de soi parce qu'on est banalement beau et intelligent... On parvient au même résultat en étant souriant, adroit, sportif, curieux, solidaire, discret, fidèle, généreux, imaginatif, réfléchi, rassurant, rusé....

La valorisation de l'estime de soi c'est regarder l'autre comme un être pétri de talents et de possibilités.

Et l'estime de soi évolue toute la vie....

Les compétences psychosociales

Savoir s'affirmer dans le respect des opinions des autres, gérer son stress, ses émotions, sont autant de « compétences psychosociales », parfois aussi appelées habiletés sociales.

Définies par la division santé mentale et prévention des toxicomanies de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), elles s'articulent avec les connaissances de l'individu pour l'aider à adopter des comportements favorables à la santé, pour l'aider à faire face aux petits défis du quotidien.

L'OMS reconnaît dix compétences psychosociales, appariées deux à deux :

- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions
- avoir une pensée critique, avoir une pensée créative
- savoir communiquer, développer des relations interpersonnelles harmonieuses
- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions.

« Les compétences psychosociales, ou habiletés sociales, sont issues des champs de la psychologie sociale et cognitivo-comportementaliste.¹ Elles se définissent comme « une stratégie, un système de connaissances et d'aptitudes qui permettra d'engendrer une action. C'est un ensemble de processus orientés vers une finalité, elles sont plus ou moins conscientes, volontaires et organisées... Elles sont l'art de bien conduire sa vie personnelle, professionnelle et sociale, l'art de se gérer soi-même avec efficacité »

On peut considérer les compétences psychosociales comme une « courroie de transmission » entre les connaissances d'un individu et la mise en place de comportements adaptés à ces connaissances. Elles augmentent la capacité des individus à transformer leurs connaissances en comportements spécifiques et positifs.

¹PEYRE.P., *Compétences sociales et relations à autrui* L'HARMATTAN, 2000

La pédagogie de l'éducation des compétences psychosociales est basée sur l'apprentissage actif et participatif (processus verbal utilisant des méthodes telles que le débat, le remue-méninges, l'analyse de situations, de scénarios, de documents) et expérientiel (pratique de ce qui a été discuté au travers de jeux et de jeux de rôle).

Les compétences psychosociales : quelques exemples détaillés²

❖ Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.

« La pensée créative contribue à la fois à la prise de décision et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au delà de nos propres expériences. [...] La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.

La pensée (ou l'esprit) critique est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs. »

❖ Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.

« La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive »

❖ Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

« Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.

Avoir de l'empathie pour les autres signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique. [...] »

² SANDRIN-BERTHON (B.). *Apprendre la santé à l'école*

Résilience

La résilience est la capacité d'un individu à rebondir, à se construire, à poursuivre un développement normal malgré des conditions difficiles, à retrouver une existence positive malgré un traumatisme psychique.

C'est un processus complexe, l'effet d'une relation entre l'individu et son environnement.

Au sens large, la résilience concerne les ressources dont fait preuve une personne pour faire face aux épreuves habituelles de l'existence, ou même pour se prémunir contre la survenue de telles épreuves, par exemple en se maintenant en bonne santé.

Valoriser l'estime de soi et les compétences psychosociales d'une personne l'aide à développer sa résilience.

Empowerment

Dans son sens le plus général, l'empowerment³ désigne la capacité des individus à « reprendre le pouvoir sur leur vie », à mieux comprendre et mieux contrôler les forces personnelles, sociales, économiques et politiques qui déterminent leur qualité de vie, dans le but d'agir pour l'améliorer.

C'est aussi la capacité d'un individu à prendre des décisions et exercer un contrôle sur sa vie personnelle. Comme le sentiment d'efficacité ou l'estime de soi, il met l'accent sur le développement d'une représentation positive de soi.

Coping

« To cope » signifie « faire face ». On peut aussi traduire coping par « stratégies d'ajustement ». Le coping reprend l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux d'un individu en vue de modifier la situation dans laquelle il se trouve. Certains traits de personnalité ou certaines stratégies sont considérés comme étant plus efficaces pour faire face à un problème. Ces stratégies peuvent faire l'objet d'un apprentissage.

Petite bibliographie :

- *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Germain DUCLOS, éditions de l'Hôpital Sainte Justine, Montréal.
- *L'estime de soi des adolescents*, de DUCLOS, LAPORTE et ROSS, éditions de l'Hôpital Sainte Justine, Montréal.
- *Pour des enfants autonomes*, Guide pratique à l'usage des parents, Jean MONTBOURQUETTE, éditions Novalis.
- *Repères pour une attitude éducative : guide à l'usage de tous les parents*, Association PHARE ENFANTS PARENTS (www.phare.org)
- *La résilience, le réalisme de l'espérance*, ouvrage collectif de la Fondation pour l'Enfance, éditions Erès
- *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, FISCHER et TARQUINIO, éditions Dunod
- *Bientraitances : mieux traiter familles et professionnels*, sous la direction de Marceline GABEL, éditions Fleurus psychopédagogie

³ FISCHER et TARQUINIO. *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, Dunod, 2006