

Le concept d'adaptation («coping»)

Brian L. Mishara, Ph.D.

Directeur, Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE)

Professeur, département de psychologie

Université du Québec à Montréal

Le concept le plus important à la base des *Amis de Zippy* est celui de l'adaptation (« coping »).

Le concept d'adaptation fait l'objet de plusieurs approches théoriques, mais les habiletés que *Les amis de Zippy* entend mettre de l'avant sont universellement reconnues comme étant importantes. L'une des approches les plus influentes a été élaborée par Richard Lazarus et Susan Folkman¹. Selon eux, l'adaptation est « la mise en place d'efforts cognitifs et comportementaux destinés à gérer des demandes spécifiques évaluées comme étant ardues ou dépassant les capacités d'une personne ».

Lorsque nous sommes confrontés à des situations difficiles ou stressantes, nous réagissons de différentes façons – par exemple en essayant de rendre la situation plus tolérable ou alors en tentant de diminuer le stress et les émotions négatives engendrés par la situation. Ces réactions peuvent être considérées comme de « l'adaptation ».

Tout le monde ne réagit pas de la même façon. Après une dispute, certaines personnes voudront se distraire en pensant à autre chose, en allant faire des emplettes ou en se plongeant dans un livre, évitant de composer avec la situation. D'autres personnes s'investiront dans des activités physiques pour se calmer, elles prendront un bain, boiront un verre d'alcool, absorberont un tranquillisant ou feront du jogging. D'autres encore demanderont l'avis d'amis sur la manière de gérer le conflit ou s'investiront activement dans la résolution du problème.

Il est évident que certaines de ces stratégies d'adaptation sont plus efficaces que d'autres. Par exemple, aller au cinéma ou devenir ivre après une dispute peut contribuer au mieux-être de la personne pendant un court laps de temps, mais ne contribuera sans doute pas à améliorer la situation à long terme. Il n'est malgré tout pas possible de classer simplement les stratégies d'adaptation comme étant fondamentalement bonnes ou mauvaises. Par exemple, bien que nier la réalité d'une situation soit souvent considéré comme une stratégie d'adaptation douteuse, elle peut s'avérer très efficace dans certaines situations. Des travaux ont en effet prouvé que des personnes confrontées à une chirurgie

¹ Lazarus, R.S. et Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company.

cardiaque très risquée pour leur vie mais qui nient son importance ont tendance à être moins anxieux et ont de meilleures chances de s'en sortir que les personnes qui affrontent les risques de la chirurgie.

Les stratégies d'adaptation ont fait l'objet de très nombreuses études ces dernières années. Ces travaux indiquent que les enfants et les adultes qui disposent d'un plus vaste répertoire de stratégies d'adaptation vivent moins d'expériences négatives, à court et à long termes, lorsqu'ils expérimentent des difficultés ou des situations de vie stressantes. La capacité à évaluer quelles stratégies d'adaptation conviennent mieux à certaines situations et, par conséquent, la capacité à choisir les « meilleures » stratégies facilitent une adaptation réussie aux divers stades de la vie.

Le programme *Les amis de Zippy* repose sur un certain nombre d'études ayant démontré que les effets des problèmes vécus par les enfants, les adolescents et les jeunes adultes sont liés à leurs capacités d'adaptation. Si les enfants sont à même d'étendre leurs options d'adaptation et deviennent aptes à utiliser différentes stratégies – particulièrement la demande et l'acceptation d'aide – ils intégreront ces habiletés qui continueront de les aider durant l'adolescence et la vie adulte.

L'intérêt d'enseigner les stratégies d'adaptation très tôt dans la vie repose sur des études qui démontrent que même un enfant âgé de quatre ou cinq ans est capable d'envisager plusieurs solutions pour composer avec les problèmes quotidiens. L'étude des habiletés des jeunes enfants à résoudre les problèmes interpersonnels a démontré que ces habiletés sont liées à l'ajustement comportemental des enfants et des adolescents. En outre, les enfants qui sont capables de penser à un plus grand nombre de stratégies d'adaptation sont en mesure de les utiliser plus souvent dans les « vraies » situations quotidiennes.

Nous sommes tous confrontés aux problèmes et au stress de la vie, des tracas mineurs du quotidien aux événements très stressants tels le divorce ou la mort d'un être très proche. Nos réactions à ces événements font partie d'un processus évolutif constant – nous agissons pour nous adapter puis nous évaluons les effets de nos efforts, nous en vivons les conséquences (nos efforts s'avèrent utiles ou non). Enfin nous réévaluons la situation et, si nécessaire, essayons de nouvelles façons de nous adapter.

Placés dans une situation quelconque, nous tâchons tout d'abord d'évaluer ce qu'elle signifie pour nous. Nous pouvons percevoir un événement stressant comme étant quelque chose d'ennuyeux ou comme quelque chose qui va nous faire mal ou nous heurter, tandis que d'autres considéreront le

même événement stressant comme une occasion de défi à surmonter. Par exemple, sauter d'un avion en parachute est très stressant pour la majorité des gens, mais d'autres personnes considèrent qu'il s'agit d'une activité ludique et plaisante. Si notre évaluation première d'un événement indique qu'il s'agit de quelque chose qui peut être dangereux, nous nous engageons automatiquement dans un processus pour déterminer comment nous adapter à la situation.

Les études sur l'adaptation différencient souvent les stratégies qui visent à diminuer les malaises qu'une personne ressent après avoir vécu une situation difficile ou stressante (« l'adaptation centrée sur l'émotion ») et les stratégies qui tentent d'améliorer ou de changer une situation donnée (« l'adaptation centrée sur l'agir »).

Les stratégies adaptatives centrées sur l'émotion comportent tout ce qu'une personne entreprend pour se sentir mieux ou moins stressée. Ces stratégies ne changent pas la réalité d'une situation et sont utilisées pour éviter certains sentiments ou encore pour aider la personne à se sentir mieux. Les stratégies centrées sur l'émotion incluent par exemple : exprimer ses sentiments à un ami accueillant, consommer de l'alcool, aller au cinéma, faire des emplettes, faire du jogging, faire de la méditation transcendante, prendre des médicaments pour réduire l'angoisse ou toute autre stratégie dont le but est de soulager sa détresse.

Les stratégies adaptatives centrées sur l'agir comprennent tout ce que nous faisons pour essayer de changer ou d'améliorer une situation. Elles incluent : demander de l'aide ou son avis à un ami, s'investir dans de nouvelles activités ou de nouvelles relations et essayer activement de résoudre le conflit ou le problème (par exemple, en faisant un compromis, en suggérant un arbitrage, en essayant de convaincre l'autre, en donnant un cadeau ou en recevant l'aide de quelqu'un).

L'adaptation est un processus constant de mise à l'essai de diverses façons de composer avec une situation, dans l'intention de soulager sa détresse ou d'améliorer une situation. Il s'agit là habituellement d'un processus automatique – nous ne pensons pas à ce processus – et nous essayons souvent plusieurs stratégies jusqu'à ce que nous nous sentions mieux. Cependant, on peut apprendre à penser activement et à discuter de quelle manière il est préférable de s'adapter à une situation spécifique. Il est évident que les stratégies varient largement en fonction du type de situation et des habitudes et ressources d'une personne. Certaines personnes s'adaptent moins bien parce qu'elles ne connaissent tout simplement pas de stratégie plus efficace. D'autres choisissent une stratégie inefficace dans tel type de situation. Les gens qui vivent le plus de stress et de détresse dans leur vie se

sentent souvent piégés par des situations, impuissants à changer le cours des choses parce qu'ils ne savent pas comment s'adapter ou parce qu'ils utilisent des stratégies d'adaptation inefficaces.

L'expérience montre que les enfants comprennent l'idée qu'ils disposent d'un choix de stratégies d'adaptation et qu'ils peuvent même élargir leur répertoire de stratégies. L'usage du programme *Les amis de Zippy* a montré que les enfants aiment généralement participer à des activités dans lesquelles ils apprennent à s'adapter, et que souvent, ils font l'expérience d'une amélioration de leur qualité de vie et de leurs relations après avoir participé aux activités.

Il est important de noter qu'enseigner comment s'adapter à des enfants n'implique pas l'enseignement de l'existence de « bonnes » ou de « mauvaises » stratégies d'adaptation. Le but ici est d'aider les enfants à envisager plusieurs façons de composer avec diverses situations et à évaluer ensuite par eux-mêmes les conséquences de leurs façons de s'adapter. Le fait qu'un enfant songe à s'adapter, joint au fait qu'il reconnaisse l'existence de plusieurs stratégies d'adaptation, devrait augmenter le spectre de ses possibilités d'adaptation dans les situations difficiles.

En découvrant comment les personnages des histoires s'adaptent de diverses façons, et en faisant l'expérience de l'adaptation par le biais de mises en situation et autres activités durant le programme, les enfants s'équipent afin d'avoir le choix entre un plus grand nombre de stratégies d'adaptation efficaces. Lorsque les enfants réussissent à maîtriser une situation difficile, ils augmentent leurs capacités à s'adapter à des situations à venir, dans le futur, et cela peut augmenter leur estime de soi, leur sentiment de compétence et leur bien-être général.