

Introduction

Stress et adaptation chez l'enfant dans ses environnements

MICHELLE DUMONT
Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières
Trois-Rivières (Québec)

BERNARD PLANCHEREL
Département de psychologie
Université de Fribourg
Fribourg (Suisse)

De tout temps le stress a existé, qu'il soit causé par les intempéries, la famine, les guerres, les épidémies, la menace de prédateurs, etc. Nos existences sont toutefois plus complexes qu'autrefois car bien souvent, plutôt que d'apporter repos et sommeil, la tombée de la nuit devient l'occasion de s'adonner à diverses activités toutes aussi stimulantes les unes que les autres, ce qui réduit les périodes de récupération. Que l'on soit un adulte ou un enfant, un animal ou même une plante, tout organisme vivant est susceptible de vivre un état de stress lorsqu'il voit son homéostasie rompre. Ce livre a pour but de rapporter certains constats issus des travaux de recherche des dernières années dans le domaine du stress, individuel et familial, et de l'étude des stratégies adaptatives (« coping¹ ») adoptées en réponse aux situations stressantes. Cette monographie propose de définir les concepts de stress biologique², de coping et de résilience, et de les illustrer par différents travaux de recherche réalisés auprès des enfants et de leur famille. Plus spécifiquement, les études présentées dans cet ouvrage décrivent certaines des stratégies adoptées par les enfants et leurs familles confrontés à des situations particulièrement stressantes, dont la maladie physique, la déficience intellectuelle d'un enfant, les facteurs de stress familial et l'intégration à un groupe de pairs.

Historiquement, c'est à partir des travaux de Cannon (1935) mais surtout de la contribution substantielle de Selye (1953) que le développement de ce domaine de recherche a pris son essor. D'abord traité d'un point de vue biologique, le domaine du stress fut par la suite étudié d'un point de vue psychologique, dans les années 1960, avec Lazarus puis, de façon plus marquée, à partir de la publication de l'ouvrage de référence de Lazarus et Folkman (1984). Pour Selye, chaque fois que notre environnement change, surtout lorsqu'il nous soumet à des pressions ou des

-
1. La notion de stratégie adaptative est une traduction du concept de « coping » utilisé en langue anglaise pour désigner la manière de faire face au stress, la manière de s'adapter aux situations problématiques.
 2. Nous utiliserons de façon interchangeable les notions de stress biologique et de stress physiologique pour désigner la réponse physique d'un organisme à un stimulus stressant.

exigences accrues, il déclenche en nous une réaction biologique de stress. En revanche, pour Lazarus, le stress se manifeste lorsque nous sommes confrontés à des événements qui, selon nous, mettent en danger notre bien-être et devant lesquels nous pensons ne pas avoir les ressources suffisantes pour réagir. L'analyse des ouvrages sur le sujet nous amène à distinguer trois façons de concevoir le stress : le stress comme *stimulus environnemental* (agent externe : désastres, événements de vie et tracas quotidiens) ; le stress comme *réponse subjective* (état interne de tension et évaluation subjective d'une situation jugée stressante) ; et le stress comme *réponse biologique* de l'organisme à un stimulus ou à une situation (réactions nerveuses et hormonales). Soulignons d'entrée de jeu qu'il est souvent difficile de tenir compte simultanément de ces trois points de vue théoriques, en particulier lorsqu'il s'agit d'enfants chez lesquels l'accès aux réponses physiologiques et à la signification accordée aux situations stressantes est beaucoup plus limité.

Devant un changement, l'individu ne reste habituellement pas passif par rapport à ce qui lui arrive : il essaie de faire face. On parle alors de « coping » ou de stratégie adaptative pour désigner la façon de s'ajuster aux situations difficiles. Ce terme implique l'existence d'un problème réel ou imaginé et la mise en place d'une réponse pour faire face à une situation stressante qui nécessite une adaptation (Paulhan et Bourgeois, 1995). Cette monographie met en évidence la diversification des réponses biologiques, comportementales, cognitives et psychologiques utilisées pour rétablir l'homéostasie d'un organisme subissant un déséquilibre par suite d'un stress endogène ou exogène. Comme dirait Selye, si nous ne devons ni ne pouvons éviter le stress, nous pouvons cependant apprendre à nous en accommoder et même à le trouver agréable, à la condition toutefois d'ajuster notre philosophie de la vie.

La réponse aux différentes sources de stress a pour objectif de nous stimuler à une meilleure adaptation. Le relevé des études dans le domaine du stress psychologique nous amène à constater des différences individuelles importantes dans la signification accordée aux situations stressantes et dans la manière d'y faire face. Autrement dit, le même environnement peut être jugé stressant pour un individu qui n'a pas les moyens de s'y adapter, mais confortable ou stimulant pour un autre qui possède les capacités nécessaires (Aldwin, 1994). Ces différentes réponses dépendent des conditions de vulnérabilité de la personne vis-à-vis des facteurs de stress, conditions qu'on mesure généralement en fonction de prédispositions psychologiques, biologiques et environnementales pouvant être ou pas génératrices de situations stressantes. Or, selon plusieurs résultats de recherche, la résistance d'une personne au stress se développe

suivant la présence plus ou moins élevée de facteurs de protection (soutien social et familial satisfaisant, estime de soi positive, disposition à l'optimisme). Lorsqu'une personne bénéficiant de ces facteurs de protection fait face à plusieurs facteurs d'adversité sans présenter de signes de détresse, on parle d'un phénomène de « résilience ». Bien que l'étude de la résilience en psychologie tire son origine de l'intérêt porté aux mécanismes adaptatifs que durent déployer les survivants de l'holocauste lors de la Deuxième Guerre mondiale, elle ne fait l'objet d'un intérêt scientifique marqué que depuis une vingtaine d'années.

Centré sur l'étude du stress et des stratégies adaptatives durant l'enfance, le présent ouvrage se divise en deux parties. La première introduit les notions théoriques de stratégie adaptative et de stress, biologique et psychologique. La seconde présente des chapitres à caractère empirique traitant de l'adaptation des enfants face au stress familial et à la maladie.

Bernard Plancherel donne, dans le premier chapitre, une description générale de la notion de stress psychologique. Un bref rappel historique permet de voir comment on est arrivé à la notion de stress communément admise aujourd'hui, qui fait du stress un ensemble de transactions entre la personne et son environnement, et met l'accent autant sur les cognitions et émotions que sur l'action. Ce modèle « transactionnel », développé par Lazarus, sert d'arrière-plan conceptuel à toutes les recherches actuelles sur le stress. Le chapitre résume ensuite les principaux thèmes qui ont suscité l'intérêt des chercheurs dans le domaine du stress : le stress et la santé, les sources de stress, la recherche sur les événements existentiels³, les tracas quotidiens et les tensions chroniques, les différentes maladies du stress. D'après les données de recherche, dont certaines sont déjà anciennes, il ne fait de doute pour personne que le stress peut causer des troubles divers, physiques comme psychiques, et cela à tout âge de la vie. Il n'en demeure pas moins vrai que les études sur le stress, comme le rappelle la conclusion, se sont trouvées confrontées à divers problèmes méthodologiques. On a dû prendre en compte différentes variables modératrices (facteurs de protection ou de vulnérabilité, résilience), si bien que l'approche du stress psychologique est aujourd'hui presque exclusivement celle du « faire face » (ou coping), comme on pourra le voir dans les chapitres suivants.

3. Nous utiliserons de façon interchangeable le concept d'événement de vie (traduction du concept de « life events »), communément utilisé en Amérique du Nord, et la notion d'événement existentiel, plus populaire en Europe.

Marcel Trudel, Élisabeth Chaussegros de Léry et Guadalupe Puentes-Neuman traitent, dans le deuxième chapitre, le concept de stress physiologique. À l'origine, les travaux de Cannon, mais en particulier ceux de Selye, ont permis de présenter le stress biologique comme une réponse non spécifique à une demande psychologique ou physique faite à un organisme. Les réactions biologiques de stress sont destinées à préparer à l'action physique rapide ou encore à résister à la source de stress. Il y aurait donc un lien entre stress biologique et coping. Il s'agit ici d'un chapitre à la fois théorique et empirique. Dans la première partie de ce chapitre, les auteurs présentent le cadre théorique des mécanismes physiologiques associés à l'adaptation au stress. Pour ce faire, ils décrivent les deux systèmes neuroendocriniens qui sont impliqués dans une situation de stress (première voie: activation de la glande médullosurrénale qui sécrète les catécholamines; deuxième voie: activation de l'axe hypothalamique-pituitaire-surrénal qui sécrète les glucocorticoïdes) et qui influencent les réponses émotionnelles et cognitives de l'individu. Dans la seconde partie de ce chapitre, de nature plus empirique, il sera question de travaux de recherche ayant mis en relation l'adaptation comportementale (styles sociaux d'interaction) et la régulation physiologique (mesures endocriniennes) chez des enfants en groupe de pairs. Cette situation de groupe représente une source de stress social puisque les enfants ne se connaissent pas. Une analyse critique au plan méthodologique permet de mieux comprendre les résultats obtenus dans ce type d'études faisant appel à des mesures physiologiques auprès de très jeunes enfants.

Michelle Dumont traite, dans le troisième chapitre, la notion de stratégie adaptative en rapport avec la théorie du stress psychologique suggérée par Lazarus et Folkman (1984). Il sera question de définir le concept de « coping » à l'intérieur de deux modèles théoriques dominants: l'approche contextuelle et l'approche psychodynamique. Notons ici que l'approche contextuelle domine le point de vue théorique actuel, ce qui influence l'élaboration des instruments de mesure permettant d'évaluer le coping d'un point de vue ontogénétique. Un autre constat se dégage du relevé des ouvrages sur le sujet, à savoir que les facteurs de stress peuvent affaiblir les capacités d'adaptation des individus au point d'engendrer des difficultés psychologiques. En effet, lorsque la menace est grande et que l'habilité à y faire face est faible, une personne ressentira plus de stress; alors que lorsque l'efficacité du coping est grande, le stress peut être ressenti beaucoup moins fortement (Taylor, 1995). C'est dans ce contexte que l'efficacité du coping et ses conséquences sur la santé mentale / la détresse psychologique seront introduites. Dans ce chapitre théorique, il sera donc question du lien stress-détresse et des changements observés dans la réponse de coping au cours de l'enfance.

Marc Provost, Michelle Dumont, Sylvain Coutu et Nicole Royer évaluent, dans le quatrième chapitre, la notion de résilience en lien avec les stratégies d'adaptation de la mère et de son enfant. Dans le domaine de la physique, la notion de résilience fait référence à l'aptitude d'un corps à résister à un choc. Cela correspond à une première définition proposée en psychologie pour qualifier les individus résilients d'invulnérables, d'invincibles. Cette conception de la résilience est peu à peu abandonnée puisqu'elle n'est pas une caractéristique définitive car selon le contexte et le temps, la résistance au stress peut être érodée par les circonstances adverses qui se sont accumulées ou les échecs subis au cours du développement. La résilience d'un enfant reflète la présence de facteurs protecteurs qui forment un tampon contre les effets néfastes des agents stressants. En ce sens, Masten et Garmezy (1985) croient qu'en présence de caractéristiques positives de la personnalité (estime de soi positive, optimisme, tempérament facile, etc.), de cohésion et de chaleur familiales ou encore de soutien social extérieur, les problèmes que rencontrent les enfants exposés à l'adversité psychosociale vont se résoudre d'une manière favorable. Ce chapitre empirique étudie le concept de résilience en relation avec les stratégies adaptatives de la mère et de son enfant en fonction du stress familial. Cette recherche constitue une étape de plus dans l'identification des ressources personnelles, familiales et environnementales susceptibles d'augmenter la résilience d'un individu face à l'adversité.

Jean-Luc Lambert et Romain Lanners brossent, dans le cinquième chapitre, un tableau de l'évolution des connaissances sur le stress familial et l'adaptation sociale dans les familles avec enfant déficient intellectuel. À partir d'une analyse critique, les auteurs proposent d'expliquer le stress vécu par ces familles et les stratégies de coping qu'elles adoptent en soulignant l'importance des significations apportées à cette situation de stress. Ils présentent les modèles explicatifs de stress familial développés dans les années d'après-guerre (« ABCX » et « ACBX »), ainsi que les éléments centraux du modèle écologique de Bronfenbrenner (1979) appliqués à ce type de famille. Les auteurs décrivent également un nouveau courant de recherche mettant en évidence les besoins de ces familles, et en particulier leurs demandes (d'informations, de soutien formel et informel, d'aide financière, d'intégration sociale de l'enfant). Leur analyse des modèles théoriques rendant compte du stress et du coping de ces familles souligne l'importance respective des variables suivantes : les besoins, les réactions émotionnelles, les stratégies instrumentales et cognitives, les ressources et les attributions de signification. Au fur et à mesure de leurs recherches, les auteurs ont développé une nouvelle approche englobant l'ensemble de ces variables. Ils ont eu recours à un instrument validé permettant l'observation du milieu

familial avec enfant déficient intellectuel et à un questionnaire couvrant plusieurs stratégies cognitives et instrumentales. Finalement, les auteurs nous offrent plusieurs illustrations d'études de cas pour aborder le stress et le coping dans les familles avec enfant déficient au plan intellectuel.

Anthony Spirito et Deidre L. Donaldson proposent, dans le sixième chapitre, d'étudier, dans le travail clinique, les implications pratiques de l'utilisation d'un bref instrument de dépistage permettant d'évaluer les stratégies adaptatives cognitives et comportementales des enfants et des adolescents. Les auteurs présentent les différentes étapes qui ont permis l'élaboration d'une telle mesure, le *Kidcope*, ainsi que les résultats des études de fiabilité et de validité réalisées auprès de populations normales, afin d'en tester les propriétés psychométriques et d'établir les données normatives auxquelles l'adaptation des enfants souffrant de maladie chronique pourrait être comparée.

En résumé, le présent ouvrage intègre les efforts conceptuels et expérimentaux pour : 1) comparer les résultats de recherches dans les domaines du stress biologique et psychologique, du coping et de la résilience ; 2) définir certaines cibles d'intervention pouvant améliorer le bien-être des enfants, normaux ou atypiques ; et 3) étudier l'efficacité du coping face au stress familial, en groupe de pairs ou en présence d'une maladie.