PEUT-ON TRANSPOSER LE CONCEPT DE RÉSILIENCE AU CHAMP DU HANDICAP ?

Céline Limbourg

Analyse ASPH 2019

A.S.P.H.

Éditrice responsable :
Ouiam Messaoudi - Rue Saint-Jean 32-38 – 1000 Bruxelles

Lorsque l'on entend parler du concept de résilience, on ne peut s'empêcher d'associer ce terme à Boris Cyrulnik, célèbre neuropsychiatre qui « explore l'idée de notre capacité à reprendre le cours de notre développement, de notre vie, après un événement traumatique[1]».

À travers cette analyse, nous souhaitons identifier s'il est possible d'intégrer le concept de résilience au champ du handicap. En effet, « comment retrouver de l'énergie quand on est confronté à quelque chose d'aussi difficile que le handicap ; comment rebondir et comment rebondir avec les autres[2]» ? De plus, comment rebondir dans cette société qui n'est toujours pas totalement inclusive et dans laquelle la personne en situation de handicap peut encore trop souvent se sentir isolée ?

La résilience, de quoi parle-t-on ?

En physique, la résilience est définie comme étant la possibilité pour un objet, déformé face aux différents chocs qu'il peut être amené à subir, de retrouver son état initial.

En psychologie, on définira par contre la résilience comme étant la « capacité à réussir à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative[3]».

Transposé dans le champ du handicap, la résilience « est une notion qui permet aux personnes qui ont dû subir un traumatisme ou qui subissent un handicap, à faire ressortir des dons ou des ressources cachées qui peuvent se révéler très efficaces. La résilience consiste "à vivre avec", dans le sens ou cela fait partie de la vie de l'individu[4] ».

Parmi les facteurs qui favoriseraient la résilience, on en distingue deux types. Il s'agit des facteurs intrinsèques et des facteurs extrinsèques[5].

- Les facteurs intrinsèques sont propres à chacun d'entre nous. Ils représentent cette capacité innée que nous avons à rebondir, développée de manière plus ou moins conséquente chez chaque individu.

Face à leur handicap, certaines personnes auront tendance à adopter une position passive. Cela peut se manifester par des actions ou des ressentis comme le désœuvrement, le sentiment d'inutilité, les

---

[1] Pellé-Douël, C. (2018). *Boris Cyrulnik : le penseur de la résilience,* https://www.psychologies.com/Moi/Epreuves/Souffrance/Articles-et-Dossiers/Boris-Cyrulnik-le-penseur-de-la-resilience , consulté en mars 2019.

[2] *Boris Cyrulnik et la résilience pour parler du handicap,* https://www.ladepeche.fr/article/2012/01/06/1254107-boris-cyrulnik-et-la-resilience-pour-parler-du-handicap.html, consulté en mars 2019.

[3] Marchi, C. (2019). *Qu'est-ce que la résilience ?* https://www.psychologies.com/Famille/Enfants/Epanouissement-de-l-enfant/Reponses-d-expert/Qu-est-ce-que-la-resilience, consulté en mars 2019.

[4] Gourdon, S. (2015). *La résilience*. http://blog.univ-angers.fr/handicapsociete/2015/03/17/la-resilience/, consulté en mars 2018

[5] Ibidem

états dépressifs, le manque de motivation, etc. D'autres par contre utiliseront leur handicap pour puiser cette force dont dispose l'être humain afin de faire face à l'adversité. Au vu de ce qui précède, nous pouvons donc remarquer que nous ne disposons pas toutes et tous des mêmes acquis et nous n'avons pas tous et toutes cette faculté de faire preuve de résilience face à un traumatisme, et ce quelle qu'en soit la nature.

De plus, pour l'acquisition de ces facteurs intrinsèques, l'environnement familial joue un rôle capital. En effet, une famille sécurisante ou un entourage très présent permettra aux personnes victimes d'un traumatisme de faire potentiellement plus vite preuve de résilience qu'une personne se retrouvant seule face à ses difficultés.

Lorsqu'un enfant en situation de handicap est encadré par une équipe socio-médicale de qualité et dispose d'un environnement familial soutenant et inclusif, il sera davantage en mesure d'activer la résilience face aux difficultés qu'il rencontre. Dans le cas d'un enfant à l'accompagnement difficile et non inclusif, cette possibilité se réduit considérablement.

- Les facteurs extrinsèques dépendent quant à eux de la société. Ils doivent permettre aux personnes en situation de handicap d'avoir une meilleure qualité de vie. L'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, définit la qualité de vie comme étant « la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. C'est un concept très large influencé de manière complexe par la santé physique du sujet son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales ainsi que sa relation aux éléments essentiels de son environnement[6] ». On sous-entend donc par qualité de vie un environnement adapté qui permet à la personne en situation de handicap d'être la plus autonome possible et de trouver des réponses à ses différents besoins. Réside là tout l'enjeu de l'inclusion et de la Convention ONU relative aux droits des personnes en situation de handicap.

Plusieurs études ont en effet démontré que plus l'environnement répond aux besoins des personnes en situation de handicap et favorise l'inclusion, plus ces personnes auront la possibilité de retrouver leur autonomie, mais également l'envie de chercher à vivre de la manière la plus qualitative possible, et de trouver l'équilibre entre leurs contraintes médicales, sociales, environnementales et financières.

[6] Bacqué, M-F. *Qualité de vie et éthique du soin*. (1996). http://papidoc.chic-cm.fr/530qualitevie.html ,consulté en mars 2018

Résilience et handicap, comment ?

Différents moteurs peuvent favoriser l'exercice de la résilience. Il peut être question d'art, de sport, d'études, d'entrepreneuriat ou de loisirs divers. D'autres encore mettront leur histoire aux services des autres afin de démontrer que le handicap n'empêche pas de vivre. L'objectif final de la démarche est de partager un vécu qui pourra se révéler utile ou inspirant à d'autres personnes.

Des initiatives émergent, ci et là. Dernièrement, l'actualité a mis en avant des personnes en situation de handicap qui ont décidé de faire de leur handicap une force, en créant leur propre société et en employant parfois d'autres personnes elles-mêmes en situation de handicap[7].

Au sein de l'ASPH, des personnes volontaires sont toujours disponibles lorsqu'il s'agit de participer à une sensibilisation sur le thème du handicap ou encore de nous accompagner lors d'expertises en accessibilité sur le terrain pour faire de leur singularité une force. Ainsi, ils mettent aux services des autres leurs acquis et leurs expériences de vie. Le fait de partager leur histoire, leurs difficultés et des pistes de solutions représentent pour elles un moyen d'activer leur résilience. Souvenons-nous également de l'analyse rédigée en 2016 par l'ASPH et ayant pour thème « Saïd GHARBI ou l'art de la danse comme outil de rencontre et d'émancipation[8] ». Cet artiste nous expliquait comment « le handicap n'était pas perçu comme un sens en moins, mais comme un potentiel artistique, un autre rapport au monde, une richesse à exploiter sur scène». Saïd Gharbi a trouvé dans la danse un moyen de non seulement faire face au handicap, mais aussi d'en faire sa principale force.

Il en est de même pour Franck Duboisse, célèbre pour sa pratique du karaté. « Cet athlète de haut niveau de la Ligue Handisport francophone a été le premier sportif à avoir remporté le titre de champion du monde de karaté en chaise[9]». En plus d'être un sportif de haut niveau, il forme également d'autres personnes en situation de handicap à la pratique du karaté.

Ce sont là quelques exemples de mécanismes de résilience mis en place. Cependant, il ne faut pas oublier que même si parfois les personnes en situation de handicap veulent faire preuve de résilience, des contraintes extérieures, qu'elles soient administratives, financières ou autres, les empêchent de mettre en place ce principe de résilience, celui-ci dépendant notamment, comme énoncé plus haut dans cette analyse, de facteurs liés à la société.

7 Voir à ce sujet l'analyse « Entreprendre, c'est possible » publiée par l'ASPH, via http://www.asph.be/PublicationsEtOutils/AnalysesEtEtudes/Emploi/Pages/2018-entreprendre-c-est-possible.aspx
8 Vous pouvez consulter cette analyse via le lien suivant : http://www.asph.be/PublicationsEtOutils/AnalysesEtEtudes/Culture/Pages/2016-Saidi-gharbi-danseur.aspx
9https://fr.wikipedia.org/wiki/Franck_Duboisse, consulté en mars 2019.

Conclusion

Si aujourd'hui encore nous ne pouvons toujours pas parler d'inclusion totale des personnes en situation de handicap au sein de notre société, celle-ci n'étant toujours pas totalement adaptée, nous pouvons déjà constater que beaucoup de personnes en situation de handicap font preuve de résilience grâce aux facteurs intrinsèques évoqués plus haut. Elles mettent en effet en œuvre toute une série de mécanismes qui leur permettent de vivre une vie de famille, d'avoir des loisirs, un emploi ou encore des ambitions. Cela est en partie dû à une force intérieure qui les pousse à aller de l'avant, à faire face aux obstacles qu'elles sont amenées à rencontrer et donc à activer leur résilience. Toutefois, il serait utopique de penser que l'exercice de la résilience n'est pas parfois freiné par des facteurs extérieurs. Il ne faut pas compter uniquement sur les forces intrinsèques de chaque individu, mais bien sur la société, qui a des obligations et un rôle de levier qu'elle doit absolument jouer, car dans certaines situations la personne en situation de handicap cumule des stigmates qui peuvent complexifier son processus de résilience.

Comme depuis près de 100 ans, l'ASPH continue son travail auprès des politiques afin que les personnes en situation de handicap puissent vivre une vie digne, et ce de manière autonome, comme tout un chacun. Pour cela, il est en effet important que l'ensemble des lieux publics soient accessibles, que le grand public soit sensibilisé au handicap et que le secteur médico-social soit formé continuellement aux questions évolutives sur la question. Ces acteurs doivent également être conscients que les personnes en situation de handicap disposent de ressources et de cette capacité de résilience. Beaucoup d'entre elles, malgré les difficultés quotidiennes rencontrées, ont cette faculté innée de rebondir. Il est donc important qu'à cette faculté innée s'ajoutent des réponses adaptées aux besoins des citoyens avec un handicap.

La résilience ne peut pas se faire seule. Pour faire preuve de résilience, les personnes en situation de handicap doivent en effet trouver largement des réponses à leurs besoins au sein de la société qui les entoure.

L'Association Socialiste de la Personne Handicapée

L'ASPH – **Association Socialiste de la Personne Handicapée** — défend les personnes en situation de handicap et/ou atteintes de maladie grave et invalidante, quels que soient leur âge ou leur appartenance philosophique.

Véritable syndicat des personnes en situation de handicap depuis plus de 90 ans, l'ASPH agit concrètement pour **faire valoir les droits de ces personnes**: lobby politique, lutte contre toutes formes de discriminations, campagnes de sensibilisations, services d'aide et d'accompagnement, etc.

Nos missions

- Conseiller, accompagner et défendre les personnes en situation de handicap, leur famille et leur entourage
- Militer pour plus de justice sociale
- Informer et sensibiliser le plus largement possible sur les handicaps et les maladies graves et invalidantes
- Informer le public sur toutes les matières qui le concernent
- Promouvoir l'accessibilité et l'inclusion dans tous les domaines de la vie

Nos services

Un contact center

Pour toute question sur le handicap ou les maladies graves et invalidantes, composez-le **02/515 19 19** du lundi au jeudi de 8h30 à 15h et le vendredi, de 8h30 à 11h.

Handydroit®

Service de défense en justice auprès des juridictions du Tribunal du Travail. Handydroit® est compétent pour les matières liées aux allocations aux personnes handicapées, aux allocations familiales majorées, aux reconnaissances médicales, aux décisions de remise au travail et aux interventions octroyées par les Fonds régionaux.

Handyprotection®

Pour toute personne en situation de handicap ou avec une maladie grave et invalidante, l'ASPH dispose d'un service technique spécialisé dans le conseil, la guidance et l'investigation dans le cadre des législations de protection de la personne handicapée.

Cellule Anti-discrimination

L'ASPH est un point d'appui UNIA (anciennement, Centre pour l'Égalité des Chances) en ce qui concerne les situations discriminantes « handicap » afin d'introduire un signalement (plainte). Ex : votre compagnie d'assurance vous refuse une couverture, car vous êtes atteint d'une maladie chronique ? Elle vous propose une surprime ? Elle supprime votre police familiale en raison du handicap de votre enfant ou de votre partenaire ? Faites-nous-en part, nous assurerons le relais de votre situation.

Handyaccessible®

Notre association dispose d'un service en accessibilité compétent pour :

- Effectuer des visites de sites et proposer des aménagements adaptés
- Analyser des plans et vérifier si les réglementations régionales sont respectées
- Auditer les festivals et bâtiments selon les normes « Access-i »
- Proposer un suivi des travaux pour la mise en œuvre de l'accessibilité.

Contact

ASPH – Rue Saint-Jean 32/38 – 1000 Bruxelles
Tél. 02/515 02 65 — asph@solidaris.be