

Le bien-être : avant tout une question de perception!

Céline Séguin

En présence d'un psy, on a souvent tendance à se sentir dans ses petits souliers, comme si son seul regard avait le pouvoir de mettre à jour toutes les «bibittes» qui se terrent en chacun de nous. Face à Sylvie Jutras, professeure au Département de psychologie, c'est tout le contraire, comme si la sérénité qui semble l'habiter avait un pouvoir de contagion. Peut-être est-ce attribuable au fait que cette chercheuse s'intéresse non pas à ce qui cloche, chez l'individu, mais plutôt à ce qui va bien.

Cette perspective, dit-elle, s'inscrit dans un courant appelé «psychologie positive». Les chercheurs qui s'en réclament participent tous à une grande tâche commune : comprendre et définir, de manière empirique, l'état de bien-être chez l'humain. Une entreprise colossale puisque cette notion complexe renvoie non seulement à la santé physique mais à la santé morale des individus, lance Mme Jutras.

«On peut ressentir du bien-être indépendamment de sa condition objective. Ainsi, deux personnes atteintes d'une même maladie chronique pourront percevoir leur état de manière très opposée : pour l'une, c'est la fin du monde; pour l'autre, la vie demeure pleine de promesses. Dans une perspective de promotion de la santé, connaître l'état d'esprit qui permet à l'individu de composer avec les aléas de l'existence, est essentiel. Il ne s'agit pas de nier les difficultés, mais de voir quelles attitudes, attentes et conduites favorisent une adaptation réussie.» Évidemment, dit-elle, l'individu n'est pas



Photo : Nathalie St-Pierre

Sylvie Jutras, professeure au Département de psychologie.

une «île», d'où son intérêt pour la famille et la communauté aussi.

Vivre avec le diabète

Au cours de ses travaux, Sylvie Jutras s'est penchée sur diverses problématiques : personnes prenant soin d'un proche en perte d'autonomie, familles de milieux défavorisés, perceptions des jeunes sur la santé... Récentement, elle a mené une recherche auprès de 55 familles ayant un enfant diabé-

tique. «Il en ressort – et c'est la trame de tous mes travaux – que même si les enfants diabétiques et leur famille vivent des contraintes liées à la maladie, on trouve, chez eux, des forces extraordinaires qui leur permettent de surmonter les difficultés et d'envisager la vie avec optimisme.»

Pourtant, le diabète insulino-dépendant n'est pas une sinécure. Chaque jour, ces jeunes doivent procéder à des épreuves glycémiques,

s'injecter des doses d'insuline et suivre une diète stricte, sans compter les visites médicales régulières et l'attention à porter aux signes d'hypoglycémie. «Le diabète, ce n'est pas rose tous les jours et chacun des membres de la famille en convient. Mais la recherche montre que tous déploient beaucoup d'efforts pour assurer le bien-être de l'enfant, tout en s'assurant aussi que leur vie personnelle aille bien.»

Être bien... dans sa tête!

«Pour la majorité des répondants, un jeune qui est bien, c'est un enfant qui montre une attitude positive : il respire la joie de vivre, fait preuve d'un bon sens de l'humour et d'un amour de la vie, parvient à exprimer ses émotions et ses besoins.»

Parmi les autres critères figuraient de bons résultats scolaires, la présence d'amis et l'absence de tensions à la maison. Dans le cas d'un enfant diabétique, c'est la même chose, à quelques nuances près, affirme Mme Jutras. «L'élément le plus important est encore ici l'attitude positive et le bon fonctionnement dans la famille, avec les amis et à l'école. Certes, les mères insistent aussi sur l'absence de répercussions négatives du diabète sur le moral de l'enfant.»

Évidemment, le diabète amène son lot de difficultés. Ainsi, les mères ressentent de l'inquiétude et éprouvent parfois un sentiment d'impuissance ou de frustration face à leur faible marge de manoeuvre. Chez les enfants diabétiques, les injections d'insuline, la diète et le fait de ne pas pouvoir faire comme les autres dans les fêtes sont perçus comme les prin-

cipaux problèmes. Quant aux frères et sœurs, ils ne trouvent pas toujours drôle de suivre le même régime. «Certains d'entre eux sentent aussi que leurs parents donnent plus d'attention à l'enfant diabétique et même s'ils en comprennent les raisons, ça les rend parfois un peu tristes.» Néanmoins, souligne Mme Jutras, les familles interrogées ont développé diverses attitudes et pratiques qui leur permettent de surmonter les obstacles, de s'épanouir et de profiter de la vie.

La professeure a synthétisé les résultats de sa recherche, dans un langage vivant et accessible, à l'intérieur de trois lettres distinctes qu'elle a adressé récemment aux mères, aux frères et sœurs, et aux enfants diabétiques ayant participé à l'étude. C'est que l'enquête, menée en collaboration avec la Clinique du diabète de l'hôpital Sainte-Justine et la Fondation pour enfants diabétiques du Québec, avait aussi une dimension de recherche-action. «Le projet visait certes à augmenter les connaissances sur le bien-être mais aussi à identifier des pistes d'action utiles à ces familles et à celles qui vivent une situation semblable. Identifier et renforcer ce qui est positif en l'être humain, voilà l'optique de la psychologie positive!», de conclure la professeure qui poursuit maintenant une nouvelle recherche, cette fois auprès de familles ayant un enfant atteint de surdité •