

Le réseau personnel de soutien : un filet de sécurité

L'humain est un être relationnel, un être de besoins et de désirs, qui ne peut vivre seul pour assurer sa sécurité physique, son équilibre affectif et cognitif. En effet, on pourrait dire que toute sa vie, l'être humain a besoin d'être soutenu, aimé et reconnu pour affronter les situations stressantes qui jalonnent son parcours.

Cet article présente le concept de réseau personnel de soutien, ses fonctions, ses caractéristiques, et son lien avec la santé physique et psychique.

Le réseau personnel de soutien, le stress et la maladie

Alors que longtemps, on a tenté à tort d'expliquer de façon directe l'étiologie des maladies physiques par la présence ou non d'un agent pathogène, on en est venu dans les recherches à proposer des modèles multifactoriels pour expliquer la survenue de la maladie ou parfois même de types de maladies (par exemple, les maladies coronariennes).

Les événements de la vie, les stressseurs externes ou plus exactement la perception de ces événements (ex. : déménagement, séparation) affectent le système nerveux central et, à travers lui, le système endocrinien (hypophyse, thyroïde, surrénale), le système lymphatique, le jeu des mécanismes immunitaires et bien d'autres processus physiologiques. Or, de nombreuses recherches menées depuis les années 80, tendent à montrer que des relations significatives, aidantes, aimantes ont une fonction nettement immunitaire. On le sait depuis qu'on est tout petit, la présence bienveillante de l'autre calme, apaise. Il a été prouvé que les gens impliqués dans une relation de couple stable et positive sont en meilleure santé que les célibataires, veufs ou divorcés. À l'inverse, on constate que la perte de relations significatives, réelles ou symboliques (ex. : le statut social, une image idéale de soi), est fortement reliée à l'apparition de la maladie physique ou psychologique.

Le réseau personnel de soutien, ses types, ses sources

On pourrait définir le réseau personnel de soutien comme l'ensemble des liens autour d'un individu, susceptibles de lui procurer diverses formes d'aide, c'est-à-dire, une variété de ressources utilisables pour faire face aux difficultés de la vie. Nous distinguerons quatre fonctions ou types d'aide :

- **Aide affective** : aider quelqu'un soit en l'écouter ou en le reconfortant émotivement, soit en lui donnant la certitude qu'il est aimable pour ce qu'il est, avec ses qualités et ses défauts, en dehors de ses performances.

- **Aide normative** : donner à l'individu l'occasion de jouer un rôle important ou le sentiment d'appartenir à un groupe, à la société; lui fournir, des modèles d'identification ou lui donner l'occasion de développer son estime de soi. Le travail, le bénévolat, les responsabilités familiales en sont des exemples.

- **Aide cognitive** : aider quelqu'un en lui donnant de l'information ou en secondant ses efforts pour maîtriser intellectuellement un problème; lui donner les outils pour comprendre le fonctionnement des choses et des gens, pour identifier des repères stables et objectifs.

- **Aide matérielle** : faciliter l'accès à des ressources matérielles, en agissant pour ou avec la personne, dans son environnement, pour le modifier favorablement (ressources financières, services, etc.)

Il est important de se demander si, parmi les gens de notre réseau, nous trouvons réponse à ces quatre types de besoins. Avons-nous tendance à nous entourer uniquement d'amis qui, par exemple, nous supportent bien émotivement mais qui ne peuvent pas nous aider lorsqu'on a besoin d'un coup de main concret (ex.: peinturer notre appartement, organiser un déménagement)?

Outre les quatre types d'aide, il est pertinent d'identifier et de varier les sources d'aide. On retrouve principalement :

- *La famille* (immédiate, élargie, la belle-famille)
- *Les amis*
- *Les voisins*
- *Les compagnons de travail (ou d'études)* : collègues, patrons, employés, professeurs, étudiants.
- *Les relations sociales* : les gens que nous fréquentons dans nos loisirs, associations, ou les personnes que nous côtoyons informellement : épicier, coiffeur, serveur, etc.
- *L'aide professionnelle* : psychologue, ostéopathe, etc.

Donc, il est non seulement important de varier les types d'aide, mais également d'en varier les sources.

Dans une société demandante comme celle d'aujourd'hui où tout apparaît trop vite ou trop gros, où la compétition est féroce, où l'excellence est servie à toutes les sauces, il faut être «fait fort». Or personne n'est surhumain ! Alors que nous avons perdu les structures sociales qui autrefois donnaient aux individus un sentiment de sécurité, d'appartenance et d'estime de soi (l'église, la famille nucléaire, les services personnalisés, etc.), alors que l'on travaille de plus en plus à son compte, isolés, souvent à partir de la maison, que les contrats sont multiples, de courte durée et impliquent divers milieux, il est d'autant plus important d'avoir un réseau autour de soi, personnes significatives qui nous supportent, nous aiment et nous aident.

par
**Marie-Andrée
Linteau,**
psychologue

Référence

TESSIER, Roger et BOZZINI, Luciano. *Support social et santé*. Monographie, Bibliothèque de l'UQAM.