

Résilience et stratégies de coping durant l'épidémie de Covid-19 en France

Sylvaine CASTELLANO
EM Normandie Business School, Métis Lab
scastellano@em-normandie.fr

Insaf KHELLADI
Léonard de Vinci Pôle Universitaire, Research Center, 92 916 Paris La Défense, France
insaf.khelladi@devinci.fr

Mehmet ORHAN
Paris School of Business
ma.orhan@psbedu.paris

Judith PARTOUCHE
Paris School of Business
j.partouchesebban@psbedu.paris

Saeedeh REZAEV VESSAL
Paris School of Business
s.rezaeevessal@psbedu.paris

Rossella SORIO
ICN Business School, CEREFIGE, Université de Lorraine, 5400 Nancy, France
rossella.sorio@icn-artem.com

Résumé - La pandémie du COVID-19 a créé un contexte de stress extrême que les individus ont dû apprendre à gérer, notamment durant le confinement. Cette situation inédite à l'échelle mondiale permet de mieux appréhender le concept de résilience, et comprendre les stratégies de coping adoptées par les individus. Les résultats menés auprès de 142 participants en France durant la période de confinement confirment que la résilience est dépendante du contexte. Ils mettent également en avant les facteurs psychosociaux de la tolérance au stress qui interagissent entre eux au sein des mécanismes de résilience. Enfin, face à la pandémie et au confinement, les individus adoptent principalement des stratégies de coping positives. Ils adoptent une vision réaliste de la situation et se concentrent fortement sur les stratégies centrées sur les problèmes.

Mots clés : Résilience, coping, pandémie, COVID, France

Abstract - The COVID-19 pandemic has created a context of extreme stress that individuals have had to learn to manage, especially during periods of confinement / lockdown. This unprecedented global situation provides a better understanding of the concept of resilience, and a better sense of the coping strategies adopted by individuals. The results carried out among 142 participants in France during the confinement period confirm that resilience is dependent on the context. They also highlight the psychosocial factors of stress tolerance which interact with each other within resilience mechanisms. Finally, faced with the pandemic and lockdown, individuals mainly adopt positive coping strategies. They take a realistic view of the situation and focus on problem-oriented strategies.

Keywords: resilience, coping, pandemic, COVID, France

1. Introduction

Le Coronavirus a débuté fin 2019 et a depuis affecté des millions d'individus dans le monde. Les conséquences touchent toutes les dimensions de la société (santé, économie, culture, éducation, etc.) (Usher et al., 2020). La pandémie du COVID-19, avec les rappels de décès constants sur l'ensemble des media et les périodes de confinement, a créé un contexte de stress extrême que les individus ont dû apprendre à gérer (Veer et al., 2021). Des travaux récents ont analysé la manière dont les individus réagissent à cette pandémie, avec des comportements très variés, notamment un excès de consommation d'alcool ou de nourriture, une consommation excessive de séries TV et/ou films, un comportement de déni que ce soit en lien à la pandémie mais pas nécessairement, une croyance en certaines théories du complot, mais aussi obéissance aux règles sanitaires, à la distanciation sociale, etc. (Pyszczynski et al., 2020).

Ainsi, les événements stressants de la vie, le traumatisme et l'adversité chronique peuvent avoir des impacts négatifs non négligeables chez l'individu qui peuvent entraîner le développement d'un trouble de stress post-traumatique (ESPT), d'une dépression et d'autres troubles psychiatriques (Wu et al., 2013). On trouve par ailleurs que la plupart des individus ne développent pas de telles maladies après avoir vécu des événements de vie stressants et sont donc considérés comme résilients (Wu et al., 2013).

La résilience est la capacité de s'adapter avec succès face au stress et à l'adversité. La recherche sur la résilience a commencé il y a environ 60 ans avec les études pionnières de Norman Garmezy, puis les travaux se sont fortement développés au sein de la communauté académique et auprès des professionnels depuis le début des années 2000 (Coutu, 2002). La résilience est un concept que l'on retrouve dans de nombreux domaines et disciplines académiques, elle est désormais utilisée dans les sphères des politiques publiques, académiques et des affaires (Folke, 2016). La résilience peut aussi exister à différents niveaux notamment l'individu, la famille et la communauté (Ungar, 2008).

Le coping est une dimension importante du construit plus large qu'est la résilience (Plexico et al., 2019). Durant les 40 dernières années, on assiste à une multiplication des recherches sur le coping dans les domaines de la science comportementale et du social, de la médecine, de la santé publique, de l'éducation, etc. Cet intérêt envers ce phénomène vient en partie du fait que ce concept permettrait d'expliquer pourquoi certains individus réussissent mieux que d'autres à faire face au stress dans leurs vies quotidiennes. Le concept de coping est relativement récent et fait référence aux efforts cognitifs et comportementaux individuels destinés à gérer des exigences particulières, internes ou externes, qui sont évaluées comme stressantes et excédant les ressources de l'individu (Lazarus & Folkman, 1984). La résilience repose sur des réponses efficaces aux défis environnementaux et à la résistance ultime aux effets négatifs du stress. Par conséquent, une meilleure compréhension de la résilience est d'une grande pertinence (Wu et al., 2013). Il est par ailleurs nécessaire et important d'analyser la résilience et le coping dans différents contextes. En effet, la culture et le contexte peuvent apporter une meilleure compréhension de ces deux phénomènes (Ungar, 2008), notamment en lien au COVID (Prime et al., 2020).

Ainsi, cette étude aborde les processus de résilience et de coping en examinant les différentes stratégies mise en œuvre par les individus lors du premier confinement en France. L'objectif de

cet article est d'analyser, durant le confinement, les résiliences et stratégies de coping développées par des personnes confinées. A travers une collecte de données auprès de 142 participants effectuées en France durant le 1^{er} confinement (Avril-Mai 2020), nous explorons en particulier les modalités de résilience mises en place par les individus qui font face à une forte période de stress, et développent ainsi diverses stratégies de coping.

Dans cet article, nous verrons dans une première partie les fondements théoriques. La partie empirique avec le contexte et les résultats est développée dans une deuxième partie. L'article se termine avec la conclusion qui explore les contributions, implications et voies futures de recherche

2. Revue de littérature

2.1. Le concept de Résilience

2.1.1. Définir la résilience

Tout comme la créativité ou la religion, la résilience est l'une des grandes énigmes de la nature humaine (Coutu, 2002). La résilience est un construit multidimensionnel complexe avec de nombreux facteurs qui interagissent, notamment la génétique, l'épigénétique, l'environnement, les facteurs psychosociaux, neurochimiques et les circuits neuronaux fonctionnels, qui jouent un rôle essentiel pour une meilleure compréhension de la résilience de manière intégrative (Wu et al., 2013).

Ainsi, la complexité du concept se reflète dans la multiplicité et diversité de ses définitions. De manière générale, la résilience est la capacité et le processus dynamique qui permet de surmonter de manière adaptative le stress et l'adversité tout en maintenant un fonctionnement psychologique et physique normal (Wu et al., 2013). La résilience reflète également la capacité des personnes, des communautés, des sociétés et des cultures à vivre et à se développer avec le changement, et au sein d'environnements en constante évolution (Folke, 2016).

D'autres auteurs ont enrichi la définition de la résilience en intégrant de nouvelles dimensions, approches ou niveaux d'analyse. Ainsi, Ungar (2008) propose une définition de la résilience qui intègre l'influence de la culture et du contexte : « Face à une forte adversité, qu'elle soit psychologique, environnementale ou les deux, la résilience est à la fois la capacité des individus à s'orienter vers des ressources de maintien de la santé, y compris des opportunités de ressentir un sentiment de bien-être ; et une condition de la famille, de la communauté et de la culture de l'individu pour fournir ces ressources et expériences de santé de manière significative d'un point de vue culturel » (p.225). Par ailleurs, Adger (2000) définit la résilience sociale comme la capacité des groupes ou des communautés à faire face aux stress et aux perturbations externes résultant de changements sociaux, politiques et environnementaux. Enfin, la résilience peut être perçue comme la persistance, l'adaptabilité et la transformabilité de systèmes socio-écologiques adaptatifs complexes (Folke, 2016).

2.1.2. La résilience comme outil managérial

Certains travaux ont montré que des facteurs génétiques contribuent aux réponses résilientes face au stress et à des traumatismes (Wu et al., 2013). Alors que les premiers travaux ont mis en avant la dimension innée de la résilience, les études empiriques ont par la suite démontré

que la résilience peut s'apprendre (Coutu, 2002), devenant ainsi un outil managérial. Elle peut aider à survivre et à se remettre des expériences les plus brutales (Coutu, 2002).

Selon Ungar (2008), la résilience peut intégrer plusieurs dimensions : (1) Elle peut d'abord désigner des résultats qui vont au-delà de ce qui était initialement prévu. (2) Puis, la résilience peut également faire référence à certaines compétences qui sont mises en avant en cas de stress. (3) Enfin, la résilience peut être la résultante positive à un traumatisme subi. Ces trois conceptualisations peuvent se recouper dans la mesure où chacune indique que la résilience se produit en présence d'une forme adversité. Ainsi, les personnes résilientes possèdent trois caractéristiques déterminantes : elles acceptent les réalités auxquelles elles sont confrontées ; elles trouvent du sens dans des temps difficiles ; et elles ont une grande capacité à s'accommoder aux situations qui se présentent (Coutu, 2002).

2.2. Le concept de coping

Le coping se définit comme l'ensemble des processus qu'un individu met en place entre lui-même et un événement perçu comme menaçant, destinés à maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact de cet événement sur son bien-être physique et psychologique (Lazarus et Launier, 1978). Le coping a pour objectif de retrouver un équilibre émotionnel, via des stratégies d'ajustement pouvant être conscientes et inconscientes.

2.2.1. Les différents modèles du coping

Dans le modèle transactionnel du stress et du coping (Lazarus & Folkman, 1984), la réponse à un événement stressant est très variable, prenant ainsi en compte la dimension psychique du stress. Selon Paulhan et Bourgeois (1995), ce modèle se distingue des autres théories car il ne « cherche pas à décrire les réactions de stress par les événements auxquels le sujet est exposé, mais par la façon dont il gère la situation ». Paulhan et Bourgeois (1995) soulignent également que certains psychologues ont proposé un modèle « cognitif, motivationnel et relationnel », analysant la perception et la réduction du stress comme un processus cognitif, dont l'émotion ressentie, positive ou négative, serait la conséquence. Enfin, Endler et Parker (1990) précisent que dans l'approche processuelle du stress et du coping, ce dernier est conceptualisé comme « une réponse à des exigences environnementales et psychologiques lors de situations stressantes particulières ». Ainsi, la notion d'évaluation de l'événement dans le processus d'apparition et de gestion du stress est au cœur de ce modèle (Folkman et Lazarus, 1980).

L'individu ressent du stress lorsqu'il est confronté à une situation susceptible de mettre en danger son bien-être (Paulhan et Bourgeois, 1995). Ce modèle se veut donc multidimensionnel et interactionniste, privilégiant le rôle des interactions entre les facteurs affectifs, cognitifs, sociaux et physiologiques dans l'impact d'un événement stressant sur l'organisme. Cela signifie donc que le stress ne dépend pas seulement de l'individu et de la situation, mais d'une transaction entre l'individu et son environnement, durant laquelle il évalue le caractère nuisible de l'événement en fonction des ressources dont il dispose pour y faire face. C'est cette transaction qui débouchera sur une charge émotionnelle subjective et potentielle.

Selon Krantz (1983), « le stress naît de l'interaction entre l'individu, la nature de l'événement, le contexte social et l'appréhension des ressources du coping ».

2.2.2. Stratégies de coping

Lazarus et Folkman (1984) ont suggéré l'existence de deux types de stratégies de coping : les stratégies centrées sur les problèmes (ex : résolution de problèmes) et celles axées sur les

émotions (ex : recherche de soutien émotionnel, humour). Carver et al. (1989) ont suggéré l'existence d'une troisième catégorie, les stratégies d'évitement. Ce sont les actions visant à éviter une expérience stressante (ex : la distraction, le déni, le désengagement ou la consommation de drogue).

2.3. Résilience et stratégies de coping

Selon Masten et Powell (2003), « la résilience fait référence à des modèles d'adaptation positive dans des contextes de risque élevé ou dans l'adversité » (p.4). Chaque individu vit des événements stressants et est exposé à un traumatisme à un moment de sa vie. Par conséquent, comprendre comment on peut développer et améliorer la résilience est d'une grande importance non seulement pour promouvoir les mécanismes d'adaptation, mais aussi pour atténuer des mécanismes inadaptés et la réponse au stress entraînant des maladies psychiatriques telles que la dépression et des troubles de stress post-traumatique (Wu et al., 2013).

Les stratégies actives de coping, utilisant des techniques comportementales ou psychologiques utilisées pour réduire ou surmonter le stress, a été liée à la résilience chez les individus (Wu et al., 2013).

3. Partie empirique

3.1. Le confinement

La dimension inédite du Covid a été en grande partie expliquée par le confinement. Il a radicalement limité les relations sociales et l'accès aux proches et aux amis, créant une distanciation sociale extrême et inédite. Il a aussi été une source d'angoisse additionnelle (Ahmed et al., 2020). Avec le confinement, certains individus ont été confrontés à des formes de solitude plus élevées (Benke et al., 2020). Ces situations difficiles ont poussé les individus à adopter des stratégies de coping d'évitement (ex : Distraction, déni, désengagement ou consommation de drogue) (Dawson et Golijani-Moghaddam, 2020). Des comportements parfois déviants (par exemple, augmentation du tabagisme et de la consommation d'alcool) ont également été observés en raison de l'isolement social imposé par le confinement et de ses conséquences en termes d'ennui, de perturbations des routines et de détresse psychologique (Rahmnan et al., 2020).

3.2. Collecte de données

Un questionnaire en ligne a été soumis entre avril et mai 2020. Cette étude avait plusieurs objectifs concernant la manière dont les individus réagissent en situation extrême, particulièrement en lien à la pandémie mondiale. Une question ouverte a été posée pour appréhender les différentes facettes de la résilience en situation de fort stress (Pandémie) et forte incertitude (confinement) : « Quelle est la 1ère chose que vous ferez à la fin du confinement ? ». Par ailleurs, 28 questions ont été posées en lien aux 3 grandes stratégies de coping : stratégies centrées sur les problèmes (ex : résolution de problèmes) et celles axées sur les émotions (ex : recherche de soutien émotionnel, humour) et les stratégies d'évitement. Avant d'analyser les résultats, nous présentons dans le tableau 1 les informations principales liées à la pandémie en France entre avril et juin 2020 pour une mise en perspective des réponses.

Tableau 1 – informations liées à la pandémie en France entre avril et juin 2020

Informations		France
Population ⁽¹⁾		68 084 217
Début de la pandémie ⁽²⁾		Jan 24, 2020
Période du 1er confinement ⁽³⁾		17 mars au 11 mai 2020
Nombre de cas confirmés	Au 30 avril 2020	127 066
	Au 31 mai 2020	148 436
	Au 30 juin 2020	156 930
Nombre de décès	Au 30 avril 2020	24 054
	Au 31 mai 2020	28 717
	Au 30 juin 2020	29 730

(1): CIA World Factbook - (2) WHO - (3) Diverses sources

Un total de 142 répondants a participé à l'enquête entre le 13 avril et le 3 mai 2020. La répartition par genre est comme suit : 89 femmes, 51 hommes et 2 non-réponses. Les répondants ont en moyenne 42 ans. Ils sont principalement employés, ouvriers, cadres et professions intellectuelles supérieures (2/3). Les étudiants, professions intermédiaires, retraités, artisans, commerçants et chefs d'entreprise représentent le tiers restant des répondants. L'ensemble des personnes interrogées étaient donc en situation de confinement. Parmi les participants, 36 ne travaillent pas, et 106 travaillent. Par ailleurs, 28 personnes ont souhaité apporter des précisions sur leur situation (télétravail, retraite, étudiant, en formation, en vacances, etc.).

3.3. Analyse des résultats

3.3.1. Analyse de la résilience

Les résultats font écho aux recommandations de Coutu (2002) sur la manière de cultiver la résilience qui sommeille chez chaque individu. En effet, l'analyse du nuage de mots (graphique 1) reflète les 3 grandes manières de développer une forme de résilience chez les individus confinés lors de la première vague en France.

Tout d'abord, on note ainsi qu'ils font face à la réalité de la pandémie (ex : « garder les gestes barrière », « respecter les consignes sanitaires », « précautions », « respectueuse », « sécurité »). Ils maintiennent les activités qu'ils avaient l'habitude d'exercer avant la pandémie (« travail, habitude, normale, etc. »), en lien à des résultats de recherches également menées sur le COVID (Castaldo et al., 2021).

Par ailleurs, ils cherchent du sens pour eux-mêmes et surtout pour les autres (Coutu, 2002), particulièrement leurs proches (« enfants, mère, famille, petit-fils » et leurs « amis » ou « proches »). En faisant face à une épreuve, il faut donner du sens à cette épreuve (Killgor et al., 2020). Ainsi, les répondants font preuve de résilience en créant un lien entre un présent compliqué et un futur meilleur (« balade, resto, continuer, apprécier, visiter, air, », etc.). Ce lien permettra de mieux gérer ce présent qui peut leur sembler insupportable.

Enfin, il faut être créatif et improviser (Coutu, 2002). En cas d'épreuve, il faut être inventif, notamment en tirant le meilleur parti de cette situation inédite (« profiter, célébrer, fêter, aider, partager, vie »).

Nous pourrions nous attendre à ce que les personnes confrontées au confinement (c.-à-d. Variable contextuelle) adoptent des stratégies de coping d'évitement. Pourtant, les résultats ont mis en évidence que les individus adoptent principalement des stratégies de coping positives. Au lieu de sombrer dans le déni pour faire face aux difficultés, les répondants adoptent une vision réaliste de la situation (Coutu, 2002) et se concentrent fortement sur les stratégies centrées sur les problèmes. On note en particulier des scores très élevés sur les stratégies d'acceptation, voir les aspects positifs, et aussi en planifiant différentes activités pendant et après le confinement.

4. Conclusion

Bien que les individus perçoivent la pandémie de covid-19 de différentes manières, cet événement inédit a incontestablement créé un contexte de stress extrême. Cet article avait pour objectif d'analyser comment les individus créent des mécanismes de résilience et des stratégies de coping dans le contexte de la pandémie de covid-19 en se concentrant la période spécifique du confinement (1^{ère} vague) en France.

Les résultats enrichissent les recommandations de Coutu (2002) et Nitschke et al. (2020) qui suggère différentes manières pour gérer des situations de fort stress et faire preuve de résilience. Enfin, on note les stratégies principalement axées sur la solution de problèmes et l'acceptation de la situation. Les répondants ont même cherché des éléments positifs pour mieux gérer cette période inédite et les dimensions négatives de la pandémie (Lazarus et Folkman, 1984 ; Wu et al., 2013).

Enfin, cette étude présente plusieurs limites qui représentent des pistes de recherche futures. Une limite réside dans l'utilisation de certains outils de mesure, tels que la mesure du confinement. Le confinement a été mesuré avec une variable binaire (oui / non) alors que la réalité du confinement est beaucoup plus granulaire avec différents niveaux (couvre-feux, attestation de sorties, etc.). En raison du contexte presque sans précédent, les recherches futures pourraient utiliser une approche longitudinale et / ou des méthodes mixtes pour mieux appréhender le phénomène actuel. Par exemple, une recherche qualitative pourrait apporter des informations pertinentes pour étudier la façon dont les individus perçoivent le confinement et quelles stratégies de coping et de résilience sont mises en place. Par conséquent, les résultats de cette étude ouvrent la voie à une enquête plus approfondie sur les comportements d'adaptation pendant la pandémie

Références

- Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: are they related?. *Progress in human geography*, 24(3), 347-364.
- Ahmed, R., Ahmed, A., & Barkat, W. (2020). Behavioral limitations of individuals for coping with COVID-19: A terror management perspective. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 1-22.
- Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E., & Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, 293, 113462.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Castaldo, M., Venturini, T., Frasca, P., & Gargiulo, F. (2021). The rhythms of the night: increase in online night activity and emotional resilience during the spring 2020 Covid-19 lockdown. *EPJ data science*, 10(1), 7.
- Clauss-Ehlers, C. S. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(3), 197-212.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80(5), 46-56.
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and psychopathology*, 5(4), 517-528.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844.
- Folke, C. (2016). Resilience (republished). *Ecology and Society*, 21(4).
- Folke, C., Carpenter, S. R., Walker, B., Scheffer, M., Chapin, T., & Rockström, J. (2010). Resilience thinking: integrating resilience, adaptability and transformability. *Ecology and society*, 15(4).
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216.
- Krantz, S. E. (1983). Cognitive appraisals and problem-directed coping: A prospective study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(3), 638.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). Springer, Boston, MA.

- Nitschke, J. P., Forbes, P. A., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A., Lockwood, P. L., & Lamm, C. (2020). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*.
- Paulhan, I., & Bourgeois, J. M. (1995). *Stress et coping: les stratégies d'ajustement à l'adversité*. Presses universitaires de France.
- Plexico, L. W., Erath, S., Shores, H., & Burrus, E. (2019). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life in people who stutter. *Journal of fluency disorders*, 59, 52-63.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*.
- Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2020). <? covid19?> Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic. *Journal of Humanistic Psychology*, 0022167820959488.
- Rahman, M. A., Hoque, N., Alif, S. M., Salehin, M., Islam, S. M. S., Banik, B., ... & Cross, W. (2020). Factors associated with psychological distress, fear and coping strategies during the COVID-19 pandemic in Australia. *Globalization and Health*, 16(1), 1-15.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
- Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support.
- Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Puhlmann, L. M., Engen, H., ... & Kalisch, R. (2021). Psycho-social factors associated with mental resilience in the Corona lockdown. *Translational psychiatry*, 11(1), 1-11.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 7, 10.