

COMPRENDRE LE SOIN DE SOI ET LES FORCES chez les femmes vivant des enjeux liés aux JHA

Morvannou et coll., 2026



Comprendre le vécu

- **Être en santé, c'est de pouvoir tenir ses rôles** (mère, conjointe, travailleuse)
- **Souffrance cachée** ou minimisée
- **Soin de soi nécessaire...** mais difficile à prioriser, souvent remis à plus tard



L'absence de plainte ne signifie pas l'absence de souffrance.



Enjeux spécifiques

- **Culpabilité forte** à se prioriser
- **Rôles genrés** et charge mentale
- **Recherche de dignité** (refus des étiquettes)
- **Peur du jugement et rigidité des services** freinent la demande d'aide



Le soin de soi est en tension avec les attentes sociales.



Fonction du jeu

Adaptation aux trajectoires de vie

Évitement émotionnel

Compensation relationnelle

Reprise de pouvoir subjectif



Travailler la fonction, pas seulement le comportement.



Forces déjà présentes

Introspection et autonomie choisie

Autorégulation, limites, alternatives

Résilience et adaptation

Motivation et visions positives du futur



Les compétences sont déjà présentes et mobilisées.

AJUSTER L'INTERVENTION

Posture	Relation	Intervention
Valider les stratégies en place	Compréhension et non-jugement	Soutenir la régulation émotionnelle
Co-construire les objectifs	Flexibilité et stabilité relationnelle	Intégrer la réduction des méfaits
Éviter l'infantilisation	Reconnaissance des progrès	Assouplir les modalités d'accès



- « Qu'est-ce que le jeu vous apporte ? »
- « Qu'est-ce qui vous aide déjà ? »
- « De quoi êtes-vous fière dans votre parcours ? »

L'APPROCHE

plus importante
que les outils.