



Résumé

Ce texte propose une réflexion critique à partir de différents travaux autant théoriques qu'empiriques sur la signification du « prendre soin de soi » et plus particulièrement de ceux de Michel Foucault sur la généalogie du souci de soi et des techniques de soi. Des réflexions sur les interrelations entre le souci de soi et l'individualisme ainsi que les interrelations entre les règles sociales et les techniques de soi sont exposées. Il sera vu comment prendre soin de soi consiste autant en une attention à l'âme et à l'esprit qu'à une attention au corps et que prendre soin des autres et de son environnement est indissociable du prendre soin de soi. Seront aussi présentées de multiples dimensions du prendre soin de soi qui se détachent du « prendre soin de sa santé », dont des dimensions intersubjectives qui s'insèrent dans les grands mouvements sociaux et forces sociales influençant nos moindres gestes, même les plus intimes.

Mots clés individualisme, gouvernementalité des vivants, prendre soin de soi, techniques de soi

Significations et représentations du prendre soin de soi à la confluence de l'intersubjectivité, des techniques de soi et de la gouvernementalité des vivants

HÉLÈNE POLIQUIN

Introduction

Intimement lié à la santé, le soin est un besoin fondamental relié à la survie de l'être humain. Le prendre soin ou le « care » évoque la sollicitude, l'affection, la préoccupation, l'importance accordée à soi ou à l'autre.[1,2] Le « care » évoque aussi les vulnérabilités et les interdépendances propres aux êtres humains.[1,2] Selon Collière « le soin et le prendre soin est l'une des plus vieilles pratiques de l'histoire de l'humanité et des êtres vivants »[3 p3], puisque dès que la vie apparaît, le soin existe « car il faut prendre soin de la vie pour qu'elle

puisse demeurer » [3 p23]. Pour Levine[4], la conservation est le but principal du prendre soin : il s'agit d'aider l'autre à conserver son énergie et son intégrité personnelle et sociale. De plus, prendre soin de l'autre est au cœur de l'action de porter assistance à une personne souffrante, malade ou vulnérable. Les connaissances et expertises liées au prendre soin notamment de personnes malades ou fragilisées par des événements de vie, constituent les assises principales de la discipline infirmière pour Henderson[5]; Leininger[6], Orem,[7] ou encore Sitzman et Eichelberger[8], et ce thème a suscité une grande partie du développement théorique lié à la pratique infirmière que ce soit en ce qui concerne des approches et philosophies de soin, des techniques et des connaissances en santé chez Henderson[5]; Leininger[6]; Levine[4]; Neuman et Fawcett[9]; Orem[7]; Roy[10], pour ne nommer que ces auteures. Selon les travaux de Collière[3] « prendre soin » englobe tous les gestes, paroles, pratiques, attitudes et croyances pour préserver la vie et comprend toutes stratégies individuelles mises de l'avant, et apprises au sein d'un groupe donné pour en arriver à préserver sa

vie, sa dignité, sa sécurité, son bien-être. Comme le souligne Collière[3], ces gestes liés au prendre soin des autres sont parfois difficiles à nommer, puisqu'ils font partie de traditions ancestrales ou semblent aller de soi. Il s'agit bien souvent d'éléments très subtils, tout en nuances, relationnels, liés aux émotions, aux impressions, au contexte.

Quant au « prendre soin de soi », il serait un concept moins étudié en sciences infirmières. Ce texte consiste en une synthèse des significations et représentations du prendre soin de soi qui ne se voulait pas réduit à celui de « prendre soin de sa santé » ni à celui d'autosoins (« self-care ») d'Orem.[3] En effet, les autosoins sont mobilisés et encouragés dans la pratique infirmière afin d'aider la personne à maintenir ses capacités fonctionnelles et son autonomie alors qu'elles font face à la maladie ou à des limitations fonctionnelles. Plutôt, le concept « prendre soin de soi » a été abordé comme étant « sensible » selon la définition qu'en donne Blumer[11], c'est-à-dire comme étant un concept large et omniprésent. Cette approche permet une réelle incursion dans les représentations sociales, les processus de socialisation, les intersubjectivités et les significations que les gens donnent à leur expérience. Prenant aussi appui sur les travaux des sociologues Martuccelli et de Singly[12], il s'agit de comprendre davantage comment, en étudiant la signification du prendre soin de soi, les individus éprouvent le monde, s'engagent dans la vie, se tiennent et font face à l'adversité. Devant les impératifs modernes d'être en santé, de s'accomplir soi-même, d'être autonomes et autosuffisants[13], les infirmières et autres lecteurs trouveront à la lecture de ce texte une occasion de réfléchir aux façons par lesquelles les individus s'éprouvent dans le prendre soin de soi. Plus précisément, ce texte présente une réflexion critique à partir de différents travaux autant théoriques qu'empiriques sur la signification du « prendre soin de soi » et plus particulièrement ceux de Foucault[14, 15] sur la généalogie du souci de soi et des techniques de soi depuis la Grèce Antique.

Méthodologie

Ce travail repose sur une recension des écrits réalisée à partir de recherches dans diverses bases de données, dont CINAHL, ERIC, Érudit, Medline, Pascal, Psychinfo, Solindex Full text, d'index de bibliothèques universitaires et municipales avec des mots-clés de base tels que « prendre soin de soi », « auto-soin », « care of the self », « self-care », « recherche qualitative », « perception », « signification » et des mots-clés additionnels tels que « vulnérable », « sans-abris », « maladie chronique » en anglais et en français. Les références des documents sélectionnés ont aussi été consultées. Les ouvrages retenus

l'ont été pour ce qu'ils apportent de nouveau dans une perspective qualitative d'échantillonnage théorique et non d'exhaustivité en termes de quantité.

De plus, les mots-clés ont été choisis afin de comprendre ce que représente prendre soin de soi pour différentes personnes dites « vulnérables » puisque la thèse de l'auteure porte sur la signification de la santé et du prendre soin de soi pour des personnes qui font usage de drogues par injection. Le but était de pouvoir établir des comparaisons avec ces dernières et des personnes atteintes de maladies chroniques, itinérantes, atteintes de troubles mentaux, de statut socioéconomique défavorisé ou en perte d'autonomie, mais aussi pour d'autres personnes sans facteurs particuliers de vulnérabilité, souvent dites de « la population générale ». Enfin, mon but n'était pas d'apposer une valeur quantitative aux différentes significations, mais plutôt de jeter de la lumière sur différentes dimensions du « prendre soin de soi ».

Résultats

La synthèse de la recension des écrits est structurée autour de quatre thèmes centraux:

- 1) les techniques de soi et les règles sociales liées au prendre soin de soi;
- 2) l'indissociabilité du prendre soin de soi, et du prendre soin des autres et de son environnement;
- 3) prendre soin de soi est une attention à l'âme et à l'esprit;
- 4) prendre soin de soi est une attention au corps.

Les techniques de soi ou les règles sociales liées au prendre soin de soi

Au fil des siècles, les êtres humains pour vivre en société se sont conformés à des règles de conduite qui s'appuient sur ce que Foucault[15] nomme les « techniques de soi » qui sont des mécanismes d'autocontrôle de la personne sur ses gestes, ses comportements, ses pulsions, ses instincts et ses désirs. Foucault a retracé, depuis la Grèce antique, la généalogie des injonctions faites aux individus et de la moralité en étudiant les pouvoirs qui façonnent des codes de conduite humaine, ce qu'il nomme « la gouvernementalité des vivants ». Ses derniers travaux sur la « gouvernementalité des vivants » prennent ancrage dans le constat que des gens se conforment à des règles et des normes sociales alors qu'ils n'en sont pas contraints par la force.[14] La notion de gouvernement des vivants se détache d'une dynamique de biopouvoir, autre concept développé par Foucault, qui agit pour contraindre les gens notamment par le biais de rapports de forces, de

politiques, de règles ou de sanctions.

Dans la mythologie grecque, l'« homme libre » est une valeur centrale de la condition humaine qui ne vient pas sans obligations. Ainsi, « le souci de soi, pour Épictète, est un privilège-devoir, un don-obligation qui nous assure la liberté en nous astreignant à nous prendre nous-mêmes comme objet de toute notre application ».[15 p62] Des philosophes dont Aristote et Épictète, croyaient que les mécanismes d'autocontrôle développés par les êtres humains leur permettaient de se distinguer des comportements plus instinctifs et pulsionnels de leur partie animale et de là la volonté des individus de se conformer à certaines règles sociales. Ces mécanismes d'autocontrôle étaient placés au rang des vertus permettant à l'homme de s'élever vers une plus grande humanité. Les impératifs sociaux étaient notamment : « prends soin de toi! et « connais-toi toi-même! » qui visaient justement selon les enseignements de Sénèque et de Platon le développement par la personne de son plein potentiel par la « culture du soi ».[15]

Cependant, cette « culture de soi » ou préoccupation pour soi a été, selon Foucault, faussement assimilée à l'individualisme du monde hellénistique et romain de l'époque.[14] Foucault réfute la théorie selon laquelle l'individualisme serait né de cette « intensité des rapports à soi, c'est-à-dire des formes dans lesquelles on est appelé à se prendre soi-même pour objet de connaissances et de domaine d'action afin de se transformer, de se corriger, de se purifier, de faire son salut ».[15 p56] Dans son tome deux de l'Histoire de la sexualité, intitulé « Le souci de soi », Foucault apporte des distinctions importantes en qualifiant non pas cet individualisme de repli sur soi exempt de préoccupations sociales plus larges, bien au contraire.[15] Par les techniques de soi, en domptant en soi les plaisirs et en se constituant une moralité par les usages des plaisirs et du corps et de l'âme, la thèse que soutient Foucault est qu'au contraire, les personnes sont ainsi mieux à même de voir ce qui est socialement à dénoncer, notamment des attitudes de complaisance égoïste et de relâchement vis-à-vis des devoirs à accomplir pour l'humanité.[15] Foucault soutient aussi que la valorisation sociale et le développement social sont des éléments qui motivent au prendre soin de soi. Les pratiques et les attitudes liées au prendre soin de soi sont également constitutives du développement des sociétés et du politique, et ne sont pas, insistait Foucault, propres aux sociétés dites individualistes.[16] S'étant intéressé aux pouvoirs multiformes qui règlent l'ordre social, Foucault voit au contraire, dans le « gouvernement de soi » une forme de pouvoir sur soi qui n'est pas dissociée des forces sociales et culturelles opérantes multiformes, dont le langage, les régimes de vérité qui incluent

les dogmes et la science. Ainsi, il en vient à l'idée maîtresse que l'acceptation par un individu des règles de conduite imposées par le social sont de l'ordre de la gouvernementalité des vivants qui consiste en ce que la personne se conforme de son plein gré à des formes de contraintes ou de domination alors qu'elle n'en est pas contrainte par la force physique.[14]

Prendre soin de soi-même (heautou epimeteilisthai) représente un thème fort ancien et important dans la culture grecque.[15] Les Spartiens avaient notamment instauré pour leur vie un régime d'austérité ou des techniques de soi visant à dompter leur corps. Prendre soin de soi signifiait en premier lieu une attention à porter à son âme ou à son esprit ou afin de le nourrir et de le cultiver, ainsi qu'une attention à son corps souvent par un régime austère. [15] Selon Foucault, « les techniques de soi » consistent en des gestes, des tactiques, des disciplines qu'une personne impose à son corps et à son âme par soi-même et souvent avec l'aide d'autres personnes par leur conduite ou façon d'être afin de se transformer dans le but d'atteindre un état de bien-être, de bonheur, de sagesse, de perfection, de pureté, voire d'immortalité.[14]

Les grandes religions reposent toutes sur différentes règles ou techniques de soi aussi nommées « art de l'existence » visant à contrôler les occupations et les habitudes de vie, dont l'alimentation, et la sexualité des individus.[15] Le sociologue Durkheim voyait d'ailleurs dans ces régulations sociales religieuses même si elles peuvent être aussi oppressives, la base de la construction et de la cohésion des sociétés et des politiques modernes.[17] Foucault place ainsi le devoir de prendre soin de soi aux fondements du Christianisme ascétique au sein duquel les obligations de se connaître soi-même constituent un élément central. Se gouverner soi-même revient en grande partie à développer et adopter des techniques de soi et des principes qui nécessitent des pratiques constantes et l'adoption d'habitudes de vie.[14]

De plus, selon des philosophes de la Grèce Antique dont Socrate et Platon ainsi que pour le philosophe Sénèque, la critique et la réflexion font partie intégrante de ce qu'implique « prendre soin de soi ». Il faut conserver des dimensions subjectives, soit une saine remise en question des normes imposées pour ne pas se laisser affaiblir par l'enseignement sophistique ou les écrits savants sans dialogue et sans critique.[18] Déjà à cette époque, il est conseillé de se méfier des enseignements et des livres et de faire l'examen par soi-même des prétendues vérités. [18] Ce dialogue est appelé par Foucault le « gouvernement de soi », où il est nécessaire à la fois de se connaître soi-même et de connaître l'organisation sociale et politique, à l'époque de la Cité.[14,18] Ainsi, prendre soin de soi implique de pouvoir faire des choix pour soi-même

et non de se faire imposer des solutions toutes faites, même si elles proviennent d'un savant ou encore d'un médecin.

L'indissociabilité du prendre soin de soi et du prendre soin des autres et de son environnement

Pour Foucault, le soin de soi a des dimensions intrinsèquement politiques et éthiques, car celui-ci est indissociable des règles de conduite sociale.[14] Il faut souligner ici toute l'importance de l'attention à l'esprit, aux émotions ainsi qu'à l'âme et non uniquement au corps biologique. La culture de soi est à l'époque hellénistique, associée au développement de relations interpersonnelles ainsi qu'au développement d'institutions académiques et à un certain mode de connaissances et d'élaboration d'un savoir.[15] Plusieurs disciplines hellénistiques faisaient des enseignements reçus et donnés une pratique sociale valorisée. En effet, non pas narcissique, non pas en vase clos, prendre soin de soi, bien au contraire, passe par la confrontation avec les autres.[18] Ainsi, prendre soin de soi implique déjà à cette époque un « travail de production de l'unité, qui définit selon Platon la réalisation (énérgéia) pratique du soin, quel que soit le mode de relation au monde : scientifique, social, politique, intellectuel, pédagogique, etc. ».[18, p24] Ce travail de production passe par la réflexion et l'étude afin que la personne se rende vertueuse et imite le divin afin de faire naître la meilleure part d'elle-même.

Plusieurs penseurs, philosophes, sociologues, psychologues, psychanalystes et féministes en sont également venus à la conclusion que l'être humain ne peut exister sans sa relation à l'autre.[19-22] Pour Mead, « Soi est un terme réflexif, il souligne le va-et-vient entre soi et l'autre et l'autre et soi et donne la facilité de se prendre soi-même comme un objet d'analyse ». [19 p36] Toujours selon Mead dans LeBreton, adopter par rapport à soi une posture extérieure permet notamment « de mieux se comprendre et se définir ».[19 p36] Davantage qu'une réflexivité sur soi, Maffessoli soutient que l'individu essentiellement cherche à sortir de lui-même et que « le "souci de soi", s'exprime avec les autres, en fonction des autres et, très souvent, en référence à l'Autre ».[20 p140] Enfin, aller à la rencontre de l'autre, les aventures, le nomadisme, les errances urbaines, la recherche de l'existence sont autant de moyens pour transcender le soi vers une forme d'altérité représentée par un autre que soi. Prendre soin de soi constitue donc une forme de communion vers l'Autre et n'est pas pour Maffessoli une quête nombriliste, bien au contraire.[20] L'hédonisme, le souligne-t-il, et ceci peut paraître paradoxal, est une forme de recherche de sortie de soi, une quête vers la transcendance de soi par le plaisir. Ainsi, pour Maffessoli,

prendre soin de soi inclut le souci de son environnement humain, de sa famille, de son entourage, de sa communauté, de son peuple (ce qui rejoint les dimensions politiques évoquées par Foucault), et d'éléments au-delà des frontières dans une perspective holistique et globale.[20] Pour plusieurs auteurs, prendre soin de soi est inséparable de prendre soin des autres.

Le philosophe Lévinas voit dans le souci des autres et les gestes portés à l'attention des autres, un besoin fondamental de l'individu de transcender le soi.[21] Selon les analyses de Foucault, « le soin de soi apparaît donc intrinsèquement lié à un "service d'âme" qui comporte la possibilité d'un jeu d'échanges avec l'autre et d'un système d'obligations réciproques ».[15p69] Vivre ensemble influence les modes de pensées et les comportements des individus. En outre, nous avons besoin de savoir que nous comptons, que nous avons une valeur aux yeux des autres et que nous leurs sommes également utiles. Enfin plusieurs études qui se sont penchées sur la signification du prendre soin de soi en interrogeant directement les personnes par le biais d'entrevues qualitatives soulignent l'importance des liens sociaux pour le souci de soi, notamment chez des personnes atteintes de troubles mentaux[22], des personnes atteintes de maladies chroniques[23], des personnes âgées et en pertes d'autonomie[24], des personnes vivant avec un handicap [25], ou des personnes de classes socioéconomiques défavorisées. [26] Ainsi, on peut dire d'après ces études que même chez des personnes qui sont en situation de défavorisation et grande précarité sociale (en situation d'itinérance, aux prises avec une dépendance aux drogues, etc.), le souci de l'autre persiste. Pour ces dernières, prendre soin des autres peut aussi être une stratégie de survie et de solidarité au sein de sous-groupes sociaux marginalisés alors qu'elles luttent contre diverses formes de stress et de discrimination.[27,28,29] Entre autres, pour des personnes itinérantes, prendre soin des autres, se préoccuper des autres et donner aux autres une attention bienveillante sont des actions qui nourrissent le sentiment d'appartenance tout en repoussant les sentiments d'ennui, d'isolement et de rejet tant redoutés de ces personnes en situation d'exclusion sociale.[28,29] Des études rapportent également que des personnes, dans des contextes variés de marginalisation sociale vont souvent partager de la drogue, de l'alcool, de la nourriture, de l'information et se soutenir moralement les unes les autres.[27,28,29]

Le sentiment d'être ensemble parmi d'autres est associé aux sentiments de plénitude et d'être en contact avec la vie. Ainsi, vouloir être comme les autres peut déterminer les choix quant aux pratiques liées au prendre soin de soi chez des personnes

âgées.[23] Entre autres, l'existence de liens interpersonnels significatifs constitue une source de motivation pour des personnes âgées afin qu'elles prennent soin d'elles et se maintiennent en santé.[24] Canales et al., qui ont mené une étude auprès de femmes autochtones, soulignent que prendre soin d'elles « ne s'inscrit pas dans une approche individualiste ou égoïste face à la santé, il est complémentaire aux efforts pour prendre soin des autres au sein de leur famille et communauté ».[30 p433] Selon Gilligan qui a développé une théorie de l'éthique du « care », « le souci de soi est indissociable du souci d'autrui, et prendre soin de soi implique de prendre en considération une forme de vie plus globale ».[32 p64] Pour Gilligan[31] comme pour Tronto[32], le « care » consiste en un souci d'entendre la voix des autres, surtout les voix qui sont différentes et de reconnaître que les formes de dépendance et de vulnérabilité sont le lot de tous. En ce sens, le « care » a des fondements politiques et démocratiques. Selon Adorno : « on ne peut penser l'homme sans le considérer comme un être relationnel, qui plus est, est essentiellement dépendant des personnes qui l'entourent ».[33 p109] De plus, d'un point de vue sociologique et interactionniste prendre soin de l'autre permet d'entretenir des relations interpersonnelles, puisque selon Le Breton « le soi n'existe pas que sous la forme de rôles tenus.[19] Mais, l'acteur ne devient lui-même que dans la confirmation aux autres. L'interaction problématise ainsi le sentiment d'identité. Toute affirmation de soi exige l'agrément du public concerné »[19 p66]. Et c'est avec le regard de l'autre qu'un individu vient à s'estimer digne et important. Enfin, Maillard qui a effectué des travaux importants sur la vulnérabilité sociale soutient que « le respect de soi : le respect, l'estime ou la confiance en soi (nous ne distinguons pas ici ces différentes formules), est évidemment nécessaire pour l'expérience de l'autonomie personnelle ».[34 p53]

Prendre soin de soi est une attention à l'âme et à l'esprit

Poursuivant avec les travaux de Foucault, prendre soin de soi, par ses diverses formes, a donné lieu à l'écriture puis à la civilisation que nous connaissons, aux penseurs, à la science réflexive, à la philosophie grecque classique puis ultérieure à celle-ci.[15] À l'époque stoïcienne et hellénistique, il était encouragé pour prendre soin de soi, de passer des moments d'introspection et de réflexion en vue de l'acquisition d'une éducation et d'une sagesse. De plus, la lecture, l'écriture, la relecture de notes personnelles écrites dans un cahier sont des exercices auxquels s'adonnaient plusieurs, dont Socrate, dans une perspective de souci de soi.[15] D'ailleurs, l'écriture sur soi serait l'une des plus anciennes pratiques établies. Elle l'était déjà lorsque Saint Augustin écrit ses Confessions vers

l'an 400 de notre ère.[15]

Une lettre de Pline Le Jeune, datant d'av. J.-C., fait foi de sa volonté de se retirer dans une villa pour s'occuper de lui-même « en s'adonnant à la lecture, à la composition, au soin de santé » et en faisant la conversation « avec lui-même et avec ses propres écrits ».[15 p63] Les philosophes de cette époque dont Sénèque, Épictète et Marc Aurèle croyaient essentiel de faire des retraites afin « d'interrompre de temps en temps ses activités ordinaires » [15 p66] en vue d'un tête-à-tête avec soi, d'un recueillement sur son passé, de revoir sa vie, lire, etc. Tout en précisant :

ce temps n'est pas vide : il est peuplé d'exercices, de tâches pratiques, d'activités diverses [...] Il y a les soins du corps, les régimes de santé, les exercices physiques sans excès, la satisfaction aussi mesurée que possible des besoins. Il y a les méditations, les lectures, les notes qu'on prend sur les livres ou sur les conversations entendues [...] Il y a aussi les entretiens avec un confident, avec des amis, avec un guide ou directeur; à quoi s'ajoute la correspondance dans laquelle on expose l'état de son âme, on sollicite des conseils, on en donne à qui en a besoin [...] .[15 p63]

Le « souci de soi » consistait, principalement à cette époque, à s'occuper à soi de soi, à s'occuper de son esprit, de son âme et ceci bien souvent au détriment du soin au corps qui était jugé de moindre importance. C'est cette attention à l'esprit qui, selon certains, distinguait les hommes des animaux, d'où la préséance qu'elle avait sur celle du corps.[15] Des Alcibiades de Platon, Foucault tire trois principaux thèmes liés au prendre soin de soi : premièrement, la relation entre le souci de soi (« care for oneself ») et le souci de la vie politique. La politique, le partage des biens et des pouvoirs dictent en sorte comment les personnes vont prendre soin d'elles. Prendre soin de soi, et ceci peut être difficile à saisir de prime abord, est un geste politique. Deuxièmement, la relation entre le prendre soin de soi (« taking care of the self ») et le manque de connaissances, et qui consiste ainsi à se corriger et se rendre compte de ses inaptitudes. Le troisième thème consiste en la relation entre prendre soin de soi et se connaître soi-même, notamment que pour prendre soin de soi il faut sans cesse apprendre sur soi. Selon les analyses de Foucault dans les Alcibiades, un amalgame a été fait entre prendre soin de soi et se connaître soi-même, deux injonctions faites aux individus de cette époque avec celle de se connaître soi-même ayant pris l'avant-scène.[15] De plus, d'après les analyses de Foucault une inversion importante a eu cours dans la hiérarchie des deux devoirs « Prends soin de toi ! » et « Connais-toi toi-même! ».[15] Alors qu'aujourd'hui, la connaissance de soi constitue un principe fondamental de l'individu moderne, auparavant dans les sociétés gréco-romaines, se connaître soi-même arrivait

en deuxième lieu et comme une conséquence du prendre soin de soi, notamment par l'adoption d'une approche critique et réflexive face à la vie.[15] D'après sa lecture des travaux de Foucault, Hilfiger soutient que :

prendre soin de soi-même (épiméléia séautou, 132c), c'est réfléchir : c'est se connaître soi-même, se reconnaître comme le sujet d'une connaissance particulière, et se rendre, dans une certaine mesure, semblable au divin. [...] Un travail sur soi, d'expérience de soi, est nécessaire pour éprouver le sens du discours et le faire sien. Cette alchimie, c'est la pensée même, un mouvement de soi vers un autre soi, « subjectivé ». Penser, c'est donc (se) soigner.[18 p27]

Prendre soin de soi, ce n'est pas nécessairement se préserver de tous les risques et rechercher le confort, au contraire. Il consiste également à s'éprouver dans une série de tâches afin de s'accomplir soi-même.[15] Depuis les textes d'Épictète, Foucault retrace que le soin de soi est au fondement de l'ordre social des cités de la Grèce antique qui se voulaient autosuffisantes et autarciques.[15] Ces cités n'auraient pu tenir face au monde extérieur sans que leurs habitants n'adhèrent à des lignes de conduite communes.[15] Ainsi, l'un des premiers textes épicuriens portant sur des principes moraux soit la Lettre à Menoeceus (Diogenes Laërtius 10.122 - 38) soutenait qu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour porter une attention à son âme.[15] Prendre soin de soi, d'abord de son âme et de son esprit est un principe répandu visant une vie ordonnée et poursuivant des obligations sociales et morales. Néanmoins, prendre soin de soi et de sa santé ou de son corps sont, déjà à cette époque, des préoccupations interreliées.

Prendre soin de soi est une attention au corps

Des changements importants dans la moralité au cœur du Christianisme ont transformé les injonctions liées au souci de soi. Progressivement, le soin du corps est devenu quelque chose de moral alors qu'auparavant une trop grande attention au corps était vue, à certaines époques et dans certaines cultures, comme étant immorale au sein du Christianisme qui appelait davantage au renoncement de soi et au confort matériel.[15] Auparavant, Alcibiades avait établi une dialectique selon laquelle prendre soin de son corps n'était pas prendre soin de soi, avec un corps vu davantage comme un accessoire, comme un vêtement, une possession tout sauf le « soi ».[15]

Un autre élément central au fait de prendre soin de soi, au cours de la modernité, selon Foucault, est l'attention que tout un chacun doit porter envers soi, une relation qu'il qualifie de « médicale » envers soi-même.[15] Selon lui, « une personne doit devenir son propre médecin » surtout que l'objectif du

prendre soin de soi dans la modernité n'est plus autant celui « de se rendre à une autre vie », que celui de « traverser la vie ». Il s'agit de vivre vieux, ceci en inversion de la philosophie grecque qui valorise surtout la jeunesse. Les aspects politiques et éthiques du prendre soin de soi passent ainsi par l'examen de soi. Il s'agit de ne pas se laisser pénétrer sans examen, sans « contrôle médical » de soi à soi.[15]

Le pasteur et penseur Ivan Illich, dans sa critique envers ce qu'il a nommé la némésis médicale, soit la médicalisation de la vie en vue d'une santé parfaite, souligne l'importance du maintien des capacités des individus à se prendre en main, à devenir leurs propres « soignants ».[35] Il s'agit d'établir une dialectique entre les savoirs « profanes » (qui émergent de la culture, de l'expérience, du quotidien) et les savoirs « savants » (les savoirs doctes qui proviennent des sciences ou d'experts dans un domaine spécifique de connaissances). Ceci est d'ailleurs recommandé depuis la Grèce Antique afin de se prémunir des doctrines imposées. Par ailleurs, la valorisation de soi est ainsi essentielle, valorisation qui peut être particulièrement difficile chez les personnes exclues et méprisées socialement. Comme le souligne Maillard :

l'attitude de dévalorisation de soi conduit au contraire à une négation systématique de la valeur de nos qualités et croyances et mène à des conduites de soumission à l'égard de normes d'actions extérieures (au sens où nous ne nous reconnaissons pas) et de la volonté d'autrui.[34 p53]

Les sociologues Adam et Herzlich soutiennent que les personnes atteintes de maladies chroniques sont « la plupart du temps, astreintes à des soins permanents impliquant une attention minutieuse à leur corps et un contact régulier avec la médecine ».[36 p19] Ceci peut mener à ce que certains qualifient de médicalisation de la vie, c'est-à-dire lorsque « le savoir médical a ainsi pris valeur normative par rapport à des secteurs de plus en plus nombreux de la vie individuelle et collective, qui vont être définis et évalués en termes de santé ».[36 p37] De nos jours, nous pouvons observer la place grandissante accordée par la médecine aux approches visant les autosoins, mais aussi à plusieurs approches alternatives, dont la médecine naturelle, l'homéopathie, l'ostéopathie, la réflexologie.[37] Un accent est mis de nouveau sur l'injonction « Prends soin de toi! » et surtout : « Prends soin de ton corps! ».

Ainsi, « devenir son propre médecin » engage la personne envers son corps qui incite à une façon de vivre caractérisée par un dialogue constant avec son corps pour reconnaître les signes et symptômes de la maladie en intégrant une forme de surveillance médicale envers soi-même comme il a été rapporté par certaines études auprès de personnes âgées ou atteintes d'une maladie chronique.[23, 30] Des études

menées auprès de diverses personnes démontrent que ces dernières ont intégré, comme règle de conduite, la nécessité de s'occuper de leur corps. Il s'agit de « repérer les signes indicateurs de bien-être, tel que le sentiment de paix et de joie, ainsi que les inconforts tels que la douleur, les sentiments de faiblesse et d'inquiétude »[23 p1267], mais aussi d'entretenir la capacité d'écouter son corps, de traduire les messages du corps, d'observer les changements et d'en décoder les signes.[30] Subséquemment, « comprendre le corps est nécessaire afin d'être en contact avec celui-ci et connaître ce qui est en train de se produire dans le corps ».[30 p423] Cette attention au corps prend du temps et exige parfois, qui plus est, selon une étude auprès de femmes autochtones américaines, de ne pas céder à ses émotions au premier plan, ce qui implique à la base d'avoir de l'intuition, de l'écouter et de l'attention à sa voix intérieure.[30] Pour s'occuper de son corps, parfois, il importe de laisser la part plus rationnelle de soi prendre le dessus, et maîtriser ses peurs, ses peines, ses doutes pour adopter des techniques de soi bénéfiques. Cette attention au corps est aussi soulevée par des personnes âgées en perte d'autonomie qui doivent s'ajuster aux changements constamment, et par essais et erreurs, trouver un équilibre de vie.[24]

Discussion

Ce travail présente une réflexion théorique en grande partie à partir des travaux de Foucault sur la généalogie du souci de soi et des techniques de soi depuis la Grèce Antique et permet de discuter des implications morales associées au prendre soin de soi et de leurs interrelations avec les injonctions faites aux individus modernes, notamment de se maintenir en santé et de s'occuper de soi.

Ce texte permet de jeter un éclairage d'une part sur le fait que des gestes des plus intimes liés au souci de soi autant de l'âme que du corps peuvent être motivés par un désir de conformisme social et un désir d'être reconnue comme une personne moralement méritante. Les travaux de Foucault sur la gouvernementalité des vivants permettent aussi de comprendre comment les personnes adhèrent à des codes de conduite et de codes moraux alors qu'elles n'en sont pas physiquement contraintes. Les travaux ultérieurs de Foucault sur le gouvernement des vivants ou le gouvernement de soi se détachent de ses travaux sur les biopouvoirs, par lesquels les individus se voient contraints à adopter des mesures ou pratiques, notamment de santé. Plus subtilement, les techniques de soi sont davantage complexes et tiennent des forces sociales opérantes et d'un large éventail de codes de conduite et d'attentes envers les individus. Ces derniers

travaux permettent aussi de mieux saisir les dimensions intersubjectives en causes dans les choix des individus et dans les grands mouvements sociaux. Nous sommes des êtres sociaux, faut-il le rappeler, et des forces sociales sont présentes dans nos moindres gestes et pensées liés au souci de soi.

Selon les travaux de Foucault sur le souci de soi, il semble que, loin d'être individualistes et égoïstes, les techniques de soi s'inscrivent dans les règles sociales et les impératifs sociaux, culturels et politiques pour le développement des sociétés modernes.[15] Nul doute, prendre soin de soi dépasse les préoccupations de survie biologique et sociale pour englober une survie de l'humanité, du vivant et probablement de la matière qui nous échappe largement. Ainsi, cette synthèse des écrits qui ne visait pas à présenter « une vérité » ou une théorie unifiée pouvant expliquer les significations et les représentations du prendre soin de soi, est une humble contribution pour approfondir sur des constructions sociales entourant le prendre soin de soi. Elle peut permettre aux infirmières de tenir compte de ces dimensions dans leur rapport avec les personnes à qui elles offrent des soins et des services et d'ouvrir la discussion sur ce que représentent pour elles le prendre soin de soi afin de ne pas imposer des solutions simplistes et toutes faites qui ne tiennent pas compte des particularités, de la culture, des limitations, mais également des forces et aspirations des premières personnes concernées.

Aussi, ce travail est une amorce de réflexion pouvant susciter des intérêts pour des recherches futures. L'auteure vient d'ailleurs de réaliser une recherche sur la signification du prendre soin de soi pour des personnes qui font usage de drogues par injection.[38] Il serait aussi intéressant de pousser plus loin la réflexion sur le prendre soin de soi et tenter de mieux cerner comment le souci de soi ou le prendre soin de soi s'inscrit dans la lutte pour la reconnaissance menée par des individus dans les sociétés contemporaines. Les individus adhèrent ainsi à des normes de conduite afin de se tenir dans le monde et aussi être reconnus comme des personnes méritantes et morales, ceci depuis déjà des siècles en adoptant certains comportements attendus d'eux, notamment en se maintenant en santé.[13] Si l'on convient que le soi se constitue à partir de relations sociales et de sentiments d'appartenance, il est facile d'adhérer à l'idée de Ricoeur que prendre soin de soi consiste à s'occuper de ses appartenances, de ses liens de relations et de ses capacités d'entrer en relation avec d'autres.[39] Cette synthèse met tout particulièrement en exergue que prendre soin de soi, de son corps comme de son esprit ne se fait pas dans l'isolement

des autres, bien au contraire. Prendre soin de soi s'inscrit dans la recherche de ce qui nourrit et donne le sentiment d'exister, soit la reconnaissance de sa propre valeur comme être humain, mais également la reconnaissance de la valeur des autres.

Conclusion

D'après la synthèse des écrits présentée, se reconnaître soi-même, la relation avec soi ainsi que la relation avec l'autre sont tous des éléments nécessaires, et font partie de prendre soin de soi. C'est ainsi que prendre soin de soi fait partie intégrante d'une vie sociale accomplie puisqu'il comporte des gestes et préoccupations d'ordre moral, politique et humaniste. S'avancer soi-même, se dépasser, vaincre, survivre est un geste solidaire pour son milieu d'appartenance, son ancrage social, sa famille et ses amis. De ce fait, il semble important de poursuivre des recherches infirmières à perspective large et interdisciplinaire sur ce que représente le prendre soin de soi pour diverses personnes dans ses multiples dimensions, notamment physiques, psychiques, spirituelles, politiques ainsi que liées aux interrelations et appartenances sociales permettant d'accroître la compréhension de l'être humain situé dans son contexte.

Références

1. Laugier, S. L'éthique d'Amy : le care comme changement de paradigme Dans Vanessa Nurock (Dir.) : Carol Gilligan et l'éthique du care. Débats philosophiques. Paris : Presses universitaires de France. 2010 ; 57-175.
2. Nurock, V. Carol Gilligan et l'éthique du care. Débats philosophiques. Paris : PUF, 2010.
3. Collière, M-F. Soigner... Le premier art de la vie (2ième édition). Paris : Masson. 2001
4. Levine, M. E. The conservation principles of nursing : Twenty years later Dans Riehl Sisca M. E. (Éd.) : Conceptual models of nursing practice (3rd Edition). Norwalk, C: Appleton C Lange. 1989; 325-337.
5. Henderson, V. Basic principles of nursing care. Washington, DC : American Nurses Publishing. [1960] 1997.
6. Leininger, M. Care : the essence of nursing and health. Wayne State University Press : Detroit Michigan. 1984.
7. Orem, D. E. Nursing concepts and practice (6ième Édition), St-Louis, MO: Mosby. 2001.
8. Sitzman, K. L. & Wright Eichelberger, L. Understanding the work of nursing theorists. A creative beginning, 2ième Édition. Sudbury, Mississauga, London : Jones & Bartlett Publishers. 2011.
9. Neuman, B. & Fawcett, J. The Neuman Systems Model : 4th Edition. Upper Saddle River : Prentice Hall. 2002
10. Roy, C. (1986). Introduction aux soins infirmiers : un modèle de l'adaptation. Édition Lamarre, Gaëtan Morin Éditeur : Paris. 1986.
11. Blumer, H. Symbolic interactionism : Perspective and method, Englewood Cliffs: Prentice-Hall. 1969.
12. Martuccelli, D., De Singly, F. Sociologies contemporaines. Les sociologies de l'individu. Paris: Armand Colin. 2009.
13. Poliquin, H. Analyse critique et dimensionnelle du concept de santéisation. *Aporia*, 2015; 7 : 17-29.
14. Foucault M. Usage des plaisirs et techniques de soi. *Le Débat*; 1983; 5 : 46-72.
15. Foucault, M. Surveiller et punir. Paris, France : Gallimard. 1975
16. Foucault, M. Du gouvernement des vivants, Cours au Collège de France (1979-1980), collection Hautes Études. Paris : Gallimard/Seuil/EHESS. 2012
17. Durkheim, E. Les Formes élémentaires de la vie religieuse : le système totémique en Australie, Bibliothèque de philosophie contemporaine. Paris : Félix Alcan. 1951[1912].
18. Hilfiger, M. (2011). Platon : la pensée, dynamique du soin. *Le Coq-héron*, 2011; 3: 12-32. doi.org/10.3917/cohe.206.0012
19. Le Breton, D. L'interactionnisme symbolique. Paris : PUF. 2008.
20. Maffessoli, M. Du nomadisme, vagabondages initiatiques. Inédits, Biblio Essais, Paris: Livre de Poche, 1997.
21. Lévinas, E. Altérité et transcendance. Collection Essais. Montpellier : Fata Morgana. 1995.
22. Svedberg, P., Jormfeldt, H., Fridlund, B., Arvidsson, B. Perception of the concept of health among patients in mental health nursing. *Issues in Mental Health Nursing*, 2004; 25: 723-736. doi.org/10.1080/01612840490486791
23. Arvidsson, S., Bergman, S., Arvidsson, B., Fridlund, B., Tops, A. B. Experiences of health-promoting self-care in people living with rheumatic diseases. *Journal of Advanced Nursing*, 2011; 67 :1264-1272. doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05585.x
24. Ebrahimi, Z., Wilhelmson, K., Moore, K. D., Jakobsson, A. Frail Elders' Experiences with and perceptions of health.

Qualitative Health Research, 2012; 22: 1513-1523. doi: 10.1177/1049732312457246.

25.Nazli, A. "I'm Healthy": Construction of health in disability. Disability and Health Journal, 2012; 5:233-240. doi: 10.1016/j.dhjo.2012.06.001.

26.Bolam, B., Hodgetts, D., Chamberlain, K., Murphy, S., Gleeson, K. Just do it': an analysis of accounts of control over health amongst lower socioeconomic status groups. Critical Public Health, 2003; 13: 15-3. doi: org/10.1080/0958159031000100170

27.Bourgois, P. The moral economies of homeless heroin addicts: Confronting the HIV risk, and Everyday violence in San Francisco shooting encampments. Substance Use and Misuse, 1998; 33: 2323-2351. doi: org/10.3109/10826089809056261

28.Rew, L. A Theory of Taking Care of Oneself Grounded in Experiences of Homeless Youth. Nursing Research, 2003; 52: 234-341.

29.White, N., Peters., D., Hummel, F., Hoot Martin, J. Culture care of the homeless in the western United States, Dans M. Leininger et M. R. McFarland (Éds). Transcultural nursing: concepts, theories, research and practice (3 ième édition). New York, Toronto: McGraw-Hill, Medical Pub. Division, 2002: 503-516.

30.Canales, M. Taking care of self : health care decisions making of American Indian women, Health Care for Women International, 2004; 25: 411-435. 10.1080/07399330490438323

31.Gilligan, C. Une voix différente. Un regard prospectif à partir du passé. Dans Vanessa Nurock (dir.), Carol Gilligan et l'éthique du care. Débats philosophiques. Paris : PUF. 2010 ; 19-38.

32.Tronto, J. Un monde vulnérable, pour une politique du care. Paris : La Découverte. 2009.

33.Adorno, F. P. Faut-il se soucier du care? Paris : Édition de l'Olivier Penser/Rêver. 2015.

34.Maillard, N. La vulnérabilité : Une nouvelle catégorie morale? Genève : Labor et Fides. 2011.

35.Illich, I. Némésis Médical Dans : Œuvres complètes tome 1. Fayard : Paris 1969: 581-792.

36.Adam, C. et Herzlich, C. Sociologie de la maladie et de la médecine. Paris, France : Arman Colin. 2007.

37.Sointu, E. The search for wellbeing in alternative and

complementary health practices, Sociology of Health & Illness, 2006; 28: 330-349. 10.1111/j.1467-9566.2006.00495.x

38.Poliquin, H. Significations de la santé et du prendre soin de soi pour des personnes qui font usage de drogues par injection et perspectives de ces dernières sur ce qui pourrait être fait pour leur permettre de mieux prendre soin d'elles-mêmes. Thèse présentée à la Faculté de médecine et des sciences de la santé en vue de l'obtention du grade de philosophiae doctor (Ph. D.) en sciences cliniques, Université de Sherbrooke. 2018. <http://hdl.handle.net/11143/15030>

39.Vallée, M-A. Penser le soi : relations, appartenances et capacités. Philosophiques, 2014; 41 : 295-312. doi: org/10.7202/1027220ar

Remerciements

L'auteure remercie ses directeurs de thèse, professeure Karine Bertrand et professeur Michel Perreault. Elle remercie les organismes subventionnaires de ses études doctorales dont la Bourse doctorale d'études supérieures du Canada Frederick Banting et Charles Best de l'Institut de recherche en santé du Canada, les Fonds de recherche du Québec-Santé, l'Institut universitaire sur les dépendances, l'Alliance de recherche universités-communautés (ARUC) du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada, BMO groupe financier et la Fondation de l'Université de Sherbrooke.

Pour contacter l'auteure

Hélène Poliquin, Ph.D.
Institut national de santé publique du Québec
190 Boulevard Crémazie Est, Montréal, Québec, H2P 1E2
Courriel : helene.poliquin@inspq.qc.ca