

## Aspects psychologiques Préservons nos mains



Page 1 / 3

Article publié le 19 mars 2014

Par Sabrina Lomel - Psychologue Coordinatrice au Réseau Prévention Main IdF

### PRESERVONS NOS MAINS

Certains y lisent l'avenir, d'autres devinent la personnalité de l'individu dans le soin qu'il y porte, quelques uns ne les considèrent que comme des outils, quelques unes comme un atout de séduction majeur. Pourtant, spontanément on a tendance à les oublier, à ne pas les penser consciemment. Sûrement car elles sont primordiales. **Nos mains.**



Si l'on fait un effort de mémoire on a, toutes et tous, le souvenir de la rudesse et de la force des mains d'un père, d'un grand père, la douceur et l'odeur des caresses de celles de notre mère. Elles nous ont portées, nous ont guidées, soutenues, nourries, chatouillées, aimées.

En d'autre terme les mains de nos proches nous ont construites en éveillant nos sens. Et dans ce mouvement réciproque de dialogue qui fonde l'être humain dans son rapport au monde, nous leurs avons répondues.

D'abord en les mettant à la bouche pour pallier au sein et au réconfort maternel puis, en jouant pour découvrir, en tapant pour s'exprimer, en faisant coucou pour communiquer.

**Les mains sont un vecteur central dans le développement psychologique de l'homme** car elles sont notre trait d'union avec le monde. Elles nous définissent, nous trahissent au regard de l'autre, nous servent à parler nos émotions, à en donner aussi. Difficile d'avoir conscience de la valeur de ce qui nous est indispensable, de ce que nous tenons pour acquis, si ce n'est quand nous le perdons.

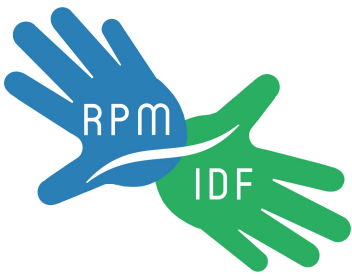
Au-delà du traumatisme physique, les accidents de la main ont un impact psychologique parfois très complexe pouvant entraîner de sévères dépressions. Accidents de travaux, de bricolage mais aussi de la vie courante, alliances qui se coincent dans un clou et qui arrache le doigt, portes etc....

Physiologiquement la main est un organe très particulier, extrêmement sophistiquée et redoutablement efficace. Toutefois, comme toute mécanique complexe, elle est aussi très fragile. Pourtant, ce sont elles que nous exposons le plus dans notre vie de tous les jours. Sans y penser nous claquons des portes, utilisons des outils tranchants. Lorsque

**Le Réseau Prévention Main IdF est un réseau de santé financé par  
l'Agence Régionale de Santé d'IdF.**

Téléphone : 01.45.57.21.80 - Email : [contact@reseaumain.fr](mailto:contact@reseaumain.fr)

Prendre un rendez-vous en ligne [www.reseaumain.fr](http://www.reseaumain.fr)



## Aspects psychologiques Préservons nos mains



Page 2 / 3

l'accident arrive, parfois il n'a l'air de rien, juste la pointe du couteau à huitre qui a transpercé la peau d'une phalange, mais il a sectionné le tendon et le doigt ne répond plus.

Or, du carreleur, au plombier, en passant par le vendeur de chaussure ou le comptable, toutes les mains travaillent. Nous sommes tous, des travailleurs manuels. La perte d'une fonction de la main qu'elle soit temporaire ou définitive peut se révéler difficile à gérer psychologiquement. **La main est l'organe du faire et parfois ne plus pouvoir faire peut se révéler, chez certaine personne, extrêmement anxiogène.**



D'une manière générale, les accidents de la main sont potentiellement graves, sur les plans : médicaux, sociaux, psychologiques. Il arrive souvent, heureusement, qu'un patient venant de perdre son annulaire, son index, parfois même les deux, suive un chemin satisfaisant sur les trois plans évoqués ci-dessus. Néanmoins, le chemin de la convalescence est long. En même temps que s'opère la cicatrisation physique, le patient doit dépasser le stress post traumatique généré par l'accident puis, faire le deuil de son ancienne main et se réapproprié la nouvelle.

Ce travail va de paire avec celui du kinésithérapeute.

Permettre au patient de remobiliser sa main pour des gestes simples, lui montrer que bien que différente, elle continue de répondre et d'être un outil, facilite sa réappropriation et de fait, sa réinscription dans le schéma corporel.

Lorsque la main est gravement blessé, lorsqu'il y a amputation, outre le stress post traumatique lié à l'accident, le patient va être confronté à un deuil beaucoup plus complexe : celui de la fonctionnalité de sa main mais aussi celui de la valeur symbolique particulière qu'il a acquise de son plus jeune âge.

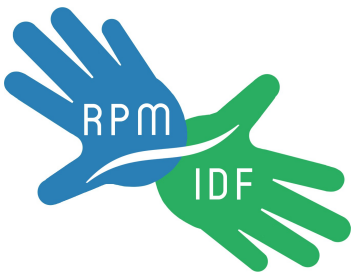
Véritable « coup de tonnerre dans le ciel serein », l'accident est un événement aléatoire auquel le sujet n'est pas préparé, sur lequel il ne peut exercer aucun contrôle et qui est dommageable pour sa personne. Lors de cet événement, l'appareil psychique va jouer le rôle d'un groupe électrogène. Il va mettre en sourdine une partie de son système, celle des affects et des représentations, pour permettre au sujet de continuer d'agir mais de manière adaptée. Et dans un premier temps, la priorité va au corps.

Les patients vont alors se découvrir héroïque. Majoritairement ils ne perdront pas connaissance et seront capable de ramasser leur doigt, parfois même de rassurer l'entourage et d'avoir des gestes adaptés à la situation.

**Le Réseau Prévention Main IdF est un réseau de santé financé par  
l'Agence Régionale de Santé d'IdF.**

Téléphone : 01.45.57.21.80 - Email : [contact@reseaumain.fr](mailto:contact@reseaumain.fr)

Prendre un rendez-vous en ligne [www.reseaumain.fr](http://www.reseaumain.fr)



## Aspects psychologiques Préservons nos mains



Page 3 / 3

Dans un deuxième temps, une fois que la situation est stabilisée, que le corps est pris en charge, l'appareil psychique va recouvrer l'ensemble de son fonctionnement et le patient va se trouver confronté au retentissement psychologique de l'accident : **Le Stress Post Traumatique.**

Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui atteste d'un certain équilibre psychologique. C'est un processus normal qui permet en quelque sorte de digérer l'accident.

On va retrouver :

- une dépressivité normale
- des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, ou réveils nocturnes)
- des cauchemars
- des ruminations (« Et si j'étais partie 5 minutes plus tôt ? », « J'aurais dû faire plus attention », « Pourquoi ça m'arrive à moi ? » etc.), des flashs backs (reviviscence de la scène traumatique au cours de la journée).



Si tout se passe bien (ce qui est le cas pour une grande majorité de patient), pour d'autres, les choses se compliquent. Le Stress Post Traumatique cède la place à un syndrome post traumatique, une dépression, des conduites à risque, une pathologie douloureuse chronique.

Il est très difficile de prévoir la tournure que va prendre un tel accident.

**Un traumatisme vient toujours sur les traces d'un précédent, un deuil non résolu, une problématique d'abandon, une séparation... Cet accident peut être la goutte d'eau qui va faire déborder un vase déjà bien plein. Aussi, avant de pouvoir faire le deuil d'une main et d'en accepter une autre, ces patients vont devoir régler les angoisses et/ou souffrances que l'accident est venu réveiller.**

C'est en repositionnant ces patients dans leurs histoires que nous les accompagnons au Réseau Prévention Main c'est-à-dire en prenant en compte tous les aspects de leur vie, leur parcours, leur famille, leur travail. Ce faisant nous les aidons à prendre conscience des effets de l'accident, du handicap au-delà de leur corps.

**Le Réseau Prévention Main IdF est un réseau de santé financé par  
l'Agence Régionale de Santé d'IdF.**

Téléphone : 01.45.57.21.80 - Email : [contact@reseaumain.fr](mailto:contact@reseaumain.fr)

Prendre un rendez-vous en ligne [www.reseaumain.fr](http://www.reseaumain.fr)