

Stratégies de coping face aux stress psychosociaux liés aux conflits armés : étude comparative entre les populations civiles de Goma et de Bukavu dans l'Est de la République démocratique du Congo

KAKULE KASEMENGO Tranquille*
NDOVYA MUNDALA Jah **

Résumé

Le contrôle des villes de Goma et de Bukavu en 2025 a exposé les populations civiles à des stress psychosociaux majeurs, notamment des violences directes, des pillages et une désorganisation des services essentiels. Cette étude quantitative, transversale et comparative vise à analyser les stratégies de coping mobilisées par les habitants de ces deux pôles urbains de l'Est de la République démocratique du Congo (RDC). Un échantillon de 300 participants (150 par Ville) a été recruté et évalué à l'aide de l'échelle Brief-COPE. Les résultats indiquent une prédominance significative des stratégies centrées sur l'émotion et d'évitement chez les habitants de Goma, tandis qu'à Bukavu les stratégies apparaissent utilisées de manière plus homogène. Des différences inter-villes significatives sont observées pour le désengagement comportemental ($t = -6,686$; $p < 0,05$) et de l'acceptation ($t = -6,559$; $p < 0,05$). En revanche, les habitants de Bukavu recourent significativement davantage aux stratégies de soutien émotionnel ($t = 3,127$; $p < 0,05$) que ceux de Goma. Aucune différence significative n'est observée dans l'utilisation des stratégies de coping fondées sur la religion, la distraction et l'humour entre les deux villes. Aucune association significative n'est mise en évidence entre les stratégies de coping et les variables sociodémographiques ou le niveau d'exposition aux traumatismes.

Mots-clés : *Coping, Stress psychosocial, Traumatismes de guerre, Adaptation psychologique.*

Abstract

The takeover of the cities of Goma and Bukavu in 2025 exposed civilian populations

* Master en Psychologie clinique de l'Université de Goma, E-mail : tranquillek7@gmail.com.

** Docteur en Didactique des langues ; Professeur, Enseignant et Doyen du Domaine des Sciences Psychologique et de l'Education à l'Université de Goma – UNIGOM – en RD Congo ; Recteur de l'Université Officielle de Luhulu – UNOLU – de Kirumba, Enseignant-visiteur dans les Instituts Supérieurs Pédagogiques du Nord-Kivu, E-mail : ndovyanzanzu@gmail.com, Téléphone : +243990227492, +243 81024036.

to major psychosocial stressors, including direct violence, looting, and the disruption of essential services. This quantitative, cross-sectional, and comparative study aimed to analyze the coping strategies mobilized by residents of these two urban centers in Eastern Democratic Republic of the Congo (DRC). A sample of 300 participants (150 per city) was recruited and assessed using the Brief COPE scale. The results indicate a significant predominance of emotion-focused and avoidance strategies among residents of Goma, whereas in Bukavu coping strategies appear to be used in a more homogeneous manner. Significant inter-city differences were observed for behavioral disengagement ($t = -6.686$; $p < .05$) and acceptance ($t = -6.559$; $p < .05$). In contrast, residents of Bukavu reported significantly greater use of emotional support strategies ($t = 3.127$; $p < .05$) compared to those of Goma. No significant differences were found between the two cities in the use of religious coping, distraction, or humor. Furthermore, no significant association was identified between coping strategies and sociodemographic variables or level of trauma exposure.

Keywords : *Coping, Psychosocial stress, War trauma, Psychological adaptation.*

I. Introduction

Les conflits armés constituent un déterminant majeur de la santé mentale à l'échelle mondiale. Selon Charlson et al. (2019), environ 22 % des populations vivant dans des zones affectées par des conflits présentent un trouble mental, dont près de 9 % sous des formes modérées à sévères. Ces contextes d'exposition prolongée à la violence, à l'insécurité et à la désorganisation sociale entraînent une érosion significative des ressources individuelles et collectives, comme le postule la théorie de la conservation des ressources (Hobfoll, 1989).

L'Afrique subsaharienne demeure particulièrement concernée par ces dynamiques, avec une forte concentration de conflits armés actifs. En République démocratique du Congo (RDC), les provinces du Nord-Kivu et du Sud-Kivu connaissent des violences chroniques depuis plusieurs décennies. En 2025, les villes de Goma et de Bukavu ont été le théâtre d'une intensification des affrontements armés, exposant les populations civiles à des événements potentiellement traumatiques, incluant violences directes, déplacements forcés et effondrement des services essentiels.

Dans ces contextes, les individus mobilisent diverses stratégies de coping afin de faire face aux exigences psychologiques imposées par l'environnement. Le coping est défini comme l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux déployés pour gérer des situations perçues comme dépassant les ressources de l'individu (Lazarus & Folkman, 1984). Si les approches théoriques distinguent traditionnellement des formes de coping centrées sur le problème, sur l'émotion ou sur l'évitement, les travaux empiriques récents insistent sur la nécessité d'une analyse plus fine et multidimensionnelle des stratégies effectivement mobilisées.

Dans cette perspective, le modèle opérationnalisé par le Brief COPE (Carver, 1997) propose une évaluation différenciée des stratégies de coping à travers plusieurs dimensions spécifiques, incluant notamment le coping actif, la planification, Réinterprétation, acceptation, humour, religion, soutien émotionnel, soutien instrumental, distraction, déni, exposition d'émotions, consommation des substances, désengagement comportemental et Auto accusation. Cette approche permet de dépasser les classifications globales pour analyser empiriquement les profils d'adaptation en fonction des contextes et des populations étudiées. Toutefois, les recherches contemporaines soulignent le caractère dynamique et contextuel de ces stratégies, ainsi que leur variabilité en fonction des ressources disponibles et du degré d'exposition au stress.

Les recherches menées en contexte de conflit armé montrent que les stratégies de coping varient en fonction des ressources disponibles et du degré d'exposition aux événements traumatiques. Les ressources sociales et communautaires apparaissent comme des facteurs protecteurs majeurs (Tol et al., 2013), tandis que certaines trajectoires de résilience témoignent d'une capacité d'adaptation hétérogène face à l'adversité (Bonanno, 2004). Toutefois, ces travaux restent majoritairement conduits en dehors des contextes africains ou reposent sur des catégorisations agrégées du coping, limitant la compréhension des stratégies spécifiques mobilisées dans des environnements urbains exposés à des niveaux différenciés de violence.

En RDC, et plus particulièrement dans les villes de Goma et de Bukavu, les études empiriques comparatives sur les stratégies de coping demeurent limitées. De plus, peu de recherches intègrent simultanément des variables sociodémographiques et

contextuelles telles que le genre, l'âge, l'accès aux services de base et le niveau d'exposition aux traumatismes dans une approche multidimensionnelle du coping.

Dans cette perspective, la présente étude vise ainsi à analyser de manière comparative les stratégies de coping mobilisées par les populations civiles de Goma et de Bukavu à partir des dimensions du Brief COPE. Elle poursuit trois objectifs principaux : (1) identifier les stratégies de coping dominantes dans chaque ville ; (2) examiner les différences significatives entre Goma et Bukavu ; (3) analyser l'influence du genre, de l'âge, de l'accès aux services de base et de l'exposition aux traumatismes sur les stratégies de coping. Les objectifs ci-haut suscitent en nous certaines suppositions telles que:

- Les civils de Goma présentent d'avantage des stratégies d'évitement que ceux de Bukavu en raison d'une exposition prolongée aux conflits armés.
- Les individus ayant l'accès facile aux services de base ont tendance, quelle que soit leur ville de résidence, à opter pour des stratégies centrées sur le problème.
- Le choix de stratégies de coping diffère significativement par rapport au sexe, les femmes ont tendance à recourir davantage aux stratégies centrées sur l'émotion, tandis que les hommes s'orientent plutôt vers les stratégies centrées sur le problème.
- L'âge influe le choix des stratégies de coping, les individus plus âgés privilégient davantage les stratégies centrées sur le problème.
- Les individus avec le niveau d'exposition aux traumatismes plus élevé, favorise plus les stratégies d'évitement quel que soit leur ville de résidence.

Cette étude apporte une contribution empirique en mobilisant une mesure multidimensionnelle du coping dans un contexte de conflit armé actif en Afrique centrale. Elle permet d'examiner la validité des modèles théoriques du coping à partir de données issues d'un environnement peu documenté, tout en fournissant des indications utiles pour l'adaptation des interventions psychosociales aux réalités locales.

II. Méthodologie

La présente étude s'inscrit dans un devis de recherche quantitatif, comparatif et transversal. Elle vise à analyser et à comparer les stratégies de coping mobilisées par les populations civiles exposées aux stress psychosociaux liés au conflit armé dans les villes de Goma et de Bukavu. L'approche transversale permet d'évaluer les variables étudiées à un moment donné du contexte post-conflit, afin d'identifier les différences éventuelles entre les deux contextes urbains. La taille de l'échantillon ($n=300$) a été déterminée en tenant compte des objectifs analytiques et des recommandations méthodologiques en recherche quantitative. Bien que la formule de Cochran (1977), $[n = \{Z^2 \cdot P(1-p)\} / e^2]$ suggère un échantillon de 384 répondants pour une population infinie avec un seuil de confiance de 95% et une marge d'erreur de 5%, une taille de 300 participants est considérée comme suffisante pour des comparaisons statistiques robustes en contexte humanitaire (Creswell, 2014 ; Tabachnick & Fidell, 2013). Pour des analyses statistiques inférentielles, un échantillon de 100 à 150 participants par groupe est jugé robuste pour détecter des effets modérés avec une bonne puissance statistique (Creswell, 2014).

L'échantillon a été sélectionné par la technique d'échantillonnage occasionnel.

Les critères d'inclusion retenus pour participer à l'étude étaient les suivants :

- Être âgé de 18 à 65 ans,
- Résider de manière permanente dans la ville concernée depuis au moins six mois,
- Avoir été directement exposé aux événements liés au conflit armé de 2025.

Tableau 1. Répartition de l'échantillon par ville

Ville	f	%
Goma	150	50,0
Bukavu	150	50,0
Total	300	100,0

Ce Tableau illustre la répartition par ville des participants à l'étude. Il montre une répartition parfaitement équilibrée de l'échantillon entre les deux villes cibles, Goma et Bukavu, avec 150 participants (50%) pour chaque ville. Cette égalité assure

une base comparative solide pour l'analyse des différences et similitudes dans les stratégies de coping, minimisant ainsi le biais lié à la taille de l'échantillon entre les deux localités. Cette répartition est cruciale pour atteindre l'objectif principal de notre recherche, qui est d'analyser les différences dans les choix des stratégies de coping entre les civils de Goma et Bukavu.

Tableau 2. Répartition de l'échantillon par sexe

Sexe	f	%
M	133	44,3
F	167	55,7
Total	300	100,0

Ce tableau présente la distribution de l'échantillon selon le sexe des participants. On observe une légère prédominance féminine, avec 167 femmes (55,7%) contre 133 hommes (44,3%). Cette variable sera particulièrement pertinente pour tester l'hypothèse, qui postule que le choix des stratégies de coping diffère significativement par rapport au sexe, avec une tendance des femmes à recourir davantage aux stratégies basées sur le soutien émotionnel.

Tableau 3. Répartition de l'échantillon par âge

Âge	F	%
18-35	146	48,7
36-45	103	34,3
46-65	51	17,0
Total	300	100,0

Ce Tableau détaille la répartition par tranches d'âge des participants. La catégorie des 18-35 ans constitue la plus grande proportion de l'échantillon (48,7%), suivie par les 36-45 ans (34,3%) et enfin les 46-65 ans (17%). L'analyse de l'influence de l'âge sur les stratégies de coping sera cruciale pour valider ou infirmer l'hypothèse, qui suggère que les individus plus âgés privilégient davantage les stratégies actives et les soutiens émotionnel et instrumental, contrairement aux jeunes.

Tableau 4. Répartition de l'échantillon par accès aux services de base

Accès aux services de base	f	%
Facile	103	34,3
Difficile	197	65,7
Total	300	100,0

Ce tableau met en évidence la perception des participants concernant leur accès aux services de base. Une majorité significative de l'échantillon (65,7%) rapporte un accès difficile aux services de base, tandis que seulement 34,3% le jugent facile. Cette donnée souligne les défis socio-économiques et infrastructurels auxquels sont confrontées les populations dans les zones de conflit.

La collecte des données s'est appuyée sur deux instruments principaux. Le premier instrument est une échelle d'exposition aux traumatismes, adaptée des travaux de Vinck et Pham (2022). Cette échelle comprend 15 items visant à évaluer l'exposition des participants à différents événements traumatiques liés au conflit armé, notamment les pillages, les combats armés, les déplacements forcés ou encore les pertes humaines et matérielles. Les réponses permettent d'estimer l'intensité et la diversité des expériences traumatiques vécues par les participants.

Le second instrument utilisé est la Brief-COPE développée par Carver (1997). Il s'agit d'une version abrégée du COPE Inventory, largement utilisée dans la recherche sur les stratégies d'adaptation. Cette échelle comporte 28 items répartis en 14 dimensions du coping, chacune étant mesurée par deux items. Elle permet d'évaluer différents modes de gestion du stress. La version française de la Brief-COPE a été validée par Muller et Spitz (2003), qui ont rapporté des indices de cohérence interne satisfaisants, avec des coefficients alpha de Cronbach généralement supérieurs à 0,70 pour la majorité des dimensions. Les réponses sont recueillies à l'aide d'une échelle de type Likert en quatre points, allant de 1 (pas du tout) à 4 (beaucoup).

Tableau 5. Tripartition des stratégies de coping

Centrées sur le problème	Centrées sur l'émotion	Évitement
Actif	Acceptation	Distraction
Planification	Religion	Deni
Soutien instrumental	Soutien émotionnel	substances
Réinterprétation	Humour	Désengagement comportemental
	Expression des émissions	
	Auto accusation	

Ce tableau détaille le regroupement des 14 stratégies de coping à trois dimensions selon leurs natures ; stratégies centré sur le problème, centré sur l'émotion et les stratégies en nature d'évitement. Dans la littérature empirique ultérieure, plusieurs travaux utilisant le Brief-COPE ont suggéré un regroupement en trois dimensions : coping centré sur le problème, coping centré sur l'émotion et coping d'évitement ou de désengagement (Meyer, 2001 ; Cooper et al., 2008 ; Kapsou et al., 2010). Toutefois, Carver (1997) souligne que la structure de l'instrument peut varier selon les contextes et les populations étudiées. En conséquence, l'adoption de cette tripartition dans le présent travail repose à la fois sur son ancrage théorique dans le modèle transactionnel et sur son usage empirique récurrent. La collecte des données s'est déroulée entre juin et juillet 2025. Les questionnaires ont été administrés en face-à-face en tenant compte de la sensibilité du contexte post-conflit. Cette procédure visait à garantir une bonne compréhension des items par les participants et à réduire les biais liés au niveau d'alphabétisation. La réalisation de cette étude a respecté les principes éthiques fondamentaux de la recherche impliquant des êtres humains. Avant la participation, un consentement éclairé a été obtenu auprès de chaque participant, après une explication claire des objectifs de l'étude et des modalités de participation. L'anonymat et la confidentialité des données ont été strictement garantis, aucune information nominative n'ayant été collectée lors de la passation des questionnaires.

III. Résultats

Cette section présente les principaux résultats obtenus en lien avec les objectifs de l'étude. Les données sont organisées selon les trois objectifs de recherche : (1) l'identification des stratégies de coping les plus utilisées, (2) la comparaison des stratégies entre les civils de Goma et de Bukavu, et (3) l'analyse de l'influence de certaines variables sociodémographiques et contextuelles sur l'utilisation de ces stratégies.

1. Stratégies de coping les plus utilisées par les civils à Goma et à Bukavu

Tableau 6 : Stratégies de coping les plus utilisées par les civils de Goma

Natures des stratégies	Moyennes	F	P	η^2 partiel
Centrées sur le problème	3,22			
Centrées sur l'émotion	4,21	95,77	0,001	0,391
Evitement	4,25			

Ce tableau présente les moyennes des trois grandes catégories de stratégies de coping chez les participants de Goma, ainsi que les résultats de l'ANOVA à mesures répétées. Les résultats montrent que les stratégies d'évitement ($M = 4,25$) et celles centrées sur l'émotion ($M = 4,21$) sont davantage mobilisées que les stratégies centrées sur le problème ($M = 3,22$). L'analyse de variance indique une différence statistiquement significative entre les trois types de stratégies ($F = 95,77$; $p = 0,001$). La taille de l'effet est élevée (η^2 partiel = 0,391), ce qui signifie que 39,1 % de la variance des scores est expliquée par la nature des stratégies de coping. Ce résultat met en évidence une différenciation marquée dans le recours aux types de coping chez les habitants de Goma, avec une prédominance des stratégies émotionnelles et d'évitement.

Tableau 7 : Stratégies de coping les plus utilisées par les civils de Bukavu

Natures des stratégies	Moyennes	F	P	η^2 partiel
Centrées sur le problème	4,08			
Centrées sur l'émotion	4,15	1.006	0,367	0,007
Evitement	4,09			

Ce tableau présente les moyennes des trois catégories de stratégies de coping chez les participants de Bukavu, ainsi que les résultats de l'ANOVA à mesures répétées. Les moyennes observées sont relativement proches : stratégies centrées sur le problème ($M = 4,08$), centrées sur l'émotion ($M = 4,15$) et d'évitement ($M = 4,09$). Cette proximité suggère une utilisation relativement homogène des différentes stratégies. L'analyse de variance indique qu'il n'y a pas des différences entre ces trois natures des stratégies avec une valeur de $F = 1,006$; $p = 0,367$ et un η^2 partiel = 0,007. La taille d'effet très faible suggère que la nature des stratégies explique une part négligeable de la variance des scores.

2. Comparaison des stratégies entre Goma et Bukavu

Tableau 8 : Niveaux globaux d'utilisation

Niveau	Goma (%)	Bukavu (%)
Très élevé	26	37.3
Élevé	35	13.3
Moyen	22	30
Faible	17	19.3

Les participants de Bukavu présentent une proportion plus élevée de scores très élevés et moyens, tandis que Goma a une proportion plus importante dans la catégorie élevée

Tableau 9 : Tests t pour les stratégies les plus utilisées

Stratégies	T	p	Observation
Désengagement	-6.686	0,001	Goma > Bukavu
Acceptation	-6.559	0,001	Goma > Bukavu
Religion	1.608	0.110	Pas de différence
Distraktion	-1.67	0.097	Pas de différence
Soutien émotionnel	3,127	0,002	Bukavu > Goma
Humour	-1,670	0,117	Pas de différence

Les différences les plus marquées concernent le désengagement comportemental et l'acceptation (plus élevées à Goma) et le soutien émotionnel (plus élevé à Bukavu). Les autres stratégies ne présentent pas de différences significatives.

3. Influence des variables sociodémographiques et de l'exposition aux traumatismes

Tableau 10 : Variables sociodémographiques et exposition aux traumatismes

Variable	Test	Valeur	Influence
Genre (Sexe)	Test t	0.946	Non significative
Âge	Anova	0.257	Non significative
Accès services de base	Test t	0.725	Non significative
Exposition traumatismes	Rho de Spearman	0.234	Non significative

Aucune des variables sociodémographiques ni le niveau d'exposition aux traumatismes n'est significativement associé aux scores moyens des stratégies de coping.

IV. Discussion

La présente étude visait à analyser les stratégies de coping adoptées par les civils des villes de Goma et de Bukavu dans un contexte de conflit armé, ainsi qu'à examiner l'influence de certaines variables sociodémographiques et du niveau d'exposition aux traumatismes sur l'usage de ces stratégies.

De manière globale, les résultats mettent en évidence :

- Une prédominance significative des stratégies centrées sur l'émotion et d'évitement par rapport aux stratégies centrées sur le problème chez les habitants de Goma ($F=95,77$; $p= 0,001$ et η^2 partiel de 0,391), tandis qu'à Bukavu les stratégies sont utilisées de manière plus homogène ($F=1,006$; $p= 0,367$ et η^2 partiel de 0,007).
- Des différences significatives entre les villes pour plusieurs stratégies spécifiques qui sont confirmées par les test t appariés : les habitants de Goma utilisent significativement plus le désengagement comportemental ($t = -6,686$; $p < 0,05$) et l'acceptation ($t = -6,559$; $p < 0,05$) que ceux de Bukavu, tandis que ce dernier privilégie significativement la stratégie de soutien émotionnel ($t = 3,127$; $p < 0,05$) que ceux de Goma. Il n'y a pas des différences significatives dans l'utilisation des stratégies de religion, distraction et humour entre les deux villes.
- Une absence d'association statistiquement significative entre les stratégies de coping et les variables de genre, d'âge, et d'accès aux services de base. L'absence de corrélation significative entre le niveau d'exposition aux traumatismes et les stratégies de coping.

Ces résultats appellent une interprétation prudente, articulée à la fois aux modèles théoriques. Comme notre hypothèse initiale, la prédominance des stratégies centrées sur l'émotion et l'évitement (le désengagement comportemental, l'acceptation, la religion, la distraction, l'humour et le soutien émotionnel) est cohérente avec le modèle transactionnel du stress et du coping de Lazarus et Folkman (1984). Selon ce modèle, le choix des stratégies dépend de l'évaluation cognitive de la situation : lorsque celle-ci est perçue comme incontrôlable, les individus privilégient des stratégies visant la régulation émotionnelle plutôt que la modification du problème.

Dans un contexte de conflit armé caractérisé par une faible contrôlabilité des

événements, le recours à l'acceptation et au désengagement comportemental ne doit pas être interprété comme un déficit adaptatif, mais comme une réponse fonctionnelle à une contrainte structurelle.

Cette lecture est renforcée par la théorie de la conservation des ressources de Hobfoll (2001), selon laquelle les individus cherchent à préserver leurs ressources psychologiques lorsqu'ils sont confrontés à des menaces prolongées. Dans cette perspective : le désengagement comportemental peut être compris comme une stratégie de limitation des pertes supplémentaires ; l'acceptation constitue un mécanisme d'ajustement cognitif permettant de réduire la détresse émotionnelle.

Les résultats convergent aussi avec les observations de Tol et al. (2013), qui montrent que l'exposition prolongée à la violence favorise des formes d'évitement psychologique. Le soutien émotionnel constitue une ressource essentielle permettant de maintenir un équilibre psychologique minimal. Par ailleurs, l'humour peut être interprété comme une stratégie de réévaluation cognitive contribuant à atténuer l'impact émotionnel des événements, ce qui rejoint les travaux de George Bonanno (2004) sur la flexibilité des réponses adaptatives face au traumatisme. Cependant, ces stratégies présentent une efficacité ambivalente. Si elles permettent une régulation émotionnelle à court terme, elles peuvent également relever de formes d'évitement susceptibles d'entraver le traitement du traumatisme sur le long terme. Comme le suggèrent Tol et al. (2013), les mécanismes de coping en contexte de guerre doivent être compris comme des ajustements situés, dont la valeur dépend à la fois du contexte et de la temporalité. Ainsi, le soutien émotionnel, l'humour et la distraction ne sont ni intrinsèquement adaptatifs ni pathologiques, mais constituent des réponses fonctionnelles à court terme, dont les effets à long terme demeurent incertains. La place importante de la religion dans les deux villes souligne le rôle central des ressources spirituelles dans les processus d'adaptation psychologique. Comme l'ont montré De Jong et al. (2003), les croyances et pratiques religieuses constituent souvent un mécanisme de coping privilégié dans les contextes d'incertitude et de menace chronique, en offrant un cadre interprétatif permettant de donner du sens aux événements traumatiques. Cependant, il est méthodologiquement important de ne pas surinterpréter ce résultat. L'étude ne mesure pas directement : la participation communautaire, la densité des réseaux religieux, ni les effets

psychosociaux spécifiques de la religiosité. Ainsi nous interprétons hypothétiquement la religion comme une ressource symbolique et émotionnelle, permettant : la production de sens face au trauma, la régulation de l'anxiété, et maintien d'une cohérence subjective dans les deux villes.

Les analyses de ce travail montrent également que les habitants de Goma utilisent significativement plus le désengagement comportemental et l'acceptation que ceux de Bukavu. D'un point de vue statistique, ces résultats sont robustes ($p < 0,001$). Cependant, leur interprétation reste incomplète en l'absence d'indicateurs d'ampleur d'effet (Cohen's d). En l'état, il est impossible d'évaluer si ces différences sont faibles, modérées, ou cliniquement significatives.

Sur le plan théorique, ces différences peuvent être mises en relation avec les travaux de Vlassenroot et Raeymaekers (2004), qui décrivent l'Est de la RDC comme marqué par des dynamiques locales différenciées de conflit. Une hypothèse plausible est que les différences observées entre Goma et Bukavu reflètent des variations contextuelles non mesurées dans cette étude, telles qu'intensité du conflit, accès aux ressources et la présence humanitaire.

Contrairement à nos hypothèses initiales et aux travaux de Tamres et al. (2002), aucune association significative n'a été observée entre les stratégies de coping et le genre, l'âge, l'accès aux services de base ou l'exposition aux traumatismes. Les résultats ne permettent pas de mettre en évidence une influence significative de ces variables, sans exclure leur rôle potentiel. Les travaux de Miller et Rasmussen (2017) suggèrent néanmoins que dans les contextes de stress chronique, les déterminants structurels peuvent primer sur les variables individuelles, ce qui constitue une piste interprétative plausible mais non démontrée ici. L'absence de corrélation significative entre le niveau d'exposition aux traumatismes et les stratégies de coping constitue un résultat important, car il contredit une partie de la littérature. Les travaux de Bonanno et al. (2011) montrent que les trajectoires d'adaptation sont hétérogènes et non linéaires, ce qui peut expliquer l'absence de relation simple entre exposition et coping. Ainsi la relation entre exposition au trauma et coping dans les deux villes apparaît complexe et non linéaire, nécessitant des approches longitudinales pour être pleinement comprise.

Les résultats de cette étude s'inscrivent globalement dans la continuité des recherches internationales portant sur les mécanismes d'adaptation dans les contextes de vécu de conflit armé. Des travaux menés auprès de populations déplacées internes au Burkina Faso ont notamment montré que la résilience psychologique repose largement sur les liens sociaux, les pratiques culturelles et la spiritualité (Bakouan, 2023). Cette observation est cohérente avec la place importante occupée par la religion et le soutien social dans les stratégies identifiées dans la présente étude.

De même, les recherches menées au Nigéria sur les conséquences psychosociales des conflits armés indiquent que les stratégies de coping les plus fréquentes incluent la résolution de problèmes, le soutien émotionnel et la spiritualité, qui contribuent à atténuer les effets du stress post-traumatique (Social Science in Action, 2024). Dans le contexte de la République démocratique du Congo, plusieurs études soulignent également l'importance des ressources communautaires et spirituelles dans les processus d'adaptation. Par exemple, Tiwa (2023) met en évidence le rôle central de l'entraide familiale et des pratiques religieuses dans la gestion des traumatismes liés aux violences armées. De manière similaire, les travaux de Mukenga (2019) montrent que la recherche de soutien social constitue une stratégie fréquemment mobilisée par les professionnels de santé confrontés à des situations de stress intense.

Conclusion

Cette étude visait à comparer les stratégies de coping mobilisées par les civils de Goma et de Bukavu face aux traumatismes psychosociaux liés au conflit armé de 2025. Les résultats montrent une prédominance des stratégies centrées sur l'émotion et l'évitement à Goma et une utilisation homogène des stratégies de coping à Bukavu. Les différences inter villes montre que les habitants de Goma utilisent significativement plus le désengagement comportemental et l'acceptation que ceux de Bukavu, tandis que ce dernier privilégie significativement la stratégie de soutien émotionnel que ceux de Goma. Il n'y a pas des différences significatives dans l'utilisation des stratégies de religion, distraction et humour dans les deux villes. Aucune association significative n'a été observée avec les variables sociodémographiques ou le niveau d'exposition aux traumatismes. Ces résultats confirment l'importance du contexte dans les processus

d'adaptation psychologique et suggèrent que les interventions psychosociales devraient être adaptées aux réalités locales. Le rôle central de la religion souligne également l'importance potentielle des acteurs religieux dans les dispositifs de soutien psychosocial. Toutefois, certaines limites doivent être considérées, notamment l'utilisation d'un échantillonnage non probabiliste, le recours aux auto-déclarations et le caractère transversal de l'étude. De futures recherches pourraient adopter des approches longitudinales et inclure d'autres contextes affectés par les conflits afin d'approfondir la compréhension des mécanismes de coping dans l'est de la République démocratique du Congo.

Références bibliographiques

Ouvrages et chapitres

Mischel, W. (1977). The interaction of person and situation. In D. Magnusson & N. S. Endler (Eds.), *Personality at the crossroads: Current issues in interactional psychology* (pp. 333–352)

Moos, R. H. (1993). *Coping responses inventory manual. Psychological Assessment Resources.*

Vlassenroot, K., & Raeymaekers, T. (Eds.). (2004). *Conflict and social transformation in eastern DR Congo. Academia Press.*

Articles scientifiques

Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long : *Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Cooper, C., Katona, C., & Livingston, G. (2008). Validity and reliability of the Brief COPE in carers of people with dementia. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(11), 838–843.

<https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31818b504c>

Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process : *Advancing conservation of resources theory. Applied Psychology*, 50(3), 337–421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>

Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., & Demetriou, A. G. (2010). Dimensionality of coping : *An empirical contribution to the construct validation of the Brief-COPE with a Greek-speaking sample*. *Journal of Health Psychology*, 15(2), 215–229.

Meyer, B. (2001). Coping with severe mental illness : *Relations of the Brief COPE with symptoms, functioning, and well-being*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(4), 265–277. <https://doi.org/10.1023/A:1012731520781>

Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict : *An ecological model of weathering the storm*. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 129–138. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000172>

Muller, L., & Spitz, E. (2003). Validation de la version française du Brief COPE. *L'Encéphale*, 29(6), 507–518.

Tol, W. A., Kohrt, B. A., Jordans, M. J. D., Wise, P. H., & Belfer, M. L. (2013). Political violence and child and adolescent mental health : *A systematic review*. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 22(1), 15–36. <https://doi.org/10.1017/S2045796012000287>

Mémoire

Tiwa Lontsi, Carine(2023). *Coping religieux/spirituel et traumatisme psychique chez des victimes de guerre au Cameroun* [Mémoire]. DICAMES. <https://dicames.online/jspui/handle/20.500.12177/12278>

Rapports et Documents institutionnels

Vinck, P., & Pham, P. N. (2014). Searching for lasting peace : *Population-based survey on perceptions and attitudes about peace, security and justice in Eastern Democratic Republic of the Congo*. Harvard Humanitarian Initiative.

Banque mondiale. (2024, 16 janvier). *Poursuivre les objectifs de développement au milieu de la fragilité, des conflits et de la violence*. <https://www.worldbank.org/en/results/2024/01/16/pursuing-development-goals-amid-fragility-conflict-and-violence>

United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs. (2025, March 8). DR Congo : *Intensification des violences dans les provinces du Nord-Kivu et du Sud-Kivu – Rapport de situation 4*. <https://www.unocha.org/publications/report/democratic-republic-congo/rd-congo-intensification-des-violences-dans-les-provinces-du-nord-kivu-et-du-sud-kivu-rapport-de-situation-4-8-mars-2025>.

