

Le sentiment d'impuissance (SI)

Gabrielle Lefrançois, TS

2023-01-24

PERSPECTIVE

- Témoignage et partage de réflexions
- Travailleuse sociale à l'équipe itinérance adulte du CLSC des Faubourgs
- Intervention individuelle
- Étudiante art-thérapie

QUESTIONNEMENTS

Dans quelles circonstances émerge le SI?

Quelles émotions y sont associées?

Qui est impuissant.e?

Qu'est-ce que me révèle le SI?

Quels sont les dangers et opportunités?

Quelles stratégies pour vivre avec le SI?

SENTIMENT D'IMPUISSANCE

- Notion de perception du «pouvoir d'agir»
- Inhérent au rôle d'intervenant

Légitime, valide et normal!

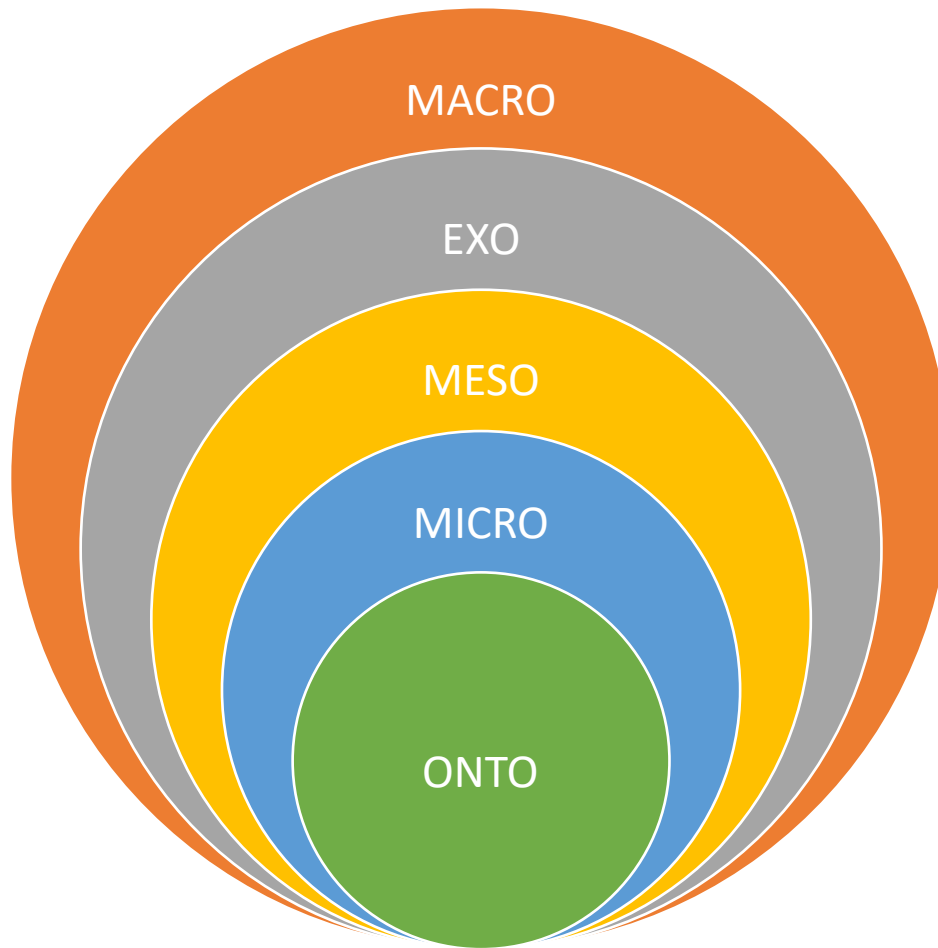
Variabilités :

- Sensibilités
- Intensité
- Évolutif
- Cumulatif
- Temporalité

INDICES POUR REPÉRER

- Mélange complexe d'émotions
 - Colère, frustration, révolte, indignation, tristesse, résignation, fatalisme, cynisme, inhibition, culpabilité, solitude, peur, insécurité, anxiété, etc.
- Être bouleversé, déstabilisé, démuni
- Sentiment d'impasse
 - «je ne sais plus quoi faire»
 - impression de «tourner en rond» ou «faire du surplace»
- Réactions (internes ou externalisées)
 - Contre-transférentielles
 - Désinvestissement vs sur-implication
 - Défensives (évitement, contrôle, etc.)

VISION SYSTÉMIQUE



Dans la relation :

- À soi
- À la personne
- Aux réseaux
- Aux institutions
- À la société

EXEMPLES CLINIQUES

Soi	La personne	Institutions	Société
Connaissances Expériences Disponibilités Ressources Valeurs Idéaux Motivations Limites Privilèges Degré de tolérance État émotionnel	Grande souffrance Attentes élevées Histoire de vie Besoins Capacités Degré d'espoir Difficultés Rythme Enjeux de confiance Complexité défis Maladie, mort	Conditions travail Exigences professionnelles Réseau de services Violence institution Difficultés d'accès Déshumanisation Discriminations Contraintes Rigidité Incohérences	Valeurs dominantes Idéologies Contexte culturel Normes sociales Politiques Législations Inégalités Oppressions Stigmatisation Marginalisation Exclusion

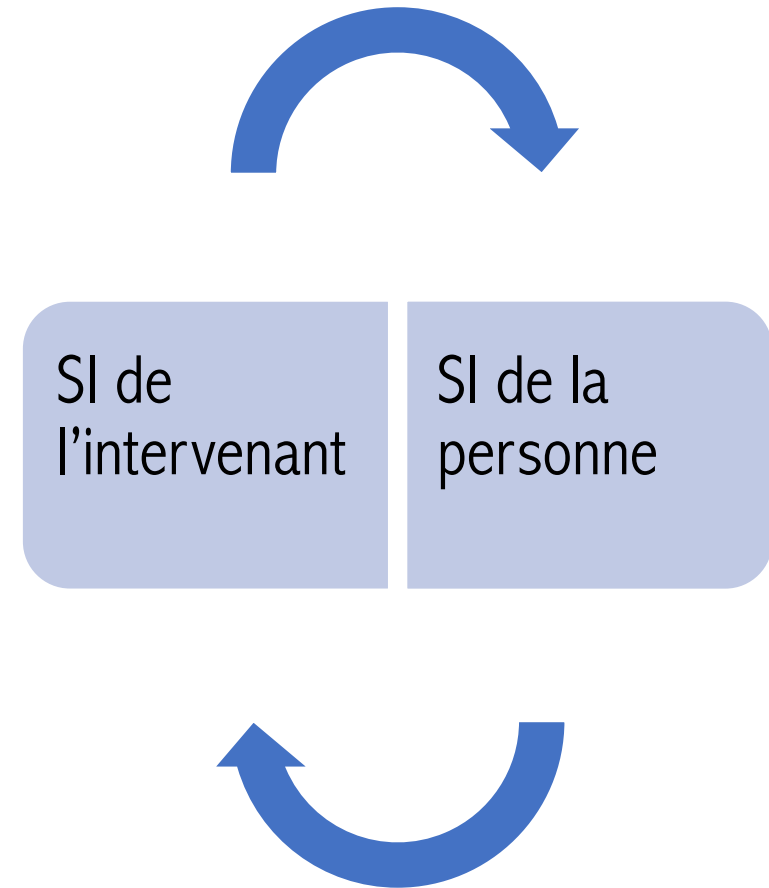
Théorie de l'impuissance acquise

Seligman

«La théorie de l'impuissance acquise repose sur la prémisse qu'un individu devient passif et éprouve le sentiment de ne pas pouvoir agir et contrôler sa vie après avoir vécu des expériences désagréables ou traumatiques hors de son contrôle» (Davison et *al.*, 2017, p.204)

DANGERS

- L'altération de l'alliance
- La «bonne distance»
- Perte d'équilibre Ψ
- «Contamination»



OPPORTUNITÉS

- Nourrir la réflexion et la recherche de sens
- Ouvrir un nouvel espace de créativité pour «sortir des sentiers battus»
- Catalyseur d'actions
- Vecteur de transformation et *d'empowerment*
- Occasion de renouveler l'espoir
- Signal d'alarme

STRATÉGIES

- **S'ARRÊTER**
- **ACCEUILLIR ET SE CONSCIENTISER**
 - «Baigner» dans notre SI, sans juger, ni renier
- **S'EXPRIMER (à soi et à l'autre)**
 - «zone tierce», sortir de l'isolement
- **L'ANALYSE RÉFLEXIVE**
 - Prendre un «pas de recul»
 - Questionner (perceptions, émotions, limites, possibilités, biais, contre-transferts, attentes, idéaux, etc.)
 - Identifier «ma zone de pouvoir»



Ma zone
de
pouvoir

STRATÉGIES

- **CULTIVER NOS RESSOURCES PROFESSIONNELLES**
 - Formation, support et supervision
- **PRENDRE SOIN DE SOI**
 - Nourrir notre vitalité et respecter nos limites
- **AGIR, DANS LA MESURE DU POSSIBLE!**
 - Renoncer : à la «toute puissance», à la «solution magique» et immédiate
 - Renforcer notre pouvoir d'agir : approches centrées sur les forces, *l'empowerment*, structurelle
 - Utiliser notre «marge de manœuvre» (ex: *advocacy*, militance)
 - Créer des alliances dans nos communautés

«Nul ne peut avoir de lien avec son prochain s'il ne l'a d'abord avec lui-même.»

-C.G. Jung

RÉFÉRENCES

- Aujoulat, I. (2007). *L'empowerment des patients atteints de maladies chroniques*. (Thèse de doctorat). Université catholique de Louvain.
- Côté, P.-B., MacDonald, S.-A. & Renard-Robert, G. (2020). Entre pouvoir d'agir et impuissance : regards croisés sur une équipe spécialisée en itinérance. *Reflets*, 26(1), 35-58.
- Davison, G. C., Blankstein, K. R., Flett, G. L., Neale, J. M., Kocovski, N. L. (2017). *Introduction à la psychopathologie*. Chenelière.
- Delieutraz, S. (2012). Le vécu d'impuissance chez le soignant : entre pertes et élan retrouvé. *Cliniques*, 2(4), 146-162.
- Fortin, B., (2015). Approche réflexive et bouclier psychologique: des choix stratégiques pour l'intervenant. *Le partenaire*, 24(2), 24-28.
- Nolet, A.-M. (2013). *L'alliance thérapeutique et le sentiment d'impuissance de l'aidant: l'expérience des intervenants en centre jeunesse et en milieu communautaire*. (Mémoire de maîtrise). Université de Montréal.
- Paquin-Boudreault, A., Poitras, K., Maheux, J., & Lemelin, G. (2021). Réflexion critique sur les clientèles difficiles et leurs accès aux services psychosociaux. *Revue québécoise de psychologie*, 42(2), 3-24.
- Ric, R. (1996). L'impuissance acquise (learned helplessness) chez l'être humain: une présentation théorique. *L'année psychologique*, 96(4), 677-702.
- Vandal, C. (2022) Apprivoiser les états inconfortables de la pratique. *Psychologie Québec*, 39(1). 31-32.
- Warren, D. (2016). The emotions of powerlessness. *Journal of political power*, 9(1). 83-121.