

Corinne Van Loey

# **Le sentiment d'impuissance**

**Dénouer les blocages  
psychologiques et sexuels**

Un ouvrage paru sous la direction  
de Stéphanie Assante

*Dangles*  
EDITIONS 

## Prélude

Tout est répétition, éternel recommencement ! En son temps, comme la plupart de mes contemporains, j'ai lu le désormais célèbre *Tout se joue avant six ans*. Cet ouvrage met l'accent sur la portée de la première partie de la vie, la petite enfance, trop souvent réduite à une inéluctable croissance biologique, l'acquisition de la parole, de la propreté, et l'éducation préparant à l'âge de raison, à la scolarité, là où les choses sérieuses commencent. C'est en ces termes que se pose le paradoxe : par certains côtés, ce qui se passe à cette époque de la vie n'a aucune importance, et par d'autres, c'est primordial et conditionne la suite de notre existence. En effet, reconnaître le rôle clé de ces années, jusqu'alors répertoriées passage obligé, mais insignifiant, tant la manière dont elles se déroulent est supposée sans incidence sur l'avenir. Dès lors, affirmer que tout se joue avant six ans, c'est donner à l'enfant une place qu'il n'a jamais eue et lui reconnaître un statut d'humain à part entière.

Désormais, l'enfant n'est plus réduit à une fonction végétative de tubulure qui ingurgite et rejette, prenant au passage le nécessaire pour assurer survie et croissance en développant les caractéristiques de son espèce. De sorte que ce qu'il vit, même sans en avoir « conscience », au sens entendu par l'adulte, a une incidence sur son devenir. Aujourd'hui, la question ne fait plus débat. Elle appartient aux évidences...

Il y a une dizaine d'années, un auteur dont le nom m'a échappé – s'il se reconnaît, je le prie de m'en excuser – affirmait qu'entre la naissance et dix-huit ans nous avons tout vécu. Ma première réaction fut, en mon for intérieur, de le traiter d'imbécile. Néanmoins, son propos m'a suffisamment interpellé pour ne pas me laisser indifférente et me conduire à poursuivre ma réflexion. Puis, peu à peu, mon expérience m'a permis d'en élargir le sens et la portée.

Pour ce faire, et dans un premier temps, contentons-nous simplement de repenser à notre enfance. Si nous faisons mine de ne pas nous en souvenir alors simplement observons les enfants. Aussi, je vous propose que nous nous posions quelques questions. Par exemple : « Lorsque j'étais enfant ai-je eu mal ? Ai-je eu le sentiment d'un abandon, de la solitude, de l'incompréhension, d'avoir besoin d'être consolé, pris dans les bras, que l'on s'occupe de moi, d'être en danger, de perdre le contrôle, de ne rien pouvoir faire, de me sentir impuissant, de me dire que j'ai fait quelque chose de mal, de me sentir coupable, d'avoir été trahi, d'avoir le sentiment d'impuissance, celui d'être nul, pas à la hauteur, faible, sans valeur, méchant, laid, de devoir être parfait, de ne pouvoir l'accepter... ». La liste peut se poursuivre ainsi à l'image d'un inventaire à la Prévert. L'étonnant, c'est qu'à toutes ces questions, nous sommes tous en mesure de répondre oui. C'est là que le propos de notre auteur prend tout son sens. Et si, après tout, ce que nous vivons au quotidien n'était qu'un *remake* de ce que nous avons déjà vécu enfant ? Et si le trouble que nous ressentons dans certaines situations n'était, ni plus ni moins, le même que celui que nous avons ressenti alors ? Et si, par exemple, le fait que je ne sache plus où donner de la tête

ou que je me sente perdu correspondait à ce jour où je me suis égaré entre les rayons d'un grand magasin? Et si cette difficulté à dépasser ce moment, sans futur, de ma vie d'adulte n'était-il pas identique à ma recherche de mes parents dans les mêmes circonstances, où je me suis senti perdu, anéanti, sans recours, et même, pourquoi pas, abandonné? En réalité, ils étaient pourtant bien là, mes parents, tout à côté, mais mon imaginaire ne pouvait l'envisager. Et donc, j'étais seul, désespérément seul. Mes pleurs et mes cris témoignaient de mon désespoir, de mon désarroi, et je m'en souviens comme si c'était hier. Et de constater qu'aujourd'hui encore, je ne cesse de me heurter à ces foutus rayons qui bouchent mon horizon comme des obstacles infranchissables. Et si tout cela, qui appartient, soi-disant, à l'histoire ancienne, n'était-il pas un présent plus que présent<sup>1</sup>? Et si l'enfant qui est en moi n'était-il, pour finir, pas guéri de ces mésaventures douloureuses? Car ces non-événements, insignifiants, vécus par chacun de nous ont probablement un impact plus important que celui que l'on imagine, ou que l'on veut bien leur accorder. Ce qui est anecdotique, ce sont les faits en eux-mêmes. Ce qui ne l'est pas, ce sont les émotions, les sensations, les interprétations qu'ils ont suscitées en nous. Et ce sont elles qui restent et jalonnent, telles des balises d'émotion, toute notre existence. Car, contrairement à une idée très répandue, la raison en ce domaine n'a pas la place que l'on veut lui accorder. « Je ne crois plus qu'un peu au pouvoir de la raison. Chaque jour, ou presque, l'efficacité de ma volonté en prend pour son grade. Et je commence à craindre les discours rationalistes qui,

---

1. Un présent particulièrement fort, si intense qu'il fait empreinte.

d'un revers de main, esquivent notre impuissance, les blessures qui nous suivent et les travers qui nous résistent<sup>1</sup>. » Et Jollien ajoute : « Ainsi, l'homme n'a pas plein pouvoir sur lui : colère, crainte, mélancolie, avarice, orgueil, envie, ambition, vanité, cupidité, désespoir, haine, amour et joie viennent quotidiennement contester la souveraineté de la raison.<sup>2</sup> »

J'ai toujours pensé que la psychologie humaine pouvait se résumer à quelques cordes et quelques ficelles. Comme pour les marionnettes, la manière dont elles ont été créées, sont articulées, dont elles réagissent aux mouvements qui leur sont imprimés va leur donner un aspect, un retentissement particulier. La multiplicité des déclinaisons d'un même élément nous conduit souvent à penser qu'il s'agit de quelque chose de complexe. En réalité, nous ressemblons à ces boules à facettes en mouvement. Toutes les facettes sont identiques ou presque. Ce qui change, c'est leur orientation, leur position sur la sphère et la manière dont, de ce fait, elles réfléchissent la lumière. C'est tout.

Les grandes cordes que nous nous proposons de décortiquer et d'étudier se manifestent, de notre point de vue, selon trois axes principaux. Il s'agit de l'impuissance, que nous déclinerons en fonction des environnements principaux qui la génèrent, comme le traumatisme, la phobie ou la maladie. Nous nous intéresserons ensuite à la trilogie inhibitrice que sont la culpabilité, la honte et l'estime de soi, sentiments en lien direct avec l'impuissance. Ensuite, nous aborderons la colère, ce sentiment

---

1. Jollien Alexandre, *Le philosophe nu*, p. 17, éditions du Seuil, 2010.

2. *Ibidem* p. 20.

interdit auquel nous chercherons à redonner ses lettres de noblesse et une réhabilitation. La colère, le sentiment porteur de mouvement est, de ce point de vue, nécessaire et salutaire. Nous chercherons à déterminer, pour chacun de ces acteurs de la vie psychique, ce qui les fait naître, ce qui les pérennise et en quoi, au-delà du temps leur impact reste intact et conditionne notre manière d'être au monde et à la vie.

Enfin, nous aborderons la démonstration scientifique du lien corps-esprit et l'incidence des croyances sur le fonctionnement de nos cellules. Nous conclurons en démontrant l'importance des représentations dans nos perceptions et leur incidence sur notre vie psychique, mais aussi en apportant la preuve que le changement est possible par la remise en mouvement. Représentations et mouvement, par le biais des thérapies, qui les mettent en œuvre, permettent de remettre du sens et du mouvement là où les choses se sont arrêtées. Cependant, ces thérapies nécessitent la présence d'un accompagnateur en la personne du thérapeute. En explorant la vision antique du thérapeute, le point de vue de Rabelais, celui de Carl Rogers et de François Roustang, je terminerai par ma conception du thérapeute aujourd'hui, et par mon désir de voir naître une évolution dans le rôle joué par le thérapeute vis-à-vis de ceux qui représentent l'avenir et sont en danger. Je veux parler ici des jeunes et des adolescents, pour qui l'approche psychanalytique reste inadaptée. Je conclurai en montrant que l'impuissance et ses corollaires inhibiteurs peuvent être dépassés et que le mouvement et la vie sont en mesure de reprendre leur place pour permettre d'accéder à l'ouverture. Des pistes de réflexion sont ici présentes. Que chacun laisse son imaginaire et sa

créativité faire le reste. Gardez confiance et, comme le clamait Steve Jobs, « ne soyez pas prisonniers des dogmes qui obligent à vivre en obéissant à la pensée d'autrui. »

# L'impuissance

*L'impuissance est un mot qui fait écho en chacun de nous, qui nous parle. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'il s'agit d'un sentiment que nous connaissons sans trop savoir à quoi il se réfère, à quel vécu il fait appel pour nous parler ainsi. En réalité, il nous renvoie à une multiplicité de situations que nous connaissons ou dont nous avons entendu parler. Peut-être, aussi, nous parle-t-il si intensément car il correspond à une sensation de blocage, d'arrêt, d'empêchement, de faire, de dire, cet arrêt étant même ressenti jusque dans notre corps. Si tout vécu peut porter en lui le sentiment d'impuissance, nous allons ici explorer les plus courants ou les plus insolites, pour mieux les identifier et, par la suite, tenter de les surmonter.*

## **Qu'est-ce que l'impuissance ?**

Que signifie le mot impuissance ? Comment la définir ? Sacrifiant aux usages de l'époque, c'est à Google que je m'adresse en premier pour répondre à cette interrogation. À en croire les premières pages sélectionnées, l'impuissance ne se conjugue qu'au masculin ! Mais nous aurons l'occasion d'y revenir. Quels autres sens pouvons-nous accorder à ce mot ? Selon *Le Robert*, l'impuissance, au sens premier, est un « manque de moyens pour accomplir quelque chose », synonyme de faiblesse et de misère. L'impuissance de la volonté est qualifiée d'aboulie.



Frapper d'impuissance est synonyme de paralysie. Impuissance à dire, à faire quelque chose. Quant à l'adjectif impuissant(e), il est synonyme de désarmer, incapable, inefficace, inopérant. Ces définitions évoquent également l'impuissance sexuelle masculine. Mais l'impuissance s'entend aussi, comme un manque de force physique ou morale pour agir, un manque de pouvoir. À ce titre, Jules Vuillemin affirme : « L'émotion, en tant que telle, naît quand, devant la menace, il n'y a plus rien à faire. Et la représentation de cette impuissance mesure la distance qui sépare l'affection que l'homme éprouve devant la mort de l'aversion dont la douleur déclenche le mécanisme chez l'animal<sup>1</sup>. »

D'une manière générale, nous sommes dans l'impuissance à/de. L'impuissance à agir, à convaincre quelqu'un, à exprimer quelque chose, à se représenter quelqu'un. « La terrible impuissance où se trouve tout homme de partager [...] une douleur qu'il ne peut pas voir<sup>2</sup>. »

Mais il est aussi question de gestes, de mouvements d'impuissance, ces gestes et mouvements qui traduisent l'inutilité, l'inefficacité de toute action. Oxymoron que cette association d'impuissance et de mouvement, tant l'impuissance en est la négation. D'autres locutions témoignent de la polysémie du terme.

De l'impuissance humaine, intellectuelle, mentale, morale, sentimentale en passant par l'impuissance face à la douleur, celle de la passion, du raisonnement, de la volonté. Mais encore, celle de l'aveu d'impuissance, c'est-à-dire avouer, confesser,

---

1. Vuillemin Jules, *Essai signification de la mort*, p. 130, PUF, 1948.

2. Camus, *La peste*, p. 1330, Pléiade, 1947.

la reconnaître, y être réduit, être écrasé par elle, voire réduire quelqu'un à l'impuissance... Dans l'impuissance, le paradoxe est que tout retient et rien n'empêche. Mais après tout, qu'il s'agisse d'impuissance, de culpabilité ou d'estime de soi, ne peut-on rejoindre Nietzsche et dire qu'« il faut avoir encore du chaos en soi pour donner le jour à une étoile qui danse<sup>1</sup>. »

### **L'impuissance acquise**

Dans un ouvrage dont le titre français est, paradoxalement, *La force de l'optimisme*, Martin Seligman s'attache à nous démontrer la manière dont s'acquiert cette forme d'impuissance. Pour traiter de l'optimisme, comprendre ce qu'est l'antagoniste, le contraire semble essentiel. C'est pourquoi Seligman, très rapidement, dit : « Au cœur du phénomène du pessimisme s'en trouve un autre : celui de l'impuissance. C'est l'état dans lequel on se trouve lorsqu'aucun choix que l'on fait n'a d'incidence sur les événements que l'on vit<sup>2</sup>. » Rapidement, il plante le décor et affirme : « La vie commence dans l'impuissance totale. » De la même façon, les dernières années d'une vie sont elles aussi marquées par un retour au manque d'autonomie et à l'impuissance. Perte de la locomotion, du contrôle sphinctérien, de la parole et de la maîtrise des pensées fait partie des signes de ce retour à l'impuissance. De sorte que, pour lui, « La longue période qui sépare la petite enfance de la fin de la vieillesse est celle du passage de l'impuissance à la maîtrise personnelle, la capacité d'influencer les événements par les actes volontaires :

---

1. Nietzsche, *Prologue de Zarathoustra*, § 5 p. 39, trad. Maël Renouard, Rivages, 2002.

2. Seligman Martin, *La force de l'optimisme*, p. 12, InterÉditions, 2008.

c'est le contraire de l'impuissance. » Ainsi, au début de notre vie, l'acquisition des premiers pas et des premiers mots est un élément clé pour sortir de l'impuissance. Pour Selingman, « on peut définir l'impuissance acquise comme une réaction d'abandon, où l'on jette l'éponge parce que l'on a la conviction que rien de ce que l'on fait n'aura un quelconque résultat ». Pour lui, cette attitude trouve son origine dans « la manière dont on interprète habituellement les événements de la vie ». C'est le grand modulateur de l'impuissance acquise : un mode d'explication optimiste arrête l'impuissance alors qu'un mode pessimiste l'accroît. Cette habitude d'interprétation détermine le degré d'impuissance ou de dynamisme de l'individu dès lors qu'il doit affronter revers momentanés ou défaites cuisantes<sup>1</sup>. De son point de vue, la façon dont nous réagissons aux événements déplaisants de la vie correspond à un mode de pensée bien ancré en nous. Ce mode de pensée est acquis pendant l'enfance et l'adolescence. Pour Selingman, « il découle directement de l'idée que l'on se fait de sa place dans le monde, de la valeur générale que l'on s'attribue ». Tout devient donc une question de regard et d'interprétation. L'approche pessimiste a tendance à s'attribuer la cause de l'événement : « c'est de ma faute... » La tendance à abandonner viendrait d'une perception du revers comme « un phénomène permanent et qui persistera ». Le résistant à l'impuissance considère les difficultés passagères. N'oublions pas que le pessimisme et la mélancolie, formes bénignes de dépression, peuvent en préparer le lit. Selon Selingman, « cette impuissance acquise prolongée équivaut

---

1. *Ibidem*, p. 21.

à la dépression. C'est là le pivot de ma théorie : l'individu ayant un mode d'explication pessimiste deviendra probablement dépressif en cas de malheur, alors que celui qui manifeste un mode d'explication optimiste, mis face à des événements identiques, résistera mieux à la dépression<sup>1</sup> ». Sortir de l'impuissance acquise et de son corollaire le pessimisme, voire la dépression, nécessite de modifier la perception des choses et « ce nouveau mode, optimiste, donne de l'élan pour l'action. » Cela est d'autant plus vrai et accessible que, pour un individu, le seul choix véritable dont il dispose, c'est sa manière de penser. De ce fait, Seligman confirme que les thérapies cognitives permettent, plus que d'autres, d'accéder à cette modification au point d'affirmer que « la clé de l'effacement définitif de la dépression consiste en un changement du mode d'explication<sup>2</sup>. »

## **L'impuissance de la dépression**

« [...] C'est bien la pire peine  
De ne savoir pourquoi  
Sans amour et sans haine  
Mon cœur a tant de peine ! »  
Verlaine

« Spleen », aurait dit Baudelaire. Ce mot, issu du grec et signifiant « rate » et « mauvaise humeur », nous vient de la théorie grecque des humeurs. Selon cette théorie, la rate produit dans le corps une bile noire, qui serait à l'origine de la mélancolie. La mélancolie, quant à elle, se définit aujourd'hui comme une

---

1. *Ibidem*, p. 65.

2. *Ibidem*, p. 70.

affection mentale caractérisée par un état dépressif, un sentiment d'incapacité, une absence de goût de vivre. De nos jours, la mélancolie est devenue un état dépressif. Cependant, sur le plan littéraire, elle garde la connotation de tristesse. Précisons toutefois que, dans la pensée antique (Hippocrate par exemple), elle était considérée comme une source de génie et de folie à l'origine d'une tristesse, sans connotation pathologique. Au sens antique, elle permet de vivre un deuil, de dépasser un événement ou encore de trouver un sens à la vie. La mélancolie devient donc « un passage », qui se manifeste en temps de crise, sans aboutir nécessairement à un résultat négatif.

C'est une transformation, à l'image de la chrysalide devenant papillon. Dès le XIX<sup>e</sup> siècle, le terme de mélancolie est supplanté par celui de dépression, du latin *depressio* signifiant « enfoncement ». La dépression, familièrement dénommée « déprime », est l'une des manifestations pathologiques très banalisées, trop ne serait pas exagéré, de notre vie moderne. Car, fréquemment, elle apparaît comme un signe, souvent négligé, d'autres événements de vie qui, identifiés, peuvent bénéficier d'un traitement spécifique. Le traumatisme en fait partie. Cette banalisation crée une confusion qui fait que, pour la dépression comme pour le présent, aurait dit Saint Augustin, on sait ce que c'est, et si on cherche à le définir, cela semble nous échapper. Aussi, plus qu'une définition, clarifions-nous les idées sur les principales manifestations, les symptômes, engendrés par l'état dépressif.

Selon le DSM IV et à propos de la dépression dite « majeure » apparaît une symptomatologie polymorphe et pérenne. En effet, vient en premier une humeur qualifiée de « dépressive ». La personne se sent triste, vide, et souvent elle pleure.

À cette dysthymie s'ajoute une diminution et/ou une perte d'intérêt, de plaisir pour toutes activités, et ce en permanence. Physiquement, on remarque souvent une variation du poids sans qu'aucun régime n'en soit à l'origine. L'appétit est modifié par une diminution ou une augmentation. Le sommeil est perturbé. Les manifestations d'insomnie ou d'hypermnie sont fréquentes et régulières. Une agitation ou un ralentissement psychomoteur apparaissent, sans que le sujet n'en ait forcément conscience. Fatigue et perte d'énergie s'ajoutent à cette symptomatologie. Sur le plan psychologique, l'image de soi est altérée par un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité, excessive, inappropriée. Les sujets expriment une difficulté à penser et à se concentrer. L'indécision, quasi permanente, renforce le sentiment d'immobilisme et de stagnation. Les pensées de mort, les idées suicidaires se font jour. Le suicide peut apparaître comme un recours, la seule et meilleure issue possible. Toutes ces manifestations ne sont pas nécessairement simultanées pour que l'on puisse affirmer être face à un phénomène dépressif. La dépression dite « saisonnière » est là pour nous montrer une version plus courte de ce phénomène.

### **La dépression : un message à décoder ?**

Mais, au-delà de ces manifestations connues de tous, peut-être est-il important de rechercher un sens à ces manifestations. Que nous disent ces symptômes ? Quel sens leur donner ? Que s'est-il passé chez ces personnes pour qu'elles soient confrontées à cette situation ou plus rien ne va et tout est en désordre ? Écoutons. Que nous disent les dépressifs ? Souvent, pas grand-chose, car, repliés sur eux-mêmes, ils sont enfermés dans un silence.

Souvent, seule une musique mélodique intérieure persiste. Imperceptiblement, par un fondu enchaîné on passe de celle qui donne goût à la vie, vers une musicalité du désenchantement, de la stagnation, de l'« à quoi bon », du non-désir, des pensées, des images, des représentations négatives et figées. Nietzsche n'affirme-il pas qu'il ne croit qu'aux « idées qui dansent ». Chez les dépressifs, une lourdeur, un engluement, tant physiques que psychiques, sont perceptibles. Difficultés à se mouvoir, tout geste relève de l'effort, avec une surconsommation énergétique telle qu'elle conduit rapidement à l'épuisement. Difficulté à penser, à retenir, sorte d'inattention permanente aux choses de la vie, tant l'intérêt pour elles s'est égaré. Les matins douloureux, rien ne pousse à avoir l'envie de se mettre tout simplement en mouvement. Sentiments d'emmurement, de fermeture, d'absence de perspective renforce l'immobilisme. Cette litanie pourrait se poursuivre par des « à quoi bon », un désintérêt profond pour soi, qui s'exprime par une négligence, un laisser-aller, parfois même de la simple hygiène personnelle. Yapko, dans son ouvrage consacré à la dépression et à son traitement souligne très justement que :

« La dépression se caractérise par une passivité, une absence d'initiative qui empêche d'établir des objectifs qui valent la peine et de faire son possible pour les atteindre. « À quoi bon ? » C'est le mantra de la dépression<sup>1</sup>. » Il précise : « Tous partagent un unique dénominateur commun : une vision de l'avenir qui est absente, fragile, démotivante, ou simplement au-delà

---

1. Yapko Michael D. *L'hypnose et le traitement de la dépression. Intégrer les approches cognitivo-comportementales et stratégiques. Le germe*, p. 88, 2006.

du niveau de compétence de la personne ou au-delà de son niveau d'énergie pour chercher à s'en sortir<sup>1</sup>. »

Même si les origines de la dépression sont multiples, il reste possible de déterminer un certain nombre de risques psychosociaux comme éléments favorisant à l'installation de l'état dépressif. Une vie stressante, les conflits au sens large, professionnels, familiaux, conjugaux, les abus physiques, sexuels, moraux (harcèlement), perte d'emploi, difficultés économiques, maladie et, de notre point de vue, toutes situations vécues sur un mode traumatique. Yapko souligne l'importance « des compétences sociales limitées », du « manque de compétences à résoudre les problèmes », du « manque de capacité à s'autogérer » et de la « dysfonction des modes de pensée et de perception ».

Quelles que soient les origines possibles, dont la liste à l'évidence n'est pas exhaustive, un constat s'impose. Toutes ces situations, tout comme la description de la symptomatologie, mettent en évidence les notions, a minima, de ralentissement ou d'arrêt. La notion d'arrêt porte en son sein celle de l'impuissance. Ce vécu conduit à l'incapacité de dépasser un moment de vie particulier, l'impuissance à se remettre en mouvement. On peut dire que, si la mélancolie était pour les anciens une phase de transition, permettant d'aller d'une rive à l'autre, la dépression serait de rester au milieu du gué dans l'impuissance et l'immobilisme. L'issue : la reprise du mouvement.

---

1. *Ibidem*, p. 87.



### **La dépression : une transition ?**

Pourtant, la dépression peut s'entendre, contre toute attente, comme un mouvement dynamique. Elle se décompose en trois temps : un avant, un pendant, un après. Le changement intervient lors de l'après : l'individu n'est plus jamais le même. La difficulté se situe dans l'espace-temps du pendant. C'est ce pendant, lorsqu'il est vécu de façon incubatrice d'une évolution à laquelle les anciens faisaient référence qui trouve sa raison d'être et son dynamisme. Dès lors, il devient riche et transformateur, porteur d'une évolution. « Au fond, la dépression s'apparente à un phénomène de glaciation ou de désert qui agirait de manière souterraine ou, pour prendre une autre comparaison à ces grèves qui sont paralysantes mais peuvent déboucher ensuite sur de nouvelles relations<sup>1</sup>. »

Lorsqu'il est question de « dysfonction des modes de pensée et de perception », cela met en évidence le monde des représentations et l'imaginaire de chacun. Le changement de pensée devient un élément majeur de l'évolution positive de l'état, plus que le changement de comportement. C'est donc la manière de se représenter les situations au travers d'un imaginaire qui favorise l'expression des symptômes dépressifs. D'autant que la rumination mentale occupe tout l'espace et que chaque élément, décortiqué avec une loupe, lui donne de l'ampleur. Il met ainsi en œuvre la « technique du blanc d'œuf ». En effet, le blanc d'œuf est peu de chose et d'un petit volume. Mis dans un bol, battu et rebattu, il occupe progressivement tout l'espace.

---

1. Prigent Yves, Rougier Stan, *La dépression, une traversée spirituelle*, p. 26, Desclée de Brouwer, 2006.

Cet effet, nous le connaissons tous, mais le dépressif un peu plus que les autres, soumis, de surcroît aux pensées automatiques. Ainsi, cette rumination est « un « dire à soi-même », c'est-à-dire un discours par lequel la pensée produit des signifiés pour elle-même<sup>1</sup>. » Elles sont des interprétations des expériences vécues. Monologue intérieur et spontané qui accompagne ce que nous vivons. Elles peuvent être saisies au vol, mais passent souvent inaperçues. Certains états favorisent leur pérennité. Ce sont souvent des états émotionnels intenses, comme l'anxiété, la colère, la dépression. Dans ces cas, elles perdent de leur objectivité, maintiennent et amplifient l'état émotionnel. Imaginer le pire est la seule perspective. Cette perception joue un rôle amplificateur. Ainsi, selon Solomon, « le chagrin est une dépression adaptée aux circonstances, alors que la dépression, en tant que maladie, est une souffrance disproportionnée par rapport à la conjoncture ambiante<sup>2</sup>. » S'ajoute une évaluation de soi, de l'environnement et de l'avenir sous un jour pessimiste, négatif et hostile. La dépression devient, en quelque sorte, la manifestation de la recherche d'un processus d'adaptation, d'acceptation d'une situation. Une première issue consiste à rechercher une pensée plus objective, plus conforme à la réalité ou de porter un autre regard sur la situation. Cette pensée est-elle soutenue par des faits irréfutables? L'attention n'est-elle pas exclusivement tournée vers des faits négatifs? Ainsi, la dépression persiste tant que l'issue adaptative, transformatrice n'a pas

---

1. Volke André-Jean, *La philosophie comme thérapie de l'âme*, p. 84, Academic Press Fribourg, éditions du Cerf, 1993.

2. Ricard Matthieu, *Plaidoyer pour le bonheur*, p. 115, Nil Éditions, Paris, 2003.

été trouvée. En effet, comme le soulignent Prigent et Rougier, « on a relevé à plusieurs reprises que la dépression signifiait pour le sujet de « faire le mort » en présence d'une situation « sans issue ». Rappelons que ce caractère se réfère le plus souvent à un blocage non pas dans le réel, mais symbolique ou imaginaire. L'individu se perçoit comme prisonnier d'une telle situation quand les voies du langage, de l'imagination, de l'élaboration psychique sont inaccessibles<sup>1</sup>. » D'autres, dans des situations identiques, trouvent un cheminement opportun par le langage, la pensée et l'imagination, construisant ainsi une autre appréhension de la réalité. Leur vécu les rend soucieux, attristés, préoccupés, mais non déprimés. Cela explique le sentiment souvent perçu par les déprimés de ne pas s'en sortir, de piétiner, et la crainte, tout aussi sclérosante, de retomber.

### **La dépression : une histoire d'adulte? Pas si sûr!**

Mais on a trop souvent tendance à penser que la dépression n'appartient qu'à l'âge adulte ou à la vieillesse. En réalité, elle est présente à tout âge et en toutes circonstances de vie. Le bébé en est affecté. Pourtant, un bébé est présumé ne pas percevoir ni ressentir grand-chose, encore moins de déprimer. Lorsque la déprime se manifeste, de manière qui peut s'apparenter à celle de l'adulte, la dépression de l'enfant se traduit par des pleurs, de la tristesse, de l'ennui, de l'indifférence et de la fatigue. La dévalorisation de soi s'exprime par des constats répétés : « j'peux pas », « j'y arrive pas », qui se manifestent aussi

---

1. Prigent Yves, Rougier Stan, *La dépression, une traversée spirituelle*, p. 50-51, Desclée de Brouwer, 2006.

dans les jeux et au plan scolaire. L'enfant se sent mal aimé et incompris. Les symptômes physiques sont fréquents : insomnies, anorexie (atypique), maux de ventre et maux de tête. L'adolescent est, lui aussi, concerné. En effet, la dépression à l'adolescence se manifeste, à l'instar de celle de l'enfant, différemment de celle de l'adulte. La puberté a apporté son lot de changements physiques et psychologiques que l'adolescent(e) intégrera de façon différenciée sur le plan psychologique. La vigilance aux risques de passages à l'acte suicidaire doit rester très présente. Les apparences sont trompeuses. Sous couvert du terme générique de « crise d'adolescence », certains comportements peuvent ne pas être pris en compte. Ainsi, une attitude arrogante peut, par exemple, cacher un profond mépris de soi et de ses capacités, notamment au niveau scolaire. Des conduites addictives de toutes sortes, des troubles des conduites alimentaires, des fugues, de la violence verbale et/ou physique, etc. peuvent être des tentatives défensives pour lutter contre la dépression ou la mélancolie.

Et puis il y a les dépressions périnatales. De la dépression prénatale en passant par le *baby blues* et pour terminer par celle du post-partum. En effet, avant l'accouchement, certaines mères présentent tous les éléments d'une dépression, en lien avec leur grossesse. Elles semblent ne pouvoir se réjouir de la venue de l'enfant. L'origine peut se situer dans des circonstances de vie difficiles, familiale, couple, migration, conditions matérielles. Ce peut être aussi la résultante d'un état intrapsychique de la future mère que la grossesse confronte à des problèmes non résolus.

# Table des matières

<b>Remerciements</b>	4
<b>Prélude</b>	7
<b>L'impuissance</b>	13
<b>Qu'est-ce que l'impuissance ?</b>	13
<b>L'impuissance acquise</b>	15
<b>L'impuissance de la dépression</b>	17
La dépression : un message à décoder ?	19
La dépression : une transition ?	22
La dépression : une histoire d'adulte ? Pas si sûr !	24
Dépression et traumatisme	26
Microtraumatisme et gros chagrin	27
<b>L'impuissance phobique</b>	32
La peur, de quoi ? Pourquoi ?	34
L'impuissance de la phobie sociale	35
Phobies sociales et réseaux sociaux	38
Histoires de phobies	41
Le traitement	45
<b>L'impuissance de l'âge</b>	46
<b>L'impuissance sexuelle</b>	49
L'impuissance au masculin	49
<i>La verge conquérante</i>	49
L'impuissance au féminin	52
<i>Le gel clitoridien</i>	52

<b>L'impuissance du traumatisme</b>	56
Qu'est-ce que le traumatisme ?	56
L'arrêt traumatique	59
Traumatisme et rebond	60
Émotion traumatique et souvenir : un couple fusionnel	61
<b>Le non-sens : une impuissance intellectuelle</b>	63
<b>Petit verbatim de l'impuissance</b>	65
<b>L'impuissance dans l'agression sexuelle et le viol</b>	65
<b>L'impuissance face au harcèlement moral</b>	70
<b>L'impuissance face à la maladie</b>	72
L'annonce : de la présomption à la certitude	73
Quand tout va bien, tout va mal	74
La confrontation au réel	75
Où le subir se transforme en choix	76
L'impuissance contribue à l'éclosion de la maladie	76
<b>L'impuissance médicale</b>	78
<b>L'impuissance face aux addictions</b>	80
<b>L'impuissance de la raison</b>	82
<b>L'impuissance face à la mort</b>	83
<b>Le suicide : ultime impuissance ?</b>	86
<b>Une trilogie destructrice</b>	91
La culpabilité	91
<b>Quand et comment naît le sentiment de culpabilité ?</b>	91
<b>Oui, mais laquelle ? Coupable, vous avez dit coupable ?</b>	95

La honte	96
<b>Culpabilité et honte dans l'abus sexuel</b>	98
<i>Réduire la victime au silence et tuer l'estime de soi</i>	98
<b>Culpabilité et honte : le mur du silence</b>	101
L'estime de soi	103
<b>Qu'est-ce que l'estime de soi?</b>	103
<b>La confiance en soi : une résultante de l'estime de soi?</b>	105
<b>Les composantes de l'estime de soi</b>	106
<b>Mésestime de soi, source de tous les maux?</b>	107
<b>Les théories de l'estime de soi</b>	109
<b>La colère : un pas interdit vers le mouvement!</b>	111
<b>La colère</b>	111
Naissance	111
Comment se construit « l'émotion colère ».	113
La colère : une émotion interdite	115
La colère source de mouvement	117
La colère dans tous ses états	119
La colère volcanique	119
La colère sourde du silence	121
Soi comme objet de la colère	122
Je me « venge » sur la « bouffe »	123
Le couple anorexie/boulimie	124
Colère et dépendances	125
Colère et comportement à risque dans la sexualité	128

Colère et mise en danger de soi. Quand les sensations fortes donnent le sentiment d'exister	129
Colère et scarification : se faire mal pour se sentir vivre	130
Quand la colère de l'autre donne naissance à la mienne	131
Les colères racines : on est rarement en colère pour ce que l'on croit!	133
Le suicide, ultime colère?	135
<b>La colère source de vie?</b>	136
<b>La colère mode d'emploi</b>	138
<b>Comment dépasser ces arrêts?</b>	143
<b>Le nouveau regard de la science : la biologie des croyances</b>	143
<b>Lorsque la pensée devient croyance</b>	148
<b>Si tout le monde y croit, c'est mieux!</b>	149
<b>La croyance : une foi qui sauve ou qui tue</b>	151
<b>L'émotion traumatique : une croyance restée figée?</b>	154
<b>Qu'est-ce que l'émotion traumatique?</b>	155
<b>L'ADN, lui aussi, se souvient et garde la trace</b>	157
<b>Mouvement et représentations</b>	161
<b>La vie est mouvement</b>	161
<b>Imaginer, c'est faire ; percevoir, c'est sentir</b>	164
<b>La vie est représentation : le réel est imaginaire et propre à chacun</b>	165
<b>La perception est mouvement, la représentation action</b>	169
<b>D'autres cultures, un même constat</b>	171



<b>Un nouveau concept thérapeutique</b>	175
Les conditions de la mise en œuvre	179
Le virtuel thérapeutique	180
Visualisations et croyances : le traitement du cancer par Carl Simonton	182
La thérapie est-elle une technique ou un moyen de faciliter le processus d'autoguérison?	185
Lâcher le savoir pour l'action	189
L'hypnose : une application	191
Les pouvoirs de l'hypnose face au traumatisme	193
<b>Qu'est-ce qu'un thérapeute?</b>	197
La source : les anciens la communauté des thérapeutes	198
Le point de vue de Rabelais	200
Carl Rogers : le thérapeute centré sur la personne!	200
François Roustang : de la psychanalyse à l'hypnose, un changement de paradigme	203
Et si j'étais thérapeute? Comment ferais-je? Qui serais-je?	205
Quel thérapeute pour les adolescents?	209
<b>Illustrations</b>	213
<b>Postlude</b>	225
<b>Bibliographie</b>	229