

L'impuissance

Thèmes abordés

- Définition de l'impuissance
- Statistiques sur le sentiment d'impuissance
- Les situations qui créent de l'impuissance
- Les indomptables
- Impacts de ne pas être à l'écoute de notre impuissance : sauveur – prise en charge
- Stratégies : parler, limites de leurs rôles
- Importance d'identifier ses vulnérabilités
- Mise en situation
- Réflexion

S'investir comme bénévole Cela demande un engagement réel tant physique que psychique qui nous amène à vivre des émotions importantes.

C'est aussi un terrain fertile pour alimenter le sentiment d'apporter quelque chose, le sentiment de valorisation personnelle mais également un espace qui peut nous amener à grandir comme personne.

Même si en théorie on se considère comme des personnes de relation, capable d'écoute et d'empathie, le bénévolat fait intervenir une foule de facteurs, souvent subjectifs qui peuvent miner le moment relationnel.

Si l'on essaye de tasser ces émotions, mal être et de faire comme si de rien n'était avec le temps cela peut miner notre élan, remettre en question nos compétences et nos connaissances.

Qu'est-ce que l'impuissance ?

- Impression que ses propres actes seront sans effet, sentiment d'être désarmé devant une situation courante ou un événement immédiat.
- L'impuissance naît quand le pouvoir brime le vouloir.
- L'impuissance se définit par un manque de pouvoir ou de moyens pour accomplir quelque chose.
- Dans la pratique du bénévolat, 'impuissance c'est se faire témoin d'une existence souffrante sans pouvoir de transformation.

Le sentiment d'impuissance est l'aspect psychologique le plus répandu. 85% des aidants en éprouvent.

Le rôle de témoin : Souffrant beaucoup plus souffrant, plus difficile que l'on veut bien croire.

Quels sont les déclencheurs ?

La personne :

- Ne parle pas.
- Me confronte dans mes valeurs : conflit avec un membre de la famille
- Me rappelle mon vécu : si j'ai vécu la mort de ma sœur au même âge que cette bénéficiaire je peux avoir de la difficulté à entendre sa peine car je suis pris dans mes affaires. Difficile de faire la part des choses.
- Comportement de victime. Incapable de prendre ses responsabilités.
- Les pleurs, la douleur, les peurs de mourir, les questions sur ce qui va arriver, sur mes croyances de la vie après la mort. Les silences, la colère, les jugements du système de santé. Etc.

Les indomptables

Diverses émotions qui manifestent l'impuissance.

Qu'est-ce qui se passe pour moi ?

Je peux vivre de **l'impatience** (A non pas elle aussi ça fait la troisième qui me parle que ses traitements ne fonctionnent pas)

Puis de **l'insécurité** (ai-je fait la bonne chose, est-ce de ma faute s'il vit de l'anxiété ?)

Puis finalement, de **l'infériorité** (je ne suis pas bonne, pas assez compétente, c'est de ma faute). CULPABILITÉ : IL SERAIT MIEUX AVEC UN AUTRE RÉPONDANT.

Ces quatre indomptables sont vécus à un moment ou un autre par tous les thérapeutes, intervenants, par tous ceux qui comme vous font de la relation d'aide ou du bénévolat.

L'impact de ce qui peut arriver si je ne suis pas à l'écoute : Et cela peut vous amener en dehors du cadre et du rôle qui est le vôtre en tant que bénévole.

- Sauveur : pour se défendre de leur sentiment d'impuissance, les intervenants peuvent jouer un rôle de sauveur. Cela ne fait qu'accroître le sentiment d'impuissance de leurs aidés et de les maintenir dans le manque d'autonomie (elle ne me fait pas confiance, cela se joue à un niveau inconscient).
A SE SOUVENIR : LORSQUE JE SAUVE, INCONSCIEMMENT JE DIS À LA PERSONNE DEVANT MOI QUE JE NE CROIS PAS EN SES RESSOURCES.
- Prise en charge : J'essaye de consoler trop vite. Le patient compense une série de pertes et de deuils. Il faut du temps pour accepter les nouvelles réalités. L'écoute attentive (active) facilite ce travail intérieur même s'il est difficile d'entendre un tel désarroi. Vouloir consoler trop vite revient à stopper cette démarche intérieure et laisse le bénéficiaire une fois de plus seul face à ses deuils.
- Recherche de solutions (les miennes) : Ce qui est bon pour moi n'est pas nécessairement bon pour l'autre. Nos réponses hâtives, nos conseils bien ficelés traduisent notre peur de ne pas être à la hauteur, notre incapacité à percevoir le monde à travers les yeux de la personne. Quand on fait cela, on oublie d'écouter et ce dernier risque de se sentir incompris.
- Chercher à sortir l'aidé de sa souffrance

- Rassurer trop vite ne permet pas d'entendre l'angoisse de la personne et essayer de comprendre ce qu'il a à dire et par la même on l'isole plus.
- Je me mets à parler
- Je dramatiser, je banalise, je rassure : Je banalise afin d'éviter les sujets brûlants. Je parle d'aspects anodins, on ignore le sujet qui le préoccupe consciemment ou non.
- Je veux changer l'autre : Par la moralisation le pousser à réagir et on prend le risque de l'écraser davantage. La personne va se sentir encore plus coupable de ne pas être à la hauteur, incompris, frustré et encore plus découragé.
- Je vais le culpabiliser par mes remarques, le juger.

Si je ne porte pas attention, si je ne m'arrête pas à ce que je ressens, je vais tomber dans un de ces écueils qui risque de ne pas être aidant. Pas du tout.

Conséquences possibles

- ⊙ Perte d'énergie;
- ⊙ Épuisement, honte;
- ⊙ Solitude, isolement;
- ⊙ Doute, anxiété;
- ⊙ Dépression;
- ⊙ Besoin d'évasion;
- ⊙ Désengagement ;

Stratégies

IMPORTANT DE FAIRE QUELQUE CHOSE AVEC SON IMPUISSANCE.
 -AUTREMENT, ON COURT LE DANGER, LA FACHEUSE POSSIBILITÉ QUE LE BÉNÉVOLE SE DÉSENGAGE DE LA SITUATION AFIN D'ÉVITER DE SE SENTIR IMPUISSANT (désengagement réel ou dans sa façon d'être)

Citation : « la présence authentique de l'aidant, pleinement conscient du sentiment d'impuissance qui l'habite est nécessairement différent d'une présence qui vise à nier, contrer ou fuir l'impuissance". Il s'agit de faire de la simple présence l'outil de communication pour ainsi apaiser l'urgence de faire ou de dire quelque chose. »

- Être à l'écoute de soi : Qu'est-ce qui se passe ? Quelles sont mes émotions face à ce que vit la personne devant moi? Les reconnaître et les accepter. Cela peut être de la colère envers Dieu, le destin, le médecin. Rester avec. Ne pas faire comme si ce n'était pas là, comme si ce n'est pas important, comme si demain cela va disparaître. Si je ne reste pas avec mes émotions, c'est parce que je trouve cela trop difficile et à ce moment je suis très vulnérable à tomber dans l'écueil.
Reconnaître ce qui part de moi : reconnaître mes limites, mes vulnérabilités
- Lâcher-prise : c'est souvent dans ces moments que la lumière se fait, que l'on trouve quoi dire, que l'on comprend. Concept de l'influence inconsciente. La personne qui parle sans arrêt de la même chose. À une occasion lui dire quelque chose. Moi quand j'observe que tu parles souvent de cette situation, je comprends mieux comment cette situation est souffrante pour toi, comment c'est difficile. Je vois comment il y a beaucoup d'émotion quand tu me dis cela. Pas culpabilisant, pas jugeant.
- Offrir un silence enveloppant c'est dépasser le savoir faire pour le savoir être.
- Faites-vous confiance, vous n'êtes pas là pour rien. Des motivations, souvent inconsciente vous ont amené là.
Par exemple, si je vis un malaise, que je ne suis pas bien, pas à l'aise, que j'ai peur, ce n'est pas par hasard ;
 - que je touche une limite
 - que je suis engagée dans une dynamique relationnelle qui a besoin d'être regardée de plus près
- Se faire aider, aller chercher de l'aide, de l'écoute de quelqu'un qui pourra **valider votre sentiment d'impuissance. Cela peut prendre plusieurs formes : groupe de soutien informel**; Aller vous faire valider que votre impuissance est reliée davantage à une situation qu'à votre incompetence. Sortez de l'isolement.
- Dédramatiser : Une fois le regard porter sur soi, s'être libéré en en parlant, dédramatiser la situation

Souvenez-vous que n'avez pas et surtout que vous ne devez pas avoir la réponse à toutes les questions :

Le travail de la relation d'aide passe par l'acceptation et la tolérance de l'absence de réponses, la vôtre et celle de l'aidé.

Surtout savoir reconnaître et accepter les limites de la philosophie et l'approche de l'organisme dans lequel vous œuvrez : temps, horaires, etc.

Pour mieux appliquer ces stratégies

- Prendre conscience des émotions que l'on vit;
- Prendre conscience de leur impact sur notre santé physique et notre disposition mentale;
- Se recentrer et recharger les batteries à travers des activités significatives pour vous.

La respiration peut : Énergiser, détendre, assouplir notre corps, calmer notre esprit.

Exercices de respiration :

- Respirer en sentant l'abdomen se gonfler et on fait 5 expirations en sentant l'abdomen se vider. Aide à évacuer les tensions
- Inspirer en 4 temps et expirer en 6 temps
- La respiration PAWAN. 1. Insp. On élève les bras récolte l'énergie. 2. On canalise l'énergie au niveau du cœur et 3. On élimine ce qui n'est plus nécessaire.

Tout cela pour vous repositionner pour créer, inventer de nouveau. Pour transformer l'impasse, l'impuissance en une confiance ou un pouvoir réel du savoir-être. Savoir être, c'est être en congruence avec le vécu : c'est aussi l'influence inconscience.

L'impuissance est une invitation au savoir-être sans mettre en cause sa compétence.

Prenez soin de vous au quotidien :

- Utiliser chaque stresser ou irritant comme un signal
- Prenez 5 respirations conscientes en allant travailler

Et si on acceptait tout simplement d'être avec cette impuissance (autant la vôtre que celle du patient)

En vivant l'impuissance nous gardons les pieds sur terre, nous sommes complètement dans l'ici et maintenant de la situation.

Bien vécue l'impuissance humanise, permet de s'occuper de soi pour mieux entrer en relation avec les bénéficiaires.

Citation

« La présence authentique de l'aidant, pleinement conscient du sentiment d'impuissance qui l'habite, est nécessairement différent d'une présence qui vise à nier, contrer ou fuir l'impuissance. Il s'agit de faire de la simple présence l'outil de communication pour ainsi apaiser l'urgence de faire ou de dire quelque chose. »

Suggestion de livre

Vivants jusqu'à la mort, Tanguy Châtel, Albin Michel