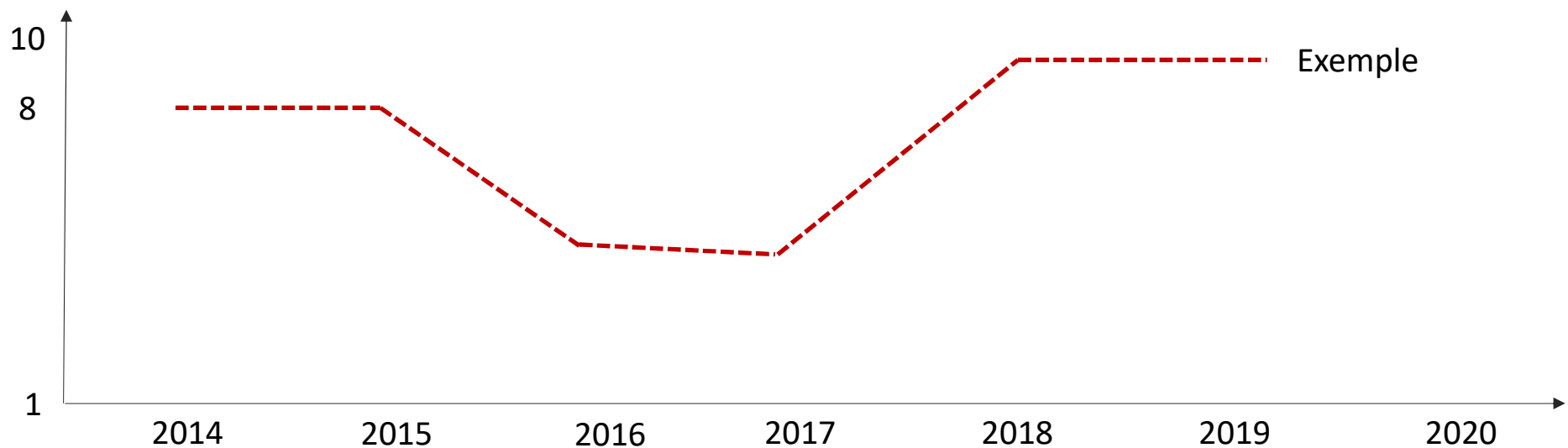




# Faire face au sentiment d'impuissance!

# 1 - Point sur sa motivation

*Sur une feuille de papier établissez un graphe avec une échelle de temps. Indiquez sur une échelle de 1 à 10 l'évolution de votre degré de motivation entre la date d'entrée dans votre structure et la date d'aujourd'hui*



## 2 – Définir l'empathie

L'empathie est la capacité de chercher à comprendre les émotions, les sentiments, les expériences d'une autre personne pour identifier et percevoir ce qu'elle ressent.

**Mais nous ce n'est pas l'autre, et l'autre ce n'est pas nous.** Mais nous pouvons essayer d'aller sur « sa » planète tout en restant nous mêmes. Il nous faut faire de la place en nous pour pouvoir accueillir l'autre dans son altérité et dans ses émotions

La notion **d'auto-empathie** est également très importante. Nous devons être à l'écoute de notre dialogue intérieur, de nos propres émotions, de nos limites et des manifestations physiques de celles-ci lorsque nous écoutons la douleur ou la souffrance de l'autre.

### 3 – Congruence et acceptation inconditionnelle

La **congruence**, c'est montrer un alignement cohérent entre ce que nous ressentons et les actions que nous menons, les idées que nous avons et les paroles que nous formulons. C'est donc l'alignement de notre tête, de notre cœur, de notre corps et de nos paroles. C'est cela qu'on appelle aussi ***l'authenticité***.

***L'acceptation inconditionnelle*** c'est recevoir l'autre dans ce qu'il est, dans ce qu'il dit, dans ce qu'il ressent, dans son intégrité et son altérité !

Parfois il peut y avoir un conflit **entre la congruence et l'acceptation inconditionnelle**. Mais si j'en ai conscience et que je décide de ne pas lui dire je reste cependant congruent(e)

### 3 – Congruence et acceptation inconditionnelle

Nous ne devons jamais entrer dans une relation dominant / dominé. La relation d'aide est une relation complémentaire. Nous ne sommes pas « les amis » des patients et de leur famille. Chacun a sa place dans le cadre d'une relation complémentaire. Nous ne devons pas nous positionner également dans une posture de « sachant » et donner des conseils, car là aussi nous entrons dans une relation dominant / dominé.

Selon Rogers l'écoute empathique s'appuie sur 3 facteurs facilitants : **L'empathie, la congruence et l'acceptation inconditionnelle**

Mais comme nous ne pouvons pas ni tout entendre ni tout accepter, nous devons prendre conscience du périmètre de notre acceptation **CONDITIONNELLE !**

## 4 – La relation d'aide

Dans le cadre des soins palliatifs, la **relation d'aide** est généralement définie comme *«la capacité que peut avoir un soignant ou un aidant à aider toutes les personnes qui sont confrontées à la fin de vie à mobiliser certaines de leurs ressources pour faire face au mieux à la situation, la relation d'aide est donc un soin relationnel »*.

C'est Carl Rogers, un psychologue américain, qui a développé cette notion. La relation d'aide est une relation *thérapeutique* au sein de laquelle l'aidant(e) est essentiellement tourné(e) vers l'autre, vers son vécu, vers sa souffrance

## 4 – La relation d'aide

Cette relation se développe au cours d'échanges verbaux ou non verbaux visant la compréhension profonde de ce qu'il vit l'aidé, de sa manière de comprendre sa situation et de percevoir les moyens dont il dispose pour affronter cette situation et sa souffrance

Il s'agit d'un échange à la fois verbal et non verbal qui favorise la création d'un climat de compréhension et l'apport d'un soutien émotionnel et relationnel dont la personne a besoin dans un moment particulièrement difficile, anxiogène et douloureux

## L'empathie soulagerait la douleur

**D**epuis les années 1950 et les premières études sur l'effet placebo, on sait que la douleur peut être calmée par des effets contextuels (c'est-à-dire non liés au principe actif d'un médicament). Aujourd'hui, on estime qu'elle peut ainsi être atténuée de 15 à 60%. Une telle amélioration n'est pas uniquement due à l'ingestion d'une « fausse » pilule, mais à de nombreux facteurs comme la verbalisation des maux, la prise en charge par un médecin, la confiance qu'on lui

accorde... D'après une récente publication, il semble que l'empathie fasse également partie de la liste. Les chercheurs ont soumis de valeureux cobayes à des *stimuli* douloureux, tout en plaçant des acteurs dans la pièce voisine. Les sujets entendaient les discussions entre les acteurs, et ces dernières étaient orientées selon trois scripts : neutre, empathique et non empathique. Premier constat : les discours neutres ou négatifs (étiquetés « non

empathiques » dans l'étude) n'ont pas eu d'impact sur le ressenti. Pour les auteurs, ce serait dû au fait que les sujets arrêtent d'écouter pour se préserver. Seconde observation : les phrases empathiques ont diminué la douleur d'environ 12%. Un résultat important, selon Camille Fauchon, chercheur en neurosciences à Lyon : « *C'est tout à fait significatif, certains médicaments ne font pas mieux.* » Cela s'explique par le fait que le cerveau traite la douleur non seulement

en analysant le signal sensoriel, mais aussi en l'interprétant dans des réseaux dédiés à l'attention, la mémoire, la conscience de soi ou l'exploration du contexte. C'est dans ces régions dites « supérieures » que l'empathie modifierait l'activité cérébrale, et par ricochet la perception douloureuse. ■ H.A.

**Camille Fauchon et al.**, « Brain activity sustaining the modulation of pain by empathetic comments », *Scientific Reports*, 2019.



## **5 – Les pièges de l'empathie** (*L'empathie est un fil invisible ...*)

*Le « TROP » ou le « TROP PEU »*

*Le « DISTANT », le « FUSIONNEL » et le « DISTINCT »*

*Le « COMME SI » correspond à la position de Carl Rogers, mais pour Thierry TOURNEBISE dire « COMME SI » est déjà une confusion*

*Si on se met à la place de l'autre, c'est un leurre de penser qu'on peut rester soi-même. Se mettre « à la place de » c'est déjà rentrer dans l'affectivité et la fusion. Il vaut mieux être dans la chaleur humaine, qui appelle l'ouverture.*

*L'affectivité étouffe, la chaleur humaine réchauffe. Il vaut mieux être ouvert et distinct mais pas distant. Quand je suis distant, je suis dans la froideur. Quand je suis trop dedans, je suis fusionnel*

## 6 – La fatigue compassionnelle

*La bonne posture relationnelle est donc « DISTINCT », parce que je ne serai jamais l'autre, mais je peux néanmoins comprendre sa logique et percevoir ce qu'il ressent.*

*Etre trop empathique génère de la **fatigue compassionnelle**. Le terme « **fatigue compassionnelle** » (**fatigue de compassion**, ou encore **usure de compassion**) désigne une forme particulière d'usure et de fatigue psychique et physique affectant les professionnels de la relation d'aide, notamment les soignants et les aidants en soins palliatifs et en oncologie*

*Si vous avez un niveau d'empathie élevée et que vous côtoyez souvent une ou plusieurs personnes, en souffrance, cela peut avoir un retentissement sur vous et entraîner une détresse psychologique peu connue : la fatigue compassionnelle*

*Dans le cas des infirmières, des aides-soignantes, des assistantes, lorsque les conditions de travail sont très difficiles ....*

- Elles ne peuvent plus être dans l'empathie*
- Il y donc une érosion graduelle de la capacité empathique*
- Apparaît alors le sentiment d'impuissance (souvent sans signe d'alerte)*
- Ce qui entraîne une mise à distance et une perte de sens*
- Avec pour conséquence un sentiment d'épuisement physique et émotionnel*

*Tous les métiers et toutes les activités qui érigent l'empathie comme valeur première, sont des métiers ou des activités à risque. Les fragilités personnelles sont exacerbées et la fatigue compassionnelle est aggravée par des facteurs organisationnels ou managériaux*

*Quelles stratégies de prévention de la fatigue compassionnelle ?*

- ➔ Au niveau individuel : le sas domicile / travail ainsi que toutes les techniques de ressourcement et d'économie de soi*
- ➔ Au niveau organisationnel : Communication et relations, soutien social, groupes de paroles*

*Quand on parle d'une chose difficile, cela lui donne une forme et un contour. Nous la faisons lors sortir de nous pour qu'elle aille à l'extérieur (tout ce qu'on n'exprime pas s'imprime en nous, et ce que nous avons du mal à dire, peut se transformer en maladie)*

*Ce que nous n'exprimons pas s'imprime en nous ! Et ce que nous avons du mal à dire peut se transformer en maladies !*

## 7 – Le sentiment d'impuissance

**A. Identifiez des évènements, des faits et situations qui vous mettent dans l'impuissance**

**B. Observez-en les effets sur vous (dialogues intérieurs, émotions, ressentis)**

	DIALOGUES INTERIEURS	EMOTIONS	RESSENTIS
VOUS			
L'AUTRE (PATIENT-FAMILLE)			

### **C. Comprendre : exposé de quelques réflexions sur le thème**

*Le sentiment d'impuissance n'est pas généré par les mêmes situations selon les personnes. Ce qui laisse entendre que chacun peut être une ressource aidante pour d'autres.*

*Je pense me sentir impuissant quant aux possibilités d'agir sur le contexte ou la situation, mais je ne le suis pas en ce qui concerne mes propres capacités d'agir (ou de réagir)*

*Le sentiment d'impuissance est lié à la condition humaine tout au long de la vie ! L'impuissance doit donc être considérée et acceptée comme un sentiment normal, variable et évolutif, sinon cela va générer en nous des pensées toxiques et des comportements inadaptés.*

*L'autre c'est l'autre, et il n'a pas de raisons de répondre obligatoirement à nos besoins. Il nous faut donc sortir de la toute puissance infantile, cesser de vouloir répondre à tous les besoins qui se présentent à nous et à toutes les exigences et les attentes des autres !*

*L'impuissance se nourrit d'un mauvais rapport avec la réalité que nous vivons, en voulant la superposer (ou la substituer) avec la réalité que nous voulons !*

*Mais nous ne sommes pas (voire même jamais) à la hauteur de notre réalité fantasmée ! On ne voit pas le réel tel qu'il est ! La gestion d'un appel se fait dans le présent, et pas dans une projection de ce qui pourrait ou devrait être ! C'est alors en lâchant prise qu'on peut inventer et explorer des solutions alternatives*

*La « toute puissance » c'est l'autre face de l'impuissance, mais nous ne sommes pas Dieu !*

*Il y a alors deux sortes de conséquences :*

- L'inertie, l'inaction ou la fuite (on est dans la résignation, et pas dans l'acceptation)*
- La tentative de sur-contrôle qui bien sur échouera et nous ramènera au sentiment d'impuissance*



Mon Dieu, donne moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer, et la sagesse de distinguer entre les deux.

(Marc Aurèle)



*Il faut donc réévaluer les choses et revenir à « sa » puissance : en quoi puis je être utile ?*

*L'impuissance est donc la conscience claire : de ma capacité réelle, de mes limites, le tout confronté à une vraie acceptation du réel*

*L'impuissance acceptée libère un espace mental, stimule la créativité et en renonçant à être tout puissant, ce que je fais reprend du sens*

#### **D. Traiter le sentiment d'impuissance**

*Il faut observer de façon neutre (mais sans froideur)*

*L'accroissement du sentiment d'impuissance réduit puis détruit le sentiment d'accomplissement et d'épanouissement. Et lorsque le plaisir a disparu dans un bénévolat, il faut partir et faire autre chose !*

# NEUTRALITÉ

## 1 LA DEFINIR

1-1 Elle se caractérise par une absence de prise de position partisane

« Etat d'une personne qui reste neutre qui évite de prendre parti, qui s'abstient, qui ne s'implique pas. »

Petit Robert : neuter = ni l'un ni l'autre

- géopolitique,
- grammaire (ni masculin ni féminin) syntaxe (style inexpressif)
- Psychologie : être dépourvu de passion, froid, détaché, objectif
- Philosophie : la neutralité n'est pas une position philosophique mais une stratégie selon Paul Ricoeur

1-2 Distinguer Neutralité, Distance et Empathie

## 2 POURQUOI LA RECHERCHER ?

- 2-1 Par souci d'écologie relationnelle et de développement durable
- 2-2 Par souci de respecter la complexité des êtres et des choses (Taoïsme)
- 2-3 Par souci de se respecter soi-même

## 3 COMMENT L'ATTEINDRE ?

- 3-1 **Neutralité Psychologique** = *Absence de projections* (jeter la haine qui est en soi chez l'autre)
- 3-1-2 Une attitude détachée qui évite toute idée préconçue « afin de se laisser surprendre par tout fait inattendu » Freud
- 3-1-3 « Sans désir ni mémoire » Bion : Ni désir de soigner ni mémoire de soi, ni de ses expériences
- 3-1-4 Suspendre sa faculté de jugement
  - Les deux sortes de jugement : *Bénéfique* (nous aide à construire notre identité et à nous repérer)  
*Destructeur* (nous fait sentir supérieur et conduit au rejet de l'autre)
  - Revenir à l'origine du jugement : opérer une distinction entre moi et l'autre (nos différences et nos ressemblances)

4-1 **Neutralité Corporelle et mentale** = *Absence d'émotions ou d'expression d'émotions*

4-1-2 Neutralité émotionnelle comme résultat d'un processus inconscient visant à annuler tout ce qui pourrait être menaçant cf. Christophe Fauré

4-1-3 Etre transparent à l'agression :

« Cette absolue neutralité semble dissoudre l'action de l'autre : le scénario se défait » S. Delrieu

4-1-4 Débrancher son mental cf. Yves Alexandre Thalman

4-1-5 Désamorcer la colère cf. Alexandre Jollien

5 **Neutralité Langagière** *Absence de subjectivèmes* Eviter les mots et les tournures de phrases chargés d'affects



## La roue des besoins humains pour traduire nos émotions en termes de besoins

Nos émotions sont d'excellents indicateurs de ce qui est important pour nous.

Nous couper de nos émotions revient à nous couper d'informations vitales : les émotions agréables nous signalent que certains de nos besoins fondamentaux sont satisfaits; les émotions désagréables nous signalent que certains de nos besoins fondamentaux sont contrariés.

Source : <http://xn--matransformationinterieure-tic.fr/roue-des-besoins-humains/>

Ilios Kotsou, chercheur en psychologie des émotions, propose de classer les besoins humains fondamentaux en **7 catégories** (se rapprochant en cela de la classification de la Communication Non Violente) :

- ☞ **survie** : besoins physiologiques (boire, manger, dormir...)
- ☞ **sécurité/ intégrité** : se sentir en sécurité physique, matérielle, affective et morale
- ☞ **stimulation** : vivre des stimulations physiques (un bon repas, un massage, un câlin..), mentales (apprendre de nouvelles choses, faire preuve de créativité...) ou morale (s'émerveiller face une belle chose, transcendance..)
- ☞ **affectifs/ sociaux** : échanges positifs avec les autres (compréhension, empathie, respect), preuves d'amour inconditionnel et d'amitié, appartenance, utilité dans un groupe,
- ☞ **estime/ reconnaissance** : sentir qu'on est compétent, qu'on a de la valeur, qu'on est apprécié
- ☞ **autonomie** : droit de décider par soi-même, liberté de choix, droit d'avoir son propre avis et de le donner
- ☞ **sens/ cohérence** : sentir que la vie a un sens et de la cohérence

Source : <http://xn--matransformationinterieure-tic.fr/roue-des-besoins-humains/>

# La Communication Nonviolente

selon le processus de Marshall B. Rosenberg

**AUTO-EMPATHIE**  
**EXPRESSION AUTHENTIQUE**  
Écouter et exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans jugement ni exigence

**EMPATHIE**  
**ÉCOUTE EMPATHIQUE**  
Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre sans entendre ni critique ni exigence

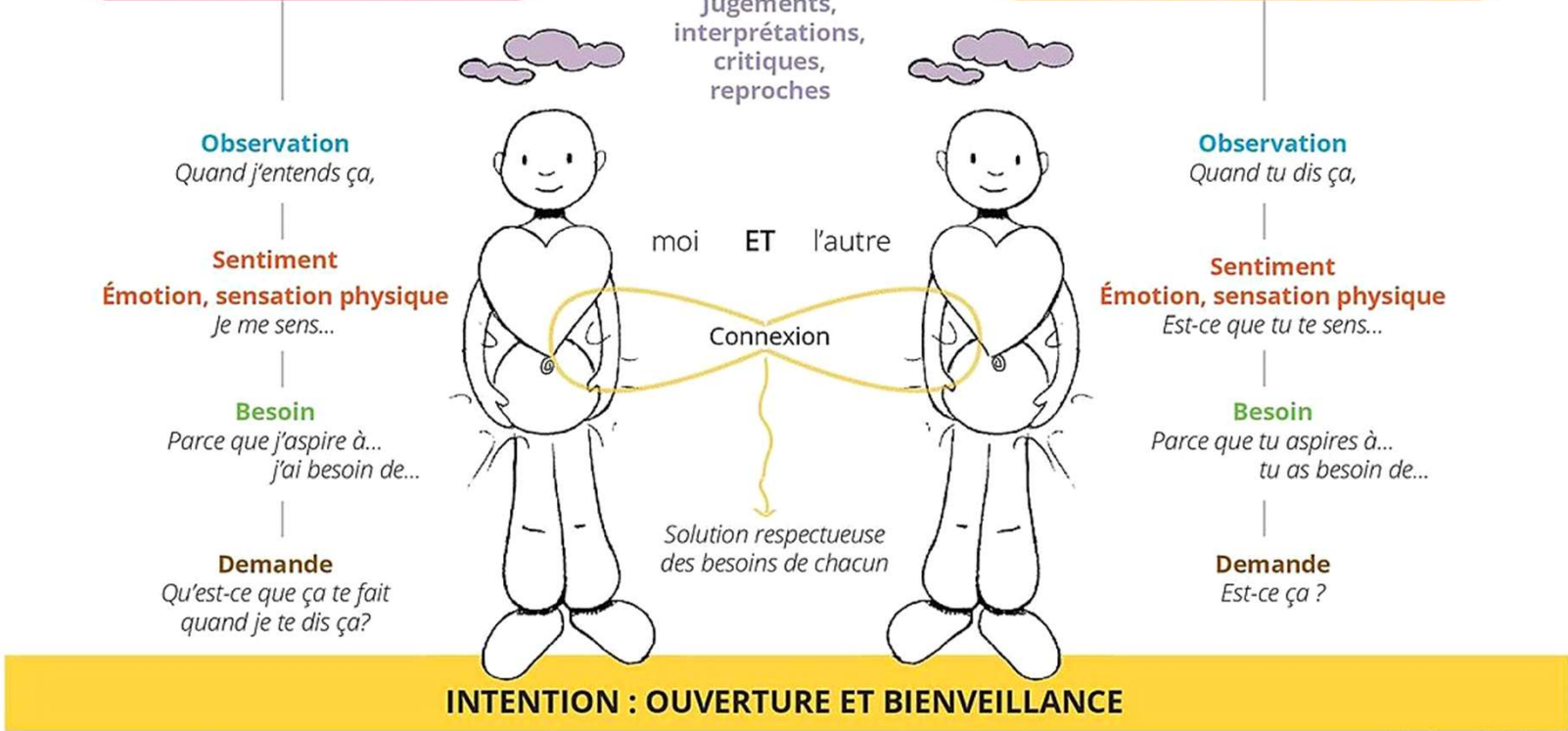
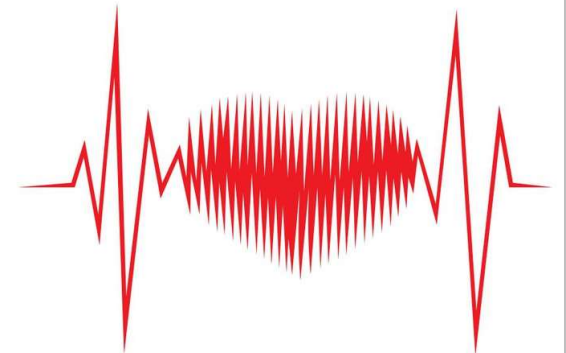


Illustration de Célia Portail

## QU'EST QU'UN « ECHANGE » SATISFAISANT ?

- ☞ Feedback positif de la part de l'autre
- ☞ Une vraie conversation et un échange authentique
- ☞ La rencontre de l'autre : C'est quand quelque chose a été offert et reçu
- ☞ Une voix plus chaude à la fin
- ☞ Un apaisement par rapport au début
- ☞ La parole s'est libérée, la confiance s'est instaurée
- ☞ Rire et faire rire en alternance avec des larmes
- ☞ Une prise de conscience, un éclairage nouveau
- ☞ Un moment de rupture de la solitude
- ☞ Une complicité – même fugace – qui s'établit
- ☞ C'est quand on identifié le juste besoin à partir de l'émotion de l'autre





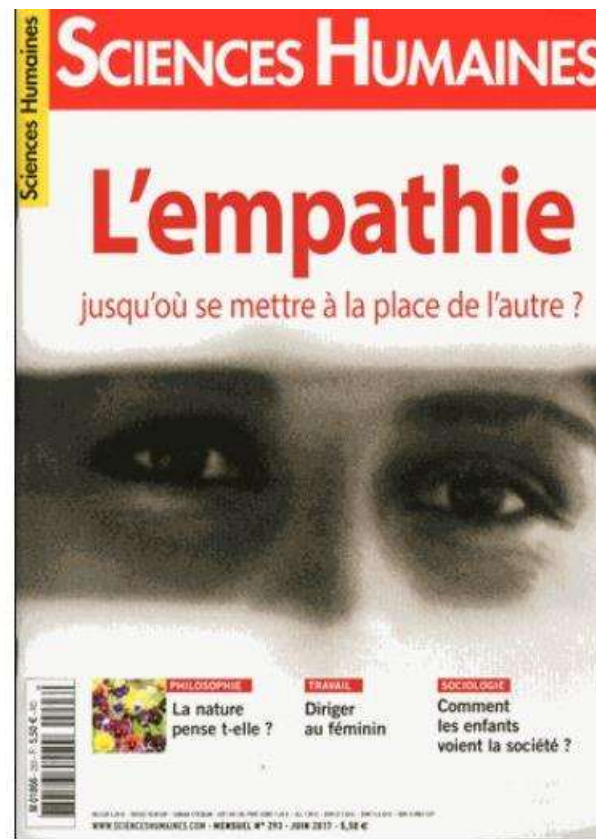
# SE POSER LES BONNES QUESTIONS

- ☞ **Suis-je au bon endroit ? Avec la bonne posture ?**
- ☞ **Avec quoi je repars après cet échange ?**
- ☞ **Qu'est ce que j'ai envie de creuser et d'explorer en moi ?**
- ☞ **Qu'est-ce qui m'a interpellé durant cette journée ?**
- ☞ **Quelle est ma météo interne en ce moment ?**
- ☞ **Ai été confronté à mes limites du moment ?**
- ☞ **Est-ce que je l'accepte facilement ?**

*« Lorsque vous écoutez quelqu'un, abandonnez toute idée préconçue et toute opinion subjective ; contentez-vous de l'écouter, d'observer sa manière d'être. Nous nous occupons très peu de l'idée de bien et de mal, de bon et de mauvais. Nous voyons seulement les choses telles qu'elles sont pour lui et nous les acceptons. Voilà comment nous communiquons l'un avec l'autre. Lorsque vous écoutez quelqu'un, vous entendez souvent ses paroles comme un écho de vous-même. En fait vous écoutez votre propre opinion. Si l'opinion de l'autre correspond à la vôtre, vous l'acceptez, sinon vous le rejetez à moins que vous ne l'entendiez même pas. C'est un des dangers lorsqu'on écoute. L'autre danger est de rester accroché aux paroles exprimées... sans comprendre l'esprit derrière la lettre.*

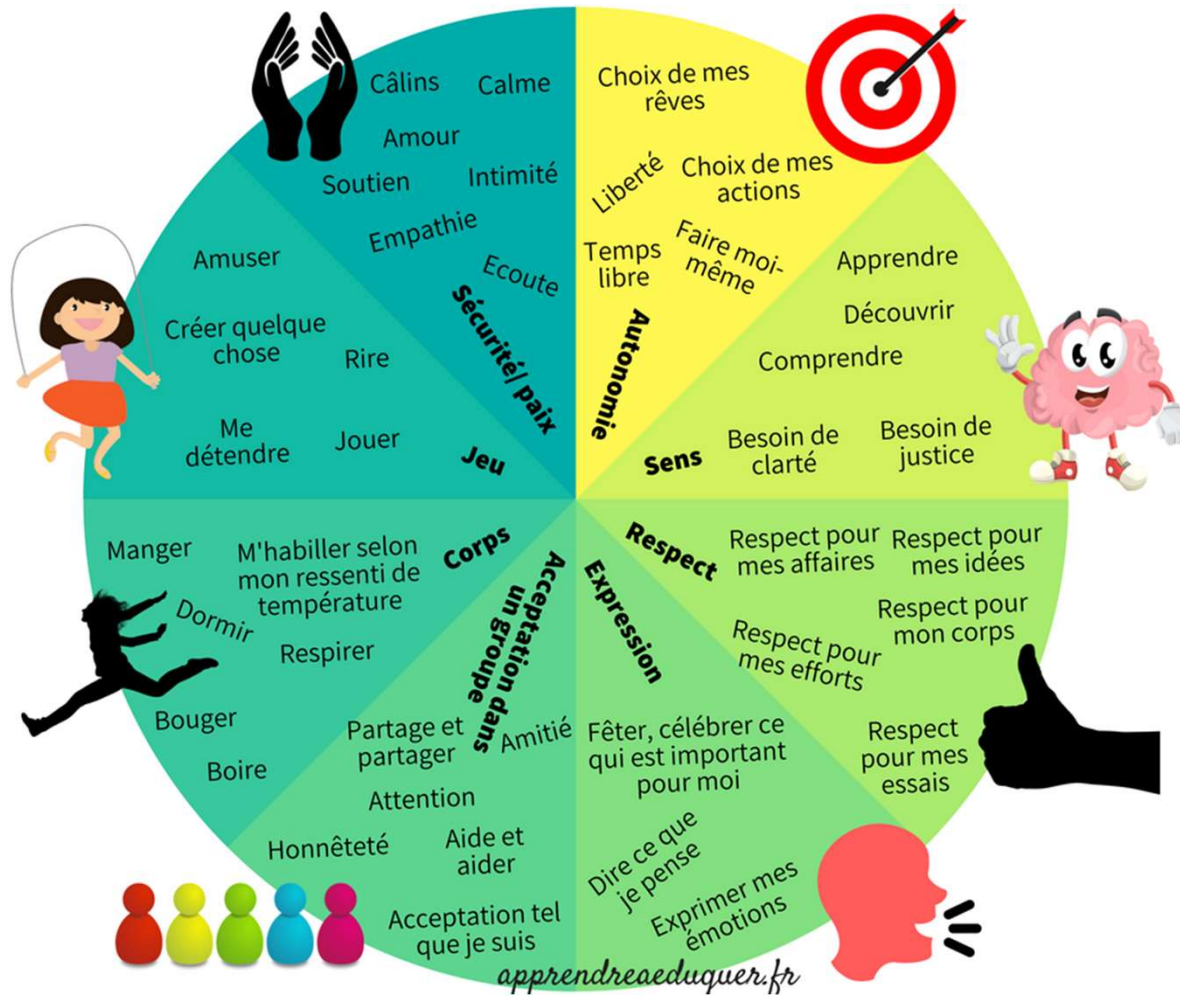
*Il faut donc se concentrer de tout son corps et son esprit sur ce que l'on fait, et être subjectivement et objectivement fidèle à soi-même, particulièrement à ce que l'on ressent. »*

Voici des références documentaires qui vous permettront d'aller plus loin sur le sujet



ANNEXE

# La roue des besoins pour les enfants



Source : <https://apprendreaeduquer.fr/roue-des-besoins-pour-les-enfants/>