



- Citation
- Témoignage
- Le phénomène
- Les clés pour rebondir
- Des pistes de mieux-être



Je me sens impuissant



« Si parfois nous nous sentons impuissants, c'est parce que certaines choses ne dépendent pas de nous. »

Frédéric LENOIR

TÉMOIGNAGE

« J'essaie de faire tout ce que je peux pour combattre cette saleté de maladie, mais j'ai de plus en plus souvent envie de baisser les bras.

Mon entourage me dit souvent qu'il faut que je sois fort, mais j'ai l'impression qu'ils ne comprennent pas vraiment ce que je vis.

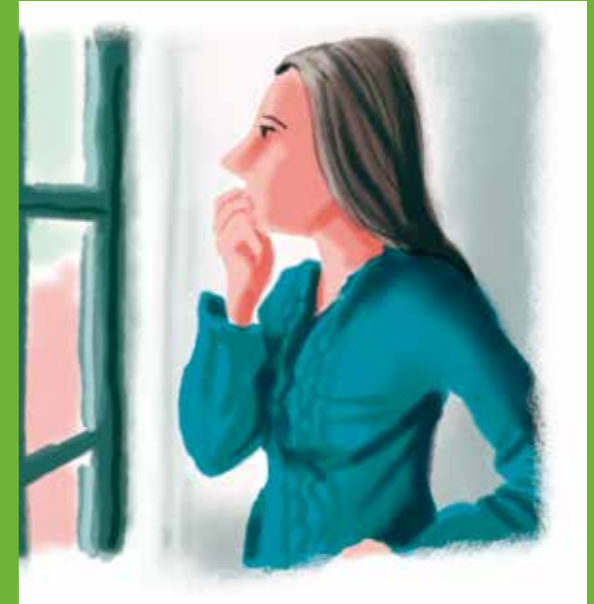
Je vois bien qu'ils essaient de faire beaucoup pour moi, mais parfois c'est « trop », et pas vraiment adapté. Comme quand mon épouse me force à manger par exemple.

Je ne compte pas baisser les bras ! Mais il y a des moments où c'est dur. »

Jacques, 65 ans

Le phénomène

C'est toujours lorsque nous refusons de lâcher prise sur quelque chose qui est hors de notre contrôle que nous nous sentons impuissants. Pourtant lâcher-prise peut parfois constituer en soi un acte bien plus « puissant » que de s'agripper à une chimère. De plus, la maladie qui survient brusquement nous rappelle une vérité que nous avons longtemps tenu à l'écart au cours de notre vie : Nous n'avons en réalité jamais aucun contrôle sur les événements qui nous arrivent. Cela peut faire peur, mais lorsqu'on en reprend conscience, ce simple fait détient le pouvoir immense de nous rassurer. Car si le contrôle est une illusion, cela signifie que l'impuissance en est une, elle aussi. Penser qu'on peut tout contrôler est un fantasme qui nous accompagne quotidiennement dans notre vie. Maintenir cette illusion en place nous épuise, et parfois nous met dans des situations absurdes. N'avez-vous jamais appuyé plusieurs fois frénétiquement sur le bouton de l'ascenseur, ne le voyant pas arriver ? C'est une tentative de reprendre le contrôle sur une situation qui vous échappe. Cela ne fera pas arriver l'ascenseur plus vite, en effet.



Les clés pour rebondir

1 | S'il est vrai que nous n'exerçons aucun contrôle sur les événements qui surviennent, nous sommes en mesure de contrôler tout ce que nous en pensons. Car nos pensées, elles, nous appartiennent. Chaque fois que nous sentons qu'une situation nous échappe, le simple fait de se poser cette question permet de calmer notre esprit : « Est-ce que cela m'appartient ou est-ce que cela ne m'appartient pas ? » ou encore : « est-ce que ça dépend de moi, ou non ? »

2 | Une fois l'esprit apaisé, notre angle de vue semble s'agrandir et peut laisser la place à une autre question fondamentale pour cheminer vers un mieux-être : Autrement dit, « Qu'est ce qui est en mon pouvoir pour améliorer ma situation ? »



RÉFÉRENCES

- « Savoir attendre », François Roustang, Odile Jacob, 2006
- « Je suis une idée », G. Di Falco, Incipit en V, 2016
- « La réalité de la réalité », Paul Watzlawick, Éditions du Seuil, 1978
- « Faites vous-même votre malheur », Paul Watzlawick, Éditions du Seuil, 1984

Des pistes de mieux-être

○ Même si nous croyons pouvoir tout contrôler dans nos vies, ce n'est pas le cas. La maladie est seulement venue nous rappeler une réalité qui était déjà là avant. Nous voilà donc face à la nécessité d'accepter cette vérité, qui peut aussi être observée sous un angle beaucoup plus apaisant : si nous n'avons aucune garantie que les projets que nous avons prévus se réalisent un jour (et ce qu'on soit malade ou pas), nous n'avons aucune certitude non plus quant aux mauvais scénarios qui nous passent par la tête depuis l'annonce. C'est une bonne nouvelle, car nous pouvons donc cesser d'être l'esclave de nos pensées.

○ Cette idée est une véritable impulsion qui nous permet d'accéder à l'apaisement, mais il peut arriver qu'on ne parvienne pas à se l'approprier. Si vous pensez ne pas pouvoir y arriver tout seul, un psychologue pourra en seulement quelques consultations vous aider dans ce cheminement.



CRÉDITS

Rédaction : Giacomo DiFalco, psycho-oncologue

Coordination technique : Nadia Behelssen

Conception graphique : Cécile Formel

Illustrations : Frédéric Levy

Les informations apparaissant dans cette brochure n'engagent que la responsabilité de l'auteur qui s'est exprimé de manière totalement indépendante sur la base de références bibliographiques et de son expérience.

Société éditrice : Global Média Santé, 314, Bureaux de la Colline
1, rue Royale - 92213 Saint-Cloud Cedex (01 55 62 68 00)