

L'IMPUISSANCE APPRISE OU RÉSIGNATION ACQUISE : LE MANQUE D'ESPOIR

L'impuissance apprise est ce que l'on ressent quand on pense que, quoi qu'on fasse, cela ne servira à rien.

Impuissance acquise, un état de souffrance psychologique

L'impuissance apprise est un concept de Martin Seligman (psychologue américain des années 1970). Seligman a soumis des chiens à des chocs électriques : parmi eux, des chiens ne pouvaient pas mettre un arrêt aux chocs subis. Les chiens qui ne pouvaient pas agir par eux-mêmes pour éviter la souffrance ont appris à être impuissants. Plus tard, même quand un échappatoire était accessible, ces chiens n'essayaient même pas et se montraient passifs.

Une perte de sens et de contrôle

L'impuissance apprise survient quand une personne (enfant ou adulte) n'a pas de résultats malgré des efforts répétés. L'impuissance apprise se rapproche de la dépression et de l'anxiété.

Ni combattre, ni fuir

L'impuissance apprise est une résignation apprise : on croit qu'on n'a ni pouvoir ni contrôle sur ce qui nous arrive. Un enfant qui vit dans une famille où la violence est présente : il ne peut pas y échapper.

Glissement vers À quoi bon ?

Certains mots sont le reflet de la généralisation qui contribue à l'évitement des situations difficiles : toujours, personne, rien, tous.... Si cette généralisation devient une manière unique de fonctionner, l'impuissance apprise est un "à quoi bon" désespéré.

Un risque de dépression et de pensées suicidaires

L'impuissance apprise génère des actes guidés par le découragement et la tristesse qui, si elles durent, peuvent conduire à la dépression. Une thérapie comportementale peut aider à réapprendre l'initiative et sortir de l'état d'impuissance apprise.