
Surmonter l'impuissance et la résignation acquise

— une condition préalable à la paix —





Au menu

1. *Comprendre et reconnaître l'impuissance*
 - a. *Définitions*
 - b. *Manifestations, causes et impacts*

2. *Solutions, outils et stratégies*
(prévention et intervention active)



Narratifs visibles

« Je suis mauvais à l'école. »

« Je suis une goutte d'eau dans l'océan, face aux changements climatiques ou à la politique. »

« Je ne peux pas faire la différence à cause de qui je suis. »

« Je ne peux rien y faire, c'est la vie, je suis fait comme ça. »



Définition technique

L'impuissance apprise est un état qui survient après qu'une personne a vécu une situation stressante à plusieurs reprises. Elle en vient à croire qu'elle est incapable de contrôler ou de changer la situation, alors elle n'essaie pas, même lorsque des opportunités de changement se présentent.

- État psychologique, résultat d'un apprentissage dans lequel le sujet fait l'expérience de son absence de contrôle sur les événements survenant dans son environnement.
- S'applique que *l'événement soit bénéfique ou nuisible!*
- Pousse vers l'adoption d'une attitude résignée ou passive.
- Cette impuissance est « apprise » car elle se généralise/s'applique (même) aux situations dans lesquelles l'action du sujet aurait pu être efficace.



Causes

Événement + manque de contrôle

...mais encore?

- traumatisme
- violence domestique
- maltraitance ou négligence pendant l'enfance
- abus, harcèlement ou intimidation répétée ou importante

- face aux choix des plus puissants (gouvernements, entreprises, bourreaux) ou face à des situations vastes et complexes (ex.: changements climatiques)

- efforts dans une tâche (ex.: éducative), ou un projet (personnel, collectif, ou social), surtout de manière continue et sans obtenir les résultats escomptés ou en ressentant des échecs répétés même à petite échelle ou ***en quelques minutes...***



Causes

Événement + manque de contrôle

- Lorsque les personnes responsables ne répondent pas de manière appropriée au besoin d'aide d'un enfant, celle-ci ou celui-ci peut apprendre qu'elle ou il ne peut pas changer sa situation.

Si cela se produit régulièrement, l'état d'impuissance apprise peut persister à l'âge adulte.



...et donc :

« Je suis mauvais à l'école »

Interne + stable + globale

+

incontrôlable

et son corollaire

spécifique

« J'ai réussi en français seulement sur un coup de chance et grâce à ma prof! »

modifiable + externe

+

incontrôlable

...entraîne une réaction physiologique!



Manifestations et symptômes

- sentir un **manque de contrôle** sur le résultat des situations
- avoir une **faible estime de soi**
- adopte une **attitude de timidité**
- ressentir ou vivre de la **solitude**
- vivre une **diminution de sa motivation**
- consacrer **moins d'efforts** aux tâches
- manquer de persévérance et **abandonner** facilement
- ressentir de la **frustration**
- exprimer de **l'agressivité**
- adopter un comportement de **passivité**
- **ne pas demander d'aide**
- avoir de **faibles attentes de succès**
- attribuer un **manque de succès à un manque de capacité**
- attribuer le **succès à des facteurs circonstanciels et indépendants** de sa volonté, comme la chance



Manifestations et symptômes

- Chez les adultes, l'impuissance acquise se reconnaît lorsqu'une personne n'utilise pas ou n'apprend pas de réponses adaptatives à des situations difficiles.



Autres causes et défis?

- **Styles explicatifs**
- Pente glissante à cause de l'attribut **global**;
donc **tendance à se répandre**
- **Contamination familiale ou communautaire**



**Avant la section suivante sur les solutions,
avez-vous des questions?**



Les solutions #1

Déconstruire! (les narratifs)

Briser le trio-toxique, par...

- le dialogue
- l'art
- l'imaginaire
- des histoires / storytelling

En individuel ou en groupe



Les solutions #1

Ancrer d'autres narratifs

en les faisant vivre ou ressentir de manière tangible par

- expériences concrètes
- simulations, jeux
- histoires, littérature, cinéma
- témoignages d'expériences
- valorisation de personnes modèles positives

En individuel ou en groupe



Les solutions #1

Exemples de narratifs

« C'est en tombant qu'on apprend à se relever »;

« Ce qui ne tue pas renforce...! »;

« Un héros est une personne ordinaire qui trouve la force de supporter et de persévérer en dépit d'obstacles écrasants. » (Christopher Reeve)

« Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours, non pas par la force mais par la persévérance. » (H. Jackson Brown)



Les solutions #1

Décentrer l'échec et la réussite

- ramener à l'échelle d'une vie
- se concentrer sur l'apprentissage
- explorer "tous" les gains
- se fixer des objectifs et gérer les attentes

Doit se vivre de manière continue pour en développer l'habitude



Les solutions #2

(Re)construire & (re)mettre en action et répondre aux piliers du pouvoir d'agir

- Recentrer les activités sur la zone proximale de développement
- Victoires rapides et simples, puis de plus en plus reportées
- Faire pousser des haricots
- Distraire et contourner



Les solutions #2

(Re)construire & (re)mettre en action et répondre aux piliers du pouvoir d'agir - les fondamentaux

- Attachement positif aux responsables
- L'humour, la stimulation de la curiosité
- L'indépendance et l'autonomie (et non l'obéissance)
- (Re)tisser le filet social
- *L'engagement social*



Les solution #3-4-5-6

Découvrir ensemble l'impuissance

Renforcer la motivation intrinsèque

Activités ciblées de prévention (ex à la diapo suivante)

Thérapie



Utilisation de sociogramme

Pour trouver les jeunes à risques d'intimidation et en risque d'impuissance

Jeux

...Je pars en voyage, j'amène qui et pourquoi?

Tableaux d'analyse des données

	Coco#1	Cocotte#2	Coco#3	Cocotte#4
Coco#1				
Cocotte#2				
Coco#3				
Cocotte#4				



Rappel - Code QR

- **Scanner le Code QR disponible**
 - Cela permet de s'enregistrer sur le site d'Éduconnexion puis d'avoir accès (gratuitement) à ce diapo, ainsi qu'à une game de ressources sur l'impuissance apprise.



À la prochaine!

Merci!



Educonnexion

info@educonnexion.org

ptousignant@educonnexion.org