



Sentiment d'impuissance : comprendre et se protéger

Le sentiment d'impuissance est différent pour chaque personne et chaque situation, 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 et peut nous habiter à tout moment de la vie. Des pensées toxiques et des comportements inadaptés ou négatifs peuvent être générés si l'impuissance n'est pas considérée et acceptée comme un sentiment normal, variable et évolutif.

Alors comment rester en bonne santé psychologique dans notre accompagnement?

Cette fiche vous offre des outils à mettre en pratique à votre rythme.

Bonne lecture!

Les Petits Frères

Source: Faire face au sentiment d'impuissance – Notes d'Henri-Philippe GODEAU (voir la section Pour aller plus loin)

Réflexions et pistes de solutions

Vous avez le sentiment d'avoir tout essayé et que rien ne semble fonctionner? Vous êtes confrontés à aux limites de l'autre sans pouvoir agir? Vous avez tendance à imposer vos solutions? Il est possible de regarder les choses autrement!

Quelques pistes :

- Prendre du recul;
- Questionner et respecter vos limites;
- Revisiter vos attentes;
- Valoriser les forces de chacun;
- Demander de l'aide;
- Donner du temps au temps.



Bonnes pratiques

- Faire preuve d'auto-empathie, écouter son état d'esprit, ses émotions et ses symptômes physiques;
- Observer la situation en gardant une distance émotionnelle;
- Rester ouvert, sensible et flexible;
- Se demander en quoi on peut être utile;
- Faire confiance à la capacité de la personne aînée;
- Varier les approches (visites, téléphones, courrier) et rester constant dans la relation;
- Faire l'inventaire de ses bons coups, de ses forces et de sa créativité;
- Prendre des pauses, des marches, garder des activités qui rechargent les batteries;
- Accepter de ne pas avoir les réponses à une étape et consulter des professionnels;
- Référer vers les ressources spécialisées : on ne peut pas tout savoir!



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre votre présence bienveillante et votre empathie font la différence.
- Prenez le temps d'identifier le besoin de l'autre et les alternatives possibles pour votre accompagnement en respectant vos limites.
- Ayez la sagesse de consulter. Vous n'êtes pas seul : votre coordonnateur de bénévolat est là pour accueillir les informations sur la condition de la personne et vous offrir du recul nécessaire face aux défis de la situation ... Partagez vos observations et votre ressenti.
- Comme proche aidant, référez-vous au personnel qualifié entourant la personne.
- Informez-vous de tout changement ou situation inhabituelle dans la vie de la personne aînée.



À éviter

- Prendre les problèmes et les émotions de la personne sur ses épaules;
- S'imposer d'avoir une solution pour tout;
- Vouloir tout régler en même temps;
- Décider pour l'autre.

Pour aller plus loin

En ligne

Société française d'accompagnement et de soins palliatifs, *Faire face au sentiment d'impuissance!*, <https://bit.ly/face-au-sentiment-impuissance>, (Notes d'Henri-Philippe GODEAU).

Simplement Humain, *Dépasser le sentiment d'impuissance*, [blogue] <https://bit.ly/sentiment-impuissance>.

Johanne De Montigny, *Ce vif de la vie qui ne meurt jamais*, [vidéo] <https://bit.ly/vif-qui-ne-meurt-jamais>, Éditions Novalis.

BROWN Brene, *Le pouvoir de la vulnérabilité*, [vidéo] <https://bit.ly/le-pouvoir-vulnerabilite>, Youtube.

Lecture

DROLET, Jean-Louis, *La route du sens*, Les Éditions Québec-Livres, 2017.