

Chronique d'avril 2009

L'apprentissage du désespoir

La crise économique et la crise sociale qui en découle suscitent beaucoup d'articles dans la presse et de nombreuses émissions de radio ou de télévision. On peut se demander quel est l'impact de ce climat médiatique sur les gens qui reçoivent ces informations. C'est ce dont vous allez nous parler aujourd'hui.

Pour commencer, je voudrais vous parler d'une célèbre expérience qui a été menée aux Etats Unis dans les années 70. Vous mettez un chien dans une cage fermée. A intervalles réguliers, vous soumettez ce chien à des impulsions électriques. Au début, il cherche à s'échapper évidemment. Mais, après un certain temps, quand il réalise qu'il n'y a aucune échappatoire, il cesse progressivement de réagir et il devient apathique, même si on continue à lui envoyer des décharges électriques. Et l'expérience va plus loin : on ouvre la porte de la cage ; on donne au chien la possibilité de s'échapper et on continue les décharges. Que se passe-t-il ? Il ne réagit pas ! Il reste à subir passivement la situation. En fait, il a appris à être impuissant face à une situation qui échappe à son contrôle, au point de ne plus voir d'issue de secours, même si elle est sous son nez. C'est ce qu'on appelle l'« impuissance acquise ». L'« impuissance acquise », c'est faire l'apprentissage de l'impuissance et du désespoir.

Comment cette « impuissance acquise » peut-elle s'installer chez l'homme ?

Imaginez : vous vous réveillez le matin et vous mettez les informations : aussitôt vous entendez des drames humains et sociaux ; cela fait monter en vous des émotions, comme la colère, ou la tristesse ou l'angoisse et vous êtes tout seul, chez vous, sans pouvoir faire quelque chose de ces émotions et sans pouvoir avoir une action concrète sur les situations douloureuses dont on vous parle. Vous êtes dans une situation où vous subissez les décharges électriques des mauvaises nouvelles et vous ne pouvez rien faire. Si, jour après jour, vous entendez les mêmes messages, vous allez peut-être développer des signes d'impuissance acquise où vous avez l'impression que toutes les issues sont bouchées.

Imaginez qu'il y a différents degrés dans le vécu de cette « impuissance acquise »

Oui, tout à fait. C'est une chose d'être un peu « plombé » par un flot d'informations négatives provenant des médias, mais c'est autre chose si, par exemple, vous avez été mis au chômage parce que votre entreprise a fait faillite, et que votre région est sinistrée en termes d'emplois. Là, l'impression d'être pris au piège est beaucoup plus forte et les conditions sont réunies pour qu'apparaisse l'impuissance acquise, à la fois au niveau individuel et au niveau collectif.

Comment savoir si on est sous l'emprise de cette impuissance acquise ?

Ce sont des symptômes qui sont très proches de ceux de la dépression : on retrouve de un épuisement physique avec des problèmes de sommeil, une tristesse, une perte de motivation totale pour entreprendre quoi que ce soit, une perte d'intérêt pour ce qui faisait plaisir auparavant, un sentiment d'inutilité ou de culpabilité, des difficultés de concentration avec beaucoup de doutes et d'indécision qui empêchent d'agir. A l'extrême, on peut avoir des idées suicidaires.

Comment lutter contre cette « impuissance acquise » ?

Si une personne présente ces symptômes, il faut une aide médicale, psychologique et éventuellement médicamenteuse. Un accompagnement social peut aussi être nécessaire.

Mais la vraie question est plutôt : comment prévenir cette impuissance acquise ? Comme c'est l'exposition répétée aux messages et aux situations d'impuissance qui la génère, il faut donc être très vigilant par rapport aux messages qu'on intègre, via les journaux, la radio ou la télévision. Il ne faut pas manger n'importe quoi, sous prétexte que c'est de l'information. Si en écoutant un programme radio ou télé, on sent monter en soi une angoisse ou un sentiment de lourdeur, il est souhaitable d'éteindre sa radio ou sa télé. De plus, il faut éviter aussi de se faire, soi-même, le relais de ses messages négatifs en parlant encore et encore avec autrui des informations négatives et alarmistes que vous recevez. Et j'insiste : ce n'est pas la méthode Coué où on essaie de se convaincre que tout va bien dans le meilleur des mondes. C'est au contraire une protection.

Est-ce que l'action est une façon de prévenir cette impuissance acquise ?

Oui, effectivement. Cela peut être une action politique, ou une action syndicale, ou simplement une action personnelle où vous vous donnez, à votre niveau, les moyens d'améliorer votre situation, en tentant d'adopter l'attitude la plus positive possible. J'ai bien conscience que c'est parfois très difficile à faire. C'est pour cela que l'action est encore plus efficace quand elle est portée par un groupe de personnes qui refusent la passivité. Les liens de solidarité mettent à distance le sentiment d'impuissance.

Il y a une vigilance particulière à avoir par rapport aux enfants, n'est-ce pas ? Oui. Dans la mesure du possible, il faut éviter de tenir des discours trop catastrophiques en face des jeunes enfants. Ils ne disent rien, mais ils enregistrent tout. Or, on sait que « l'impuissance acquise » d'un parent peut également induire chez l'enfant un vécu similaire. Le jeune enfant n'a pas la capacité psychique de prendre de la distance par rapport aux messages de détresse qu'il entend. Cela peut se traduire par de l'échec scolaire, par une baisse de confiance en soi ou même une baisse de l'estime de soi où l'enfant pense qu'il ne pourra jamais réaliser ses rêves. Il faut donc en être conscient et trouver des interlocuteurs, à distance des oreilles des enfants.