



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Dernier ouvrage paru : *La maladie a-t-elle un sens ? – Enquête au-delà des croyances* (Fayard 2008, Pocket 2010).

Trop d'impuissance

La terre tremble au Japon, un tsunami ravage un pays, une centrale nucléaire laisse échapper des éléments radioactifs, l'air, l'eau et la terre sont contaminés par une pollution hautement toxique et totalement invisible. Des hommes et des femmes trouvent refuge dans des abris de fortune et tentent de survivre à l'horreur. Les morts sont enfouis sous les décombres, le chagrin est immense, le deuil impossible. Le peuple gronde en Tunisie, la foule exprime sa colère au Caire, un peu partout dans le monde arabe, des voix s'élèvent pour réclamer plus de justice, de liberté et de paix. Les chefs d'états font semblant de ne pas entendre ces revendications, ils minimisent la situation, ils diabolisent les insurgés et finissent par utiliser la violence pour les réduire au silence. Des bombes s'abattent sur les Libyens, une répression sanglante est menée contre les Syriens. L'avenir est incertain. Des gens sont morts pour faire respecter la démocratie en Côte d'Ivoire. Les prix des matières premières s'envolent. Le nombre des chômeurs s'accroît. Le climat se réchauffe. On prévoit des changements majeurs à l'échelle de la planète. On redoute une augmentation dramatique des cas de cancers dans la prochaine décennie. Une vague d'agressivité déferle dans nos lycées. Le taux des suicides devient préoccupant, en particulier chez les adolescents. Chaque jour,

un lot de nouvelles plus alarmantes les unes que les autres s'imprime dans nos journaux, circule sur les ondes de nos radios, envahit les écrans de nos ordinateurs ou de nos postes de télévision. Comment ne pas éprouver de l'angoisse face à tant de menaces ? Comment ne pas sombrer dans la désespérance face à tant de souffrances ? Nos lointains ancêtres du paléolithique ont inventé des dieux pour donner un sens aux épreuves que la nature leur infligeait. Cela leur permettait d'espérer pouvoir exercer un peu d'influence sur le cours des événements. Cependant, même dans les pires situations, ils n'étaient jamais confrontés à plus que la détresse de leurs proches parents. Jamais, ils n'avaient à embrasser toute la misère du monde en quelques instants.

Martin Seligman – professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie – a montré que le sentiment d'impuissance qui peut naître d'une telle situation, est un facteur de dépression extrêmement puissant. Nous

Nos ancêtres n'ont jamais embrassé toute la misère du monde en quelques instants

pourrions donc être tentés d'éviter de prendre connaissance des informations sur lesquelles nous n'avons pas beaucoup de pouvoir. Ce n'est pas vraiment réaliste. Ce qui l'est plus, en revanche, c'est

d'apprendre à discerner les faits ou les événements que nous pouvons influencer et ceux qui échappent à notre contrôle. Puis, d'agir en conséquence, sans trouver d'excuses pour justifier le manque de courage qui, souvent, nous empêche de dire ce qui nous paraît devoir être affirmé et de faire ce qui nous paraît devoir être accompli. Car, avant de nous laisser gagner par le sentiment d'impuissance, chacun à notre manière, chacun avec nos moyens, nous avons la possibilité de lutter contre la fatalité.