



## VII. MAÎTRISER SON SENTIMENT D'IMPUISSANCE

### 1. UN CONTE ORIENTAL : L'HISTOIRE DU CASSEUR DE PIERRES

*Il était une fois un casseur de pierre dans une mine. Il se lamentait sur son sort pauvre et misérable, et il enviait les grands, les puissants, ceux qui ont beaucoup de pouvoir. Un jour, passa un magicien, qui lui dit qu'il pourrait devenir ce qu'il souhaiterait. Le casseur de pierre se tourna d'abord vers le soleil, qui réchauffe, illumine, fait croître la vie, et qui fait les jours et les nuits. « C'est assurément quelqu'un de très brillant, se dit-il, et pourvu d'un pouvoir extraordinaire. Je veux devenir soleil. » Mais à ce moment, un gros nuage noir passa devant le soleil, tout devint sombre gris et l'on commença à avoir froid. « Un nuage suffit à ternir le soleil, à l'occulter et même à le faire disparaître, se dit le casseur de pierres. Si le nuage est plus puissant que le soleil, je veux devenir nuage. » Il chercha alors parmi les nuages lequel il voudrait devenir, le plus grand, le plus fort. Il voulait assurément un nuage de haut rang. Il chercha longtemps, brume, cirrus, stratus, cumulus... Il tomba enfin sur un cumulo-nimbus, grand, puissant. Et il se dit : « Je veux devenir ce nuage. » Mais survint alors un violent mistral qui coupa en deux le nuage, le dispersa, l'émietta et le réduit enfin à néant. Impressionné par la puissance et le pouvoir du vent, le casseur de pierre se dit : « Assurément, je veux devenir le vent. » Il chercha parmi les vents celui qui devrait le conduire vers les plus beaux horizons : mistral, tramontane, foehn, sirocco, chinook, zéphyr. Enfin, le casseur de pierre fut séduit par la force de l'ouragan, à qui rien ne résiste. Pourtant, il vit l'ouragan s'écraser contre un rocher, souffler, souffler à en perdre haleine. Et le rocher tint bon. Le casseur de pierre se dit : « Je veux devenir le rocher, puisque le rocher est plus fort que le vent. Et le rocher à la fois le plus beau et le plus dur. » Mais, se promenant dans une carrière, il vit un casseur de pierre qui, à grands coups de masse, fendait un magnifique granit, le taillait, le sculptait et lui donnait la forme qu'il voulait. Alors, il se dit : « Le casseur de pierre est plus puissant que le rocher. » Et le casseur de pierre redevint casseur de pierres.*

### 2. IMPUISSANCE ET MESESTIME DE SOI

- A. GRÜN dit qu' « un sentiment déficient de sa valeur propre et le sentiment d'impuissance sont interdépendants. » (Op. cit. et maîtriser son sentiment d'impuissance, p. 96) En général, une personne qui a une faible estime d'elle-même expérimente un sentiment d'impuissance : sentiment d'insignifiance, de n'être rien, de ne pas être pris en considération, d'être impuissant face aux autres.

- Donc, il y a un lien entre ces deux réalités. Néanmoins, il y a toute une série de sentiments d'impuissance qui ne viennent pas d'un manque d'estime de soi. Cf. plus loin.

### 3. DE L'ACCOMPLISSEMENT DU MOI A L'ACCOMPLISSEMENT DU SOI

- Une petite clarification préalable par rapport au Moi et au Soi : **Le Moi est d'ordre psychique, conscient et volontaire**. C'est la partie consciente de ma personne à partir de laquelle je me décide. L'estime du Moi s'occupe de la survie de la personne, aux plans psychique, émotionnel, intellectuel et social
- **Le Soi (ou Moi profond) est d'ordre spirituel, supra-conscient ; c'est le noyau de la personne, la partie divine en l'homme**. J. MONBOURQUETTE : « *L'estime du Soi cherche à trouver son être spirituel, c'est-à-dire son âme, et à se laisser conduire par elle pour atteindre son plein développement.* » (De l'estime de soi à l'estime du Soi, p. 100) A. GRÜN : « *Pour parvenir au soi, je dois me débarrasser du petit moi. Je dois descendre dans mes profondeurs et découvrir le véritable noyau de ma personne. (...) Et seul celui qui a découvert ce noyau intérieur, son véritable moi, possède un authentique sentiment de sa propre valeur.* » (Op. cit., p. 29)
- L'estime du Soi va plus loin que l'estime du Moi. **Et, selon Jung, l'estime du Soi passe par l'acceptation de sa part d'ombre**. Le Moi ne voudrait peut-être pas voir cette part. Mais l'estime du Soi doit passer à travers ces zones ténébreuses de nous-mêmes.

### 4. L'ACCEPTATION DE SES OMBRES FAIT PARTIE DE L'ESTIME DE SOI

- Selon A. Grün, seul celui qui reconnaît et se réconcilie avec ses parts d'ombre, de faiblesse, de fragilité, peut développer une bonne estime de lui-même. Avoir une bonne estime de soi, c'est reconnaître ses points forts, mais aussi ses points faibles. Celui qui a une saine estime de lui-même n'a pas besoin de cacher aux autres ses limites.
- A. GRÜN : « *Tout d'abord, nous devons nous libérer des illusions que nous nous faisons sur nous-mêmes. (...) L'acceptation de soi-même a quelque chose à voir avec l'humilité, avec le courage d'accepter sa propre humanité.* » (Op. cit., p. 60)
- **Dans beaucoup de parcours sur l'estime de soi, on conseille de mettre en évidence ses propres forces et richesses**. Ceci est certainement utile. Néanmoins, si l'on en reste là, cela peut avoir l'effet pervers de laisser croire que seulement si je suis fort, brillant, sans défauts ni limites, alors je suis quelqu'un de bien et je peux développer une bonne estime de moi-même.
- A. GRÜN : « *Ce qui est décisif, c'est que je m'accepte avec tout ce qui est en moi, non seulement avec mes forces, mais aussi avec mes faiblesses. Pour moi, seul possède un sentiment de sa propre valeur celui qui se permet également d'être faible, qui peut considérer ses propres faiblesses avec humour.* » (Op. cit., p. 60)
- Acceptation des mes faiblesses, fragilités, limites, et même du **côté le plus noir de ma personne** : tendance à la colère, à la jalousie, au besoin de me venger, voire à la méchanceté. Ce côté noir que je n'aime pas trop voir, et que je refuse peut-être même de reconnaître. **A. GRÜN cite l'exemple de la plupart des couples** qui commencent leur vie à deux avec une image idyllique du mariage ; image idyllique qui est une manière d'échapper à leur propre réalité. Pourtant, tous ces couples (ou membres de communautés religieuses) « *ont dû apprendre lentement à accepter aussi, en toute humilité, leurs zones d'ombre, le plaisir qu'ils prenaient à blesser, les*

*sentiments de vengeance et la méchanceté dont ils étaient capables. On ne peut jamais dire que l'on s'est accepté. L'acceptation de soi est un processus qui dure toute la vie. » (Op. cit., p. 61)*

## 5. IMPUISSANCE, ESTIME DE SOI ET CONFIANCE

- Beaucoup de sentiments d'impuissance ont leur origine dans la petite enfance. Le petit enfant vit dans une totale dépendance de sa mère pour tous ses besoins : faim, soif, chaud, froid, douleurs (dépendance = impuissance). Et cela peut être quelque chose de terrible, surtout si la mère ne repère pas, ou ne répond pas à ces besoins. Le petit enfant expérimente cette dépendance à travers des sentiments d'angoisse, de détresse et même de rage (cf. HEINZ HENSELER, in A. GRÜN, *Op. cit.*, p. 96) L'enfant se sent impuissant quand il est maltraité, rejeté, quand ses parents se disputent, face à la violence ou l'injustice des adultes. Face à eux, il n'a aucune chance, il est sans défense.
- Si, face à cette dépendance, les parents répondent positivement aux besoins de l'enfant, celui-ci va développer une **confiance** envers les autres plus forte que l'angoisse créée par cette dépendance. Il va aussi développer un **sentiment de sa valeur propre** : Je suis précieux puisqu'on répond à mes besoins. Mais aussi **confiance en soi** : je peux faire confiance à ce que je ressens, à mes besoins, à mes désirs, **à ce que je suis**, puisqu'on tient compte de ce que je suis. A. GRÜN : *« Sentiments d'impuissance, sentiment de sa valeur propre et confiance en soi sont en étroite corrélation avec le développement de l'enfant. L'enfant se vit nécessairement comme impuissant et désemparé. Il appartient à sa saine évolution de développer un sentiment de sa valeur propre et de surmonter par la confiance l'angoisse que l'expérience de l'impuissance a déclenchée en lui. » (Op. cit., p. 96)*
- **Ce sentiment d'impuissance peut être à nouveau réactivé** lorsque adulte, quelqu'un nous rappelle la toute-puissance de nos parents ou de nos éducateurs, et le sentiment d'impuissance que nous ressentions alors. Ou, lorsque face à l'injustice, nous nous sentons impuissants. Ou encore, lorsque nous avons le sentiment que personne ne nous comprend. **Lorsque ces sentiments d'impuissance sont disproportionnés** par rapport à la situation qui les provoque, cette situation a probablement réactivé des circonstances d'enfance où nous avons expérimenté douloureusement cette impuissance. Il est alors bien d'essayer de se remémorer ces situations, car *« quand nous savons d'où viennent nos sentiments d'impuissance, ils perdent de leur pouvoir et nous pouvons mieux les gérer. » (Op. cit., p. 104)*

## 6. TROIS DOMAINES D'IMPUISSANCE

### A. IMPUISSANCE ENVERS SOI-MEME – MAITRISE DE SOI

- Je peux expérimenter une impuissance envers moi-même à travers de multiples situations : Impuissance face à mes fautes ou faiblesses : malgré toute ma bonne volonté, mes bonnes résolutions, mes défauts reprennent toujours le dessus : St Paul disait : *« Vraiment, ce que je fais, je ne le comprends pas : car je ne fais pas ce que je veux, mais je fais ce que je hais. » (Rm 7, 15)* Impuissance face à mes émotions, que je n'arrive pas à maîtriser. Impuissance face à mes comportements compulsifs, qui sont plus forts que moi. Impuissance face au comportement de mon psychisme.
- **Aristote** disait que notre corps, avec son fonctionnement psychologique, ses passions, ses émotions, ses compulsions, est comme un cheval qui a sa propre vie, quelque chose qui nous est quelque peu étranger. Pourtant, un bon cavalier sait tenir

compte des caractéristiques de son cheval, et arrive ainsi à le maîtriser et le conduire là où il veut. De même, il nous faut connaître les caractéristiques de notre personne, les comprendre. Il ne faut ni vouloir les supprimer, ni en être esclave, mais les orienter là où nous voulons aller, comme le cheval.

- Autrefois, on parlait beaucoup de la « **maîtrise de soi** ». Aujourd'hui, on a disqualifié cette notion. Or, ceci aurait pour effet pervers de favoriser le sentiment d'impuissance envers soi-même. Car la maîtrise de soi allait directement en sens contraire de cette impuissance : ce n'est pas mon corps, mon psychisme qui me dirige, mais c'est moi qui en suis maître.
- La tradition avait encore un autre terme pour exprimer le travail sur soi qui va en sens contraire de l'impuissance : **l'ascèse** (du grec *askèsis*, *travail, exercice*) **L'ascèse est un travail sur soi**. Par l'ascèse, je m'entraîne à la liberté intérieure, je peux façonner ma vie, mon être. Au lieu de subir mon existence, de manière impuissante, je la choisis, j'en suis maître. A. GRÜN : « *Pratiquer l'ascèse, c'est éprouver du plaisir à façonner ; j'éprouve du plaisir à travailler sur moi, à découvrir du nouveau en moi et à le modeler. Dans l'ascèse, j'obtiens la sensation de moi-même, la sensation que je vis moi-même au lieu d'être vécu.* » (Op. cit., p. 124)
- Être maître de soi, ou exprimé encore d'une autre manière, **avoir pouvoir sur soi**. FRANZ FURGER définit le pouvoir comme « *la capacité de réaliser quelque chose librement et par ses propres forces, au sens où l'on dit : "avoir pouvoir sur soi", "se maîtriser", c'est-à-dire échapper précisément à l'impuissance.* » (Macht, in *Praktisches Lexikon der Spiritualität*, p. 823)

Selon A. GRÜN, « *le pouvoir est le contraire de l'impuissance. (...) le pouvoir est d'abord pouvoir sur soi, faculté de se façonner soi-même, de vivre par soi-même au lieu d'être vécu.* » (Op. cit., p. 129) Le pouvoir est en grec la *dynamis*, qui signifie aussi la puissance, la force, et encore le miracle. Lorsque le Christ accomplissait des miracles, l'Évangile dit que « *toute la foule cherchait à le toucher, parce qu'une force (dynamis) sortait de lui.* » (Lc 6, 19) Et le chrétien participe au pouvoir du Christ.

**C'est seulement dans un sens second que le pouvoir désigne le mandat de gouverner ou conduire.** Et encore, même dans ce sens là, le Christ nous a donné l'exemple d'un pouvoir qui est service : son pouvoir a été de guérir, de relever, de susciter la vie, d'aimer jusqu'au bout, de vaincre le mal.

Selon A. GRÜN, **le pouvoir (malsain) que j'exerce sur les autres** est un signe du manque de pouvoir que j'exerce sur mon être, de l'impuissance vis à vis-à-vis de soi-même : « *Celui qui n'a aucun pouvoir en soi, aucun pouvoir sur soi, celui-là doit montrer du pouvoir à l'extérieur, il doit humilier les autres pour pouvoir croire à sa propre grandeur. Il doit faire violence aux autres pour se sentir puissant.* » (Op. cit., p. 113)

- Une autre manière encore d'échapper à l'impuissance est de se donner **un cadre de vie, de structurer sa vie, ou encore par ce que l'on appelle des rituels**. Cadrer sa vie, cela donne le sentiment de choisir ma vie et non pas de la subir. Selon Freud, cette structuration de vie, dont les rituels, ont pour fonction de supprimer l'angoisse. L'absence de cadre est source d'angoisse (cf. GRÜN, Op. cit., p. 126)

## **B. IMPUISSANCE ENVERS LES AUTRES – ME LIBERER DU POUVOIR D'AUTRUI**

- Je puis expérimenter de diverses manière une impuissance vis-à-vis des autres : par exemple dans un **amour malheureux**, un amour déçu. Je peux aussi l'expérimenter face à une **personne qui me paralyse**, m'écrase, me démunie de tous mes moyens.

J'ai déjà parlé du syndrome d'impuissance acquise. Une personne face à qui je me sens paralysé, parce qu'elle me rappelle la toute-puissance qui a été exercée contre moi durant mon enfance.

- Pourtant, j'ai à me libérer du pouvoir d'autrui. A. GRÜN : « *Dans le commerce des personnes qui me blessent et me déterminent, voici un principe important : **l'autre n'a de pouvoir sur moi que celui que je lui donne.*** » (Op. cit., p. 127) On dit que si j'ai été victime en tant qu'enfant d'un abus d'autorité, je vais retrouver sur mon chemin des personnes qui ont les mêmes travers ; et je vais par mon attitude induire chez l'autre des comportements autoritaires ; ce qui me confirmera dans mon sentiment d'être victime d'excès d'autorité ! Et la boucle est bouclée... « **L'autre n'a de pouvoir sur moi que celui que je lui donne.** » J'ai à me le dire et redire, et à mettre en acte en cessant de donner à l'autre un pouvoir sur moi. Ne serait-ce déjà par la pensée : A. GRÜN : « *Je m'interdis, dans ma maison, dans ma chambre, de penser constamment à l'autre. Il n'y a pas sa place. Je ne lui fais pas l'honneur de l'autoriser à gâter mon dîner. Il dépend de moi de me sentir impuissant en face de l'autre ou de me libérer de son pouvoir en me distanciant de lui et en le rejetant de mon cœur.* » (Op. cit., p. 127-128) A. GRÜN parle parfois aussi **d'éjecter l'autre de son cœur**, de sa tête. Rejeter ou éjecter dans le sens de lui ôter la place obsessionnelle qu'il occupe, sortir de l'obsession, de la fascination. A. GRÜN : « *C'est seulement lorsque j'ai rejeté hors de moi celui qui m'a blessé que je peux le voir avec plus d'objectivité et que je puis lui pardonner.* » (Op. cit., p. 128)

### C. IMPUISSANCE ENVERS L'ETAT DU MONDE – « J'AI VAINCU LE MONDE »

- Je peux encore expérimenter un sentiment d'impuissance face au monde : Face à l'économie qui écrase tout sur son passage. Face à la pauvreté et la faim dans le monde. Face aux autorités, aux guerres, aux puissants. Face au déclin de la foi....
- Pourtant, **la mystique et la spiritualité** des moines nous disent « *que nous avons en nous un espace de silence [de liberté] où Dieu seul habite, un espace sur lequel ce monde n'a aucun pouvoir. (...) Dans le baptême, avec le Christ, nous sommes morts à ce monde. C'est ce que nous dit la théologie du baptême. Mourir au monde ne signifie pas ici quelque chose de négatif ; mourir au monde, c'est emprunter la voie de la liberté. Si je suis mort à ce monde, il n'a plus alors sur moi aucun pouvoir.* » (Op. cit., p. 135) **La victoire du Christ sur le monde nous libère du pouvoir du monde.** « *Dans le monde, vous aurez à souffrir, mais gardez courage, car j'ai vaincu le monde.* » (Jn 16, 33)

## 7. COMMENT GERER LE SENTIMENT D'IMPUISSANCE

- A. GRÜN : « **Nous ne pouvons pas échapper à l'impuissance, parce qu'elle fait partie intégrante de notre existence terrestre.....** » (Op. cit., p. 121) Nous sommes appelés à nous réconcilier avec notre propre impuissance.
- Vouloir échapper à une certaine impuissance, c'est peut-être la **tentation de la toute-puissance**. Or, le Christ lui-même, dans notre condition mortelle, a refusé la toute-puissance. Il a pris avec sa chair les limites de la condition humaine, sa fragilité, sa finitude. Les trois grandes tentations du Christ au désert, au début de sa vie publique, étaient précisément des tentations de toute-puissance : utiliser le pouvoir de Dieu à ses propres fins, pour sa propre gloire. Le Christ a refusé cette toute-puissance. De même, lorsque, cloué à la croix, on lui a demandé de descendre de la croix, le Christ a refusé cette toute-puissance. Ou encore, dans son ministère, il s'est limité : il n'a pas guéri tous les malades, il n'a pas vraiment été au-delà des frontières d'Israël.

- Il y a de même dans notre tendance à en appeler à Dieu à l'aide pour résoudre nos problèmes, d'une manière un peu magique, **une tentation de toute-puissance** : A. GRÜN : « *C'est une tentation ancestrale de l'homme que d'appeler la toute-puissance de Dieu au secours de son impuissance, de penser que, par la prière et une vie pieuse, on sera libéré de son impuissance. Le paradoxe chrétien est cependant que nous devons nous réconcilier avec notre impuissance. (...)* L'impuissance fait partie intégrante de la vie du chrétien. » (Op. cit., p. 136)

Ceci va encore dans le même sens que le **principe de réalité de Freud** : **Accepter dans la paix ce que je ne puis changer**. Faire tout mon possible pour changer ce que je peux changer, puis accepter dans la paix le résultat : je ne suis pas tout-puissant. Or, souvent, on aimerait bien l'être.

Se rappeler cette parole : « **Je ne puis changer que ce que j'ai d'abord accepté.** »

- **St Paul lui-même, face à l'écharde dans sa chair** qui semblait faire obstacle à son ministère, le Christ lui a répondu : « *Ma grâce te suffit ; ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse.* » (2 Co 12, 9) Découvrir la faiblesse, l'impuissance non pas comme un obstacle, mais comme une richesse.

Quelqu'un a dit que **nos défauts, si nous sommes animés par la bonne volonté, sont comme du fumier** dont Dieu se sert pour une plus grande croissance. Dieu tire profit de tout, du bien comme du mal qu'il trouve en nous.

**Il y a une partie de nous-mêmes (un peu toute-puissante) qui résiste à Dieu**, qui résiste à sa grâce, à sa manière de faire. Découvrir notre pauvreté, nos fragilités, nos limites, nous rend plus perméable, plus malléables à la grâce et à l'action de Dieu.

## 8. LE POUVOIR DE L'AMOUR, DE LA PRIERE, DE LA BONNE VOLONTE

- **En tant que chrétien, j'ai surtout à croire au pouvoir (*dynamis*) de l'amour**. Cet amour qui est plus fort que la mort, plus fort que toute puissance. Mais ce n'est pas un pouvoir qui écrase : c'est ce pouvoir qu'a exercé le Christ sur la croix, par laquelle il a vaincu la mort, le mal, et toutes les puissances des ténèbres.
- **Puissance de la prière**, dont le Christ a dit qu'elle a le pouvoir de déplacer les montagnes. Mais aussi que « *ce type de démons ne se chasse que par le jeûne et la prière.* » (Mt 17, 21)
- **Puissance redoutable de la bonne volonté alliée à la persévérance** : « *Un homme, même seul au départ, s'il donne chaque jour un coup de pioche dans la même direction, sans se laisser distraire ou détourner, si chaque jour il poursuit son effort, chaque jour, les yeux fixés sur le but qu'il s'est assigné, s'il donne chaque jour un coup de pioche, même si le terrain est de roc ou d'argile, il finit toujours par ouvrir un chemin.* » Cf. prisonniers qui se sont évadés à partir d'une petite cuiller // la libération de notre prison intérieure. Ste Thérèse d'Avila disait : « *La patience (la persévérance) obtient tout.* »

**Deux paroles d'espérance :**

- **MAHATMA GANDHI** : « *Quand je perds courage, je me rappelle qu'à travers l'histoire, la vérité et l'amour l'ont toujours emporté. Il y a eu des tyrans et des assassins qui pendant un temps ont pu sembler invincibles. Mais à la fin, ils sont toujours tombés. Souvenez-vous en toujours.* »

- **M.-L. KING** : « *Je crois que la vérité désarmée et l'amour inconditionnel auront le dernier mot. C'est pourquoi le droit temporairement bafoué est plus fort que le mal triomphant... Je crois que ce que des hommes centrés sur eux-mêmes ont détruit, des hommes centrés sur les autres pourront le reconstruire.* »

*Michel Maret, Communauté du  
Cénacle au Pré-de-Sauges*