

ADNANE BENCHAKROUN

L'IMPUISANCE ACQUISE

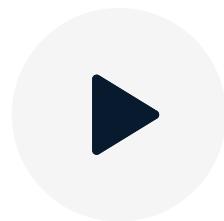
*Comprendre et agir*



2025



## **Impuissance acquise — Quand on apprend à renoncer sans s'en rendre compte**



00:00



12:33

**Adnane Benchakroun**

**2025**

## **Avant propos**

On ne renonce pas toujours parce qu'on est incapable.

On renonce souvent parce qu'on a appris que ça ne servait à rien.

L'impuissance acquise est un phénomène discret, mais profondément destructeur. Elle s'installe lorsque l'échec se répète, lorsque l'effort semble inutile, lorsque l'esprit conclut que l'action ne produit plus d'effet. Peu à peu, on apprend à se retirer. À réduire ses attentes. À vivre en dessous de ses possibilités, sans bruit.

Dans cet essai sobre et incisif, Adnane Benchakroun explore les mécanismes psychologiques de l'impuissance acquise, ses effets émotionnels et comportementaux, et les chemins possibles pour en sortir — sans injonctions, sans recettes miracles, sans violence envers soi.

À travers une analyse fine, des trajectoires ordinaires et une réflexion profondément humaine, ce livre s'adresse à celles et ceux qui fonctionnent encore, mais ne se sentent plus vraiment en mouvement.

Un essai sur le renoncement appris.

Et sur la possibilité, toujours ouverte, de reprendre une place dans sa propre vie.

## **Sommaire**

Préface

Pourquoi j'ai écrit cet essai

Chapitre 1 — Le nom de la panne

Comprendre l'impuissance acquise

Apprendre à ne plus agir

Quand l'action cesse de produire du sens

Chapitre 2 — Ce que l'esprit fabrique quand il abdique

Le besoin de cohérence du cerveau

Désensibilisation, biais et croyances figées

Quand l'environnement devient une voix intérieure

Chapitre 3 — Les dégâts silencieux

Tristesse plate et anxiété diffuse

Retrait, colère retournée contre soi

Ce que l'impuissance coûte vraiment

Chapitre 4 — Le moment où l'on se reconnaît

Signes discrets et langage intérieur

Auto-évaluation sans jugement

Se reconnaître sans se réduire

Chapitre 5 — Reprendre prise, sans se violenter

Pourquoi la volonté ne suffit pas

Agir à la bonne échelle

Réapprendre à être fiable pour soi

Chapitre 6 — La résilience, ou l'art de ne pas se dissoudre

Résister sans s'endurcir

Dignité, honte et adaptabilité

Rester présent sans se perdre

Chapitre 7 — Trajectoires ordinaires, fractures invisibles

Récits de renoncements silencieux

Comprendre sans idéaliser

Quand le récit personnel se fissure

Chapitre 8 — Ne plus disparaître de sa propre vie

Comprendre comme responsabilité

L'engagement discret

Cesser de confondre protection et disparition

Épilogue

Reprendre une place, même tard

## **Préface — Pourquoi j'ai écrit cet essai**

Je n'ai pas écrit ce livre pour expliquer la psychologie.

Je l'ai écrit parce que, trop souvent, j'ai vu des vies se rétrécir sans bruit.

J'ai vu des intelligences s'éteindre doucement, non par manque de capacités, mais par accumulation de renoncements raisonnables. J'ai vu des femmes et des hommes compétents apprendre à ne plus tenter, à ne plus déranger, à ne plus espérer franchement. Non pas parce qu'ils étaient faibles, mais parce qu'ils avaient intégré, au fil du temps, une idée simple et destructrice : ça ne sert plus à rien.

À un certain âge, on ne regarde plus les trajectoires de la même manière. On cesse de croire aux récits héroïques. On observe les mouvements lents, les inflexions discrètes, les décisions qui n'en sont pas vraiment. On comprend que les grandes fractures ne sont pas toujours visibles. Elles se produisent souvent à l'intérieur, bien avant que les choix extérieurs ne se figent.

Je suis un senior marocain, aujourd'hui à la retraite. J'ai traversé des périodes de construction, de tension, de responsabilités, de réussite parfois, de doute souvent. J'ai vu le pays changer, les repères se déplacer, les attentes se durcir. J'ai vu des générations entières porter sur leurs épaules des promesses trop lourdes et des silences trop épais. Et j'ai vu, surtout, combien le sentiment d'impuissance pouvait s'installer sans violence apparente, sous couvert de réalisme, de maturité ou de sagesse.

Cet essai n'est pas né d'une révélation soudaine. Il est né d'un constat répété : le plus grand gâchis n'est pas l'échec, mais l'abandon de l'élan. Ce moment où l'on cesse d'essayer non parce que l'on ne peut pas, mais parce que l'on a appris que tenter faisait trop mal.

J'ai voulu écrire ce livre parce que l'impuissance acquise est rarement nommée dans notre société. On parle de découragement, de stress, de crise, de manque de motivation. On parle peu de cette mécanique intime par laquelle l'esprit apprend à se retirer pour survivre. Et tant qu'elle reste invisible, elle continue son œuvre.

J'ai voulu écrire ce livre sans donner de leçons. Sans me placer au-dessus. J'écris en tant qu'homme qui a observé, qui a écouté, qui s'est parfois reconnu. J'écris avec la distance que donne l'âge, mais aussi avec la responsabilité qu'il impose : celle de transmettre ce que l'on a compris trop tard pour soi, mais peut-être à temps pour d'autres.

Ce livre ne promet pas des solutions rapides. Il ne promet pas la réussite. Il ne promet même pas le courage. Il propose autre chose, de plus modeste et de plus exigeant : la lucidité. La capacité à distinguer ce qui relève des contraintes réelles de ce qui relève d'une impuissance apprise. La capacité à ne plus confondre protection et disparition.

Si j'ai écrit cet essai, c'est pour ceux qui fonctionnent encore, mais ne se sentent plus vraiment en mouvement. Pour ceux qui avancent sans se perdre totalement, mais sans se reconnaître pleinement. Pour ceux qui n'ont pas chuté, mais qui se sont lentement effacés.

Je crois profondément qu'il n'est jamais trop tard pour reprendre une place. Pas nécessairement la plus grande. Pas la plus visible. Mais une place habitée. Une place où l'on cesse de se trahir par habitude.

Ce livre est une invitation.  
Pas à changer de vie.  
Mais à cesser de s'en retirer.

## Chapitre 1 — Le nom de la panne

Il existe une fatigue qui ne se voit pas. Elle ne plie pas le corps, ne fait pas boiter la démarche, ne déclenche pas forcément de plaintes. Elle agit plus en profondeur. Elle touche le geste avant même qu'il ne naîsse. C'est la fatigue d'essayer.

Beaucoup la connaissent sans jamais l'avoir nommée. Elle se manifeste par des phrases simples, presque raisonnables : à quoi bon, ça ne changera rien, ce n'est pas pour moi. On croit y entendre de la lucidité. On y confond souvent sagesse et renoncement. En réalité, quelque chose s'est déréglé plus tôt. Une conviction s'est installée : l'action ne produit plus d'effet.

C'est à cet endroit précis que commence ce que la psychologie appelle l'impuissance acquise.

### Apprendre à ne plus agir

L'impuissance acquise n'est ni une faiblesse morale ni un défaut de caractère. Elle n'a rien à voir avec un manque de volonté. Elle est le résultat d'un apprentissage. Un apprentissage discret, progressif, souvent invisible, par lequel un individu en vient à intégrer une idée simple et redoutable : quoi que je fasse, le résultat sera le même.

Ce mécanisme s'installe lorsque l'effort est régulièrement suivi par l'échec, l'indifférence ou la sanction. Quand l'énergie investie ne semble jamais reconnue, quand les tentatives n'ouvrent aucune issue, l'esprit cherche une cohérence. Il la trouve en concluant que l'action est inutile. Ce raisonnement n'est pas irrationnel. Il est même, à court terme, protecteur. Renoncer permet d'éviter la déception. Ne pas tenter, c'est ne plus se blesser.

Mais ce qui protège un temps finit par enfermer.

L'impuissance acquise ne se manifeste pas par une explosion, mais par un retrait. On n'abandonne pas brutalement. On se retire d'abord mentalement. Puis émotionnellement. Enfin, concrètement. Les projets se raccourcissent. Les ambitions se taisent. Les choix deviennent mécaniques. L'individu ne dit plus je veux, il dit je fais avec.

Quand le cerveau tire les mauvaises conclusions

Ce phénomène a été mis en évidence par la recherche psychologique à partir d'une observation fondamentale : face à des situations incontrôlables répétées, l'organisme apprend l'inaction. Même lorsque les conditions changent, même lorsqu'une issue apparaît, le comportement reste figé. Non par incapacité réelle, mais par anticipation de l'échec.

Le cerveau, dans sa logique économique, préfère une certitude négative à une incertitude douloureuse. Il choisit la stabilité du renoncement plutôt que le risque de l'espoir. Ce choix n'est pas conscient. Il se fait en amont de la réflexion, dans ces zones où se croisent mémoire, émotion et anticipation.

Ainsi naît une distorsion profonde : la possibilité existe, mais elle n'est plus perçue comme telle. L'individu ne se dit pas « je ne peux pas ». Il se dit « ça ne sert à rien ». La nuance est capitale. Car elle transforme un obstacle extérieur en vérité intérieure.

À partir de là, l'échec n'est plus un événement. Il devient une identité.

Le poids du regard et la honte silencieuse

Dans certains contextes, cette mécanique se trouve amplifiée. Là où la réussite n'est pas seulement individuelle mais sociale, là où l'échec ne se vit pas seul mais sous le regard des autres, l'impuissance acquise se nourrit d'un sentiment puissant : la honte.

Quand réussir devient une preuve de valeur, quand l'échec semble remettre en cause la légitimité même d'exister pleinement, chaque tentative ratée laisse une trace plus lourde. Le regard familial, les comparaisons implicites, les trajectoires idéalisées, les succès exhibés comme des normes silencieuses : tout concourt à transformer l'erreur en faute.

Alors, l'individu apprend à se faire discret. À ne plus trop espérer. À réduire ses attentes pour réduire la douleur. Ce n'est pas de la paresse. C'est une stratégie d'adaptation dans un environnement perçu comme jugeant.

Mais cette stratégie a un coût : elle ronge lentement le sentiment de pouvoir agir sur sa propre vie.

Quand le renoncement devient raisonnable

L'un des aspects les plus troublants de l'impuissance acquise est son apparente rationalité. Elle ne se présente pas comme une crise, mais comme une conclusion logique. Elle parle le langage du bon sens : il faut être réaliste, tout le monde n'y arrive pas, il faut accepter ses limites.

Ces phrases ne sont pas fausses en soi. Elles deviennent dangereuses lorsqu'elles servent à clore toute possibilité. Lorsqu'elles ne protègent plus, mais immobilisent. Lorsqu'elles empêchent même l'essai.

À ce stade, l'individu ne lutte plus contre un obstacle extérieur. Il lutte contre une croyance intérieurisée : celle selon laquelle l'action est vaine. Et cette croyance agit comme un filtre. Elle colore chaque situation, chaque opportunité, chaque défi. Elle transforme le possible en improbable, puis l'improbable en impossible.

Le plus grave n'est pas l'échec. Le plus grave est la disparition du désir d'essayer.

Une précision essentielle : ce n'est pas une condamnation

Il faut être clair : l'impuissance acquise n'est pas une fatalité. Elle n'est pas une structure définitive de la personnalité. Elle est un état, pas une essence. Un apprentissage, pas une vérité.

Si elle s'apprend, elle peut se désapprendre.

Mais à une condition : cesser de la confondre avec ce que l'on est. Tant que l'individu croit que son renoncement le définit, aucune stratégie ne fonctionne durablement. Tant qu'il pense « je suis comme ça », il reste prisonnier. Le premier déplacement n'est donc pas comportemental, il est conceptuel : séparer l'expérience vécue de l'identité personnelle.

Ce livre ne promet pas une transformation instantanée. Il ne propose ni slogans, ni recettes magiques. Il propose autre chose, plus exigeant : une compréhension fine de ce qui s'est installé, de la manière dont l'esprit a appris à se protéger en se retirant, et des chemins possibles pour retrouver un pouvoir d'agir — même modeste, même fragile au départ.

La question qui ouvre le chemin

Il existe une question simple, presque banale, mais profondément dérangeante. Une question qui mérite d'être posée honnêtement, sans réponse immédiate :

Lorsque tu renonces — à une tâche, une idée, une opportunité, une parole — renonces-tu parce que c'est réellement impossible... ou parce que tu as appris, au fil du temps, à croire que ça l'était ?

Tout le travail commence là.

Dans cet interstice entre ce qui est objectivement hors de portée et ce qui a été abandonné trop tôt.

Le reste du livre ne cherchera pas à te convaincre. Il cherchera à te rendre à nouveau capable de tenter, sans te nier, sans te violenter, mais sans te disparaître.

## Chapitre 2 — Ce que l'esprit fabrique quand il abdique

Il est tentant de croire que l'impuissance commence dans le monde extérieur : un système trop dur, des règles injustes, des obstacles répétés. En réalité, son cœur se situe ailleurs. Elle s'installe dans l'interprétation. Dans la manière dont l'esprit relie les événements entre eux, tire des conclusions, puis s'y conforme.

Ce chapitre ne parle pas de ce qui arrive.  
Il parle de ce que l'esprit fait de ce qui arrive.

Le cerveau n'aime pas le chaos

L'esprit humain tolère mal l'imprévisible. Face à une suite d'événements incohérents — un effort parfois récompensé, parfois ignoré, parfois sanctionné — il cherche une règle. Peu importe qu'elle soit juste ; il lui faut une explication stable.

Lorsque l'échec se répète sans logique apparente, une hypothèse simple finit par s'imposer : ce n'est pas moi qui décide. Cette hypothèse apaise une angoisse fondamentale — celle de l'incertitude — mais elle a un prix. Elle retire à l'individu toute marge d'action.

C'est ainsi que se met en place un glissement discret : on ne dit plus je n'ai pas réussi, on pense je n'y arrive pas. La nuance semble mince. Elle est décisive. La première phrase décrit un événement. La seconde décrit une identité.

À partir de là, l'esprit cesse de tester le réel. Il s'y conforme.

La désensibilisation : quand l'échec ne fait plus mal... et ne mobilise plus

Au départ, l'échec fait mal. Il provoque une réaction : colère, tristesse, détermination, parfois révolte. Puis, à force de répétition, quelque chose s'émousse. L'émotion s'aplatit. L'individu ne souffre plus autant — mais il ne réagit plus non plus.

Ce phénomène porte un nom : la désensibilisation. L'esprit apprend à ne plus répondre. Non par indifférence naturelle, mais par saturation. Comme un nerf trop stimulé qui finit par ne plus transmettre le signal.

Dans cet état, l'individu peut donner l'impression d'être calme, détaché, mature. En réalité, il est émotionnellement en retrait. Il a désactivé une partie de sa sensibilité pour ne plus être blessé. Le problème, c'est que cette anesthésie touche aussi la motivation. On ne peut pas couper la douleur sans affaiblir le désir.

L'action exige une charge émotionnelle minimale : l'envie d'y croire. Quand cette charge disparaît, le mouvement s'éteint.

### Les biais qui verrouillent la perception

Une fois l'impuissance installée, l'esprit ne se contente pas d'enregistrer passivement la réalité. Il la filtre. Il sélectionne les informations qui confirment ce qu'il croit déjà. C'est là qu'interviennent des mécanismes cognitifs puissants, souvent invisibles pour celui qui les subit.

Le premier est l'attribution interne et stable de l'échec. Les revers sont expliqués par des causes personnelles (je ne suis pas capable), définitives (je serai toujours comme ça) et globales (ça touche tout ce que je fais). À l'inverse, les rares réussites sont minimisées, attribuées à la chance ou à des circonstances exceptionnelles.

Le second mécanisme est la confirmation négative. L'esprit repère, presque automatiquement, tout ce qui confirme sa croyance d'impuissance : une remarque, un refus, un silence. Il ignore ou relativise ce qui pourrait la contredire. Non par mauvaise foi, mais par cohérence interne. Il protège son modèle du monde.

Peu à peu, la perception se rigidifie. Le réel n'est plus exploré, il est interprété à l'avance.

Quand l'environnement devient une voix intérieure

Aucun esprit ne se construit dans le vide. Les croyances qui soutiennent l'impuissance acquise sont rarement nées seules. Elles sont souvent l'écho d'un environnement : attentes explicites, jugements implicites, comparaisons constantes, silences lourds de sens.

À force d'entendre certaines phrases — parfois dites, parfois seulement suggérées — l'individu finit par les intégrer. Elles cessent d'être des paroles extérieures pour devenir une voix intérieure. Une voix qui commente, anticipe, décourage.

Le danger n'est pas l'exigence. Le danger est l'exigence sans droit à l'erreur. Là où chaque échec est vécu comme une disqualification, l'esprit apprend vite à éviter toute exposition. Ne pas tenter devient plus sûr que risquer d'être diminué.

Ainsi, l'environnement ne se contente pas d'influencer le comportement. Il façonne la manière dont l'individu se perçoit, se juge, s'autorise — ou non — à agir.

La grande confusion : contrôle et responsabilité

Un des nœuds centraux de l'impuissance acquise réside dans une confusion fréquente : celle entre contrôle total et responsabilité partielle. Beaucoup renoncent parce qu'ils ne peuvent pas tout maîtriser. Ils oublient que l'action n'exige pas le contrôle absolu, seulement une zone d'influence.

Lorsque l'individu croit que seule une maîtrise complète justifie l'effort, il se condamne à l'inaction. Car le réel, par définition, résiste. L'impuissance se nourrit de cette exigence excessive : si je ne peux pas garantir le résultat, autant ne rien faire.

C'est une erreur coûteuse. La plupart des trajectoires humaines ne se construisent pas par certitude, mais par ajustements successifs. Renoncer à agir sous prétexte d'incertitude revient à confondre lucidité et immobilisme.

### Comprendre pour fissurer le blocage

Pourquoi s'attarder sur ces mécanismes ? Parce que l'impuissance acquise ne se combat pas frontalement. On ne la chasse pas par la volonté brute. On la démonte en comprenant comment elle fonctionne.

Nommer les biais, identifier les raccourcis mentaux, reconnaître la part de l'environnement dans la construction des croyances : tout cela n'est pas de la théorie. C'est une reprise de pouvoir. Une manière de réintroduire du jeu là où tout semblait figé.

Comprendre ne suffit pas à agir.

Mais sans compréhension, l'action se transforme vite en violence contre soi.

Le chapitre suivant s'attachera aux effets concrets de cette mécanique sur la vie émotionnelle, le comportement et la santé mentale. Non pour dramatiser, mais pour mettre en lumière ce que l'impuissance coûte réellement — souvent bien plus qu'on ne l'imagine.

## Chapitre 3 — Les dégâts silencieux

L'impuissance acquise ne fait pas de bruit. Elle ne surgit pas comme une crise, ne provoque pas d'effondrement spectaculaire. Elle agit autrement : elle use. Elle creuse lentement. Elle transforme l'énergie en inertie, l'élan en prudence, le désir en résignation raisonnable.

Ses effets sont rarement identifiés comme tels. On les attribue au stress, au caractère, à la fatigue, à l'âge, au contexte. Pourtant, une même logique les relie : quand l'action est perçue comme inutile, l'existence se rétracte.

### La tristesse sans larmes

La première conséquence n'est pas toujours la souffrance aiguë. C'est souvent quelque chose de plus diffus, plus difficile à nommer : une tristesse plate. Une perte de relief. L'individu ne se sent pas nécessairement mal, mais il ne se sent plus vraiment bien non plus.

Les émotions s'aplatissent. Les joies sont brèves, les déceptions attendues. On ne s'autorise plus à espérer franchement, de peur de tomber de haut. On préfère anticiper le pire pour amortir le choc. Ce calcul semble prudent. Il finit par devenir un mode de vie.

Dans cet état, l'individu peut fonctionner. Il remplit ses obligations. Il avance mécaniquement. Mais quelque chose manque : la sensation que la vie est en mouvement, que les choix comptent, que l'avenir est encore ouvert.

Ce n'est pas une dépression franche. C'est une dépression discrète, souvent socialement acceptable, parfois même valorisée sous le nom de réalisme.

## L'anxiété qui paralyse

Paradoxalement, renoncer n'apaise pas toujours. Chez beaucoup, l'impuissance acquise s'accompagne d'une anxiété persistante. Une inquiétude de fond, sans objet précis. L'esprit anticipe les échecs, les critiques, les pertes. Il se tient en alerte permanente, tout en se persuadant qu'il ne peut rien y faire.

Cette tension intérieure fatigue. Elle altère le sommeil, la concentration, la mémoire. Elle transforme les décisions simples en sources d'angoisse. Chaque choix devient lourd, parce qu'il est vécu comme potentiellement décisif... alors même que l'individu ne croit plus vraiment à sa capacité d'influencer le résultat.

L'anxiété naît ici d'un paradoxe cruel : se sentir responsable sans se sentir capable. On porte le poids des conséquences, mais sans la conviction d'avoir les moyens d'agir efficacement.

## La colère retournée contre soi

L'impuissance acquise ne neutralise pas la colère. Elle la détourne. Quand l'individu ne peut pas s'opposer au monde, il s'oppose à lui-même. La frustration s'internalise. Elle devient autocritique, culpabilité, mépris de soi.

On se reproche de ne pas être à la hauteur. De ne pas avoir insisté assez. De ne pas avoir su faire autrement. Mais ces reproches ne débouchent pas sur l'action. Ils s'accumulent. Ils épuisent. Ils rongent l'estime personnelle.

Chez certains, cette colère se manifeste par des comportements impulsifs, des explosions ponctuelles, des conflits relationnels. Chez d'autres, elle reste silencieuse, enfouie, mais tout aussi destructrice.

Dans les deux cas, elle témoigne d'un même malaise : l'énergie émotionnelle n'a plus de sortie constructive.

### Le retrait comportemental

À mesure que l'impuissance s'installe, les comportements changent. Pas de manière brutale, mais par glissements successifs. On évite certaines situations. On repousse certaines démarches. On renonce à certaines conversations. Non par choix clair, mais par fatigue anticipée.

Ce retrait touche souvent les domaines les plus exposants : études, travail, relations, projets personnels. Là où l'échec pourrait être visible, on se fait discret. On réduit la surface de risque. On préfère une frustration connue à une déception incertaine.

Ce mécanisme est redoutable, car il confirme la croyance initiale. Moins on agit, moins on obtient de retours positifs. Moins on obtient de retours, plus on est convaincu que l'action ne sert à rien. Le cercle se referme sans qu'aucune force extérieure n'intervienne.

### L'isolement progressif

L'impuissance acquise isole. Pas toujours physiquement, mais intérieurement. L'individu se sent incompris, décalé, parfois en retard sur les autres. Il a le sentiment que sa trajectoire ne suit plus le rythme attendu. Alors il se tait. Il explique moins. Il partage moins.

Cet isolement est souvent aggravé par la honte. La honte de ne pas avancer comme prévu. La honte de devoir se justifier. La honte de se sentir incapable là où d'autres semblent réussir sans effort. Peu à peu, le lien social perd sa fonction de soutien pour devenir un miroir douloureux.

Or, sans relation nourrissante, il devient encore plus difficile de remettre en question ses croyances. L'impuissance se renforce dans le silence.

### Quand la santé mentale vacille

À long terme, ces effets ne restent pas superficiels. Ils peuvent fragiliser profondément la santé mentale. Troubles anxieux, états dépressifs, épuisement émotionnel, perte de sens : autant de manifestations possibles d'une impuissance prolongée.

Il est important de le dire sans dramatiser : ce ne sont pas des signes de faiblesse. Ce sont des réponses humaines à une expérience répétée de non-contrôle. Le problème n'est pas la sensibilité, mais l'accumulation.

Lorsque l'individu n'identifie pas ce qui se joue, il risque de s'adapter indéfiniment à un état qui le ronge. Il apprend à vivre en dessous de ses capacités, à réduire ses attentes, à se contenter d'un équilibre fragile. Et cette adaptation est souvent saluée comme maturité, alors qu'elle est parfois un renoncement déguisé.

### Ce que l'impuissance coûte vraiment

L'impuissance acquise ne coûte pas seulement des opportunités. Elle coûte du temps, de l'élan, de la confiance. Elle coûte des versions possibles de soi-même qui ne verront jamais le jour. Non parce qu'elles étaient irréalistes, mais parce qu'elles n'ont jamais été tentées.

Comprendre ces effets n'a pas pour but de culpabiliser. Au contraire. Il s'agit de rendre visible ce qui, trop souvent, reste confus. De nommer les pertes pour mieux mesurer l'enjeu.

Car on ne cherche pas à sortir de l'impuissance pour être performant. On cherche à en sortir pour redevenir vivant dans ses choix.

Le chapitre suivant s'attachera à un moment décisif : celui où l'individu commence à reconnaître ces mécanismes en lui-même. Non plus comme des défauts personnels, mais comme des signes lisibles. C'est là que le travail cesse d'être abstrait et devient intime.

## **Chapitre 4 — Le moment où l'on se reconnaît**

Il existe un seuil discret, mais décisif, dans toute sortie de l'impuissance acquise. Un moment où l'analyse cesse d'être abstraite. Où les mécanismes décrits ne concernent plus « les autres », ni une catégorie vague d'individus, mais soi. Non pas de manière spectaculaire, mais par une reconnaissance intime, parfois inconfortable : cela me ressemble.

Ce chapitre commence là. À l'endroit précis où la compréhension devient personnelle.

Les signes qui ne trompent pas

L'impuissance acquise ne s'annonce pas avec des symptômes clairs et univoques. Elle se glisse dans des attitudes ordinaires, socialement acceptées, parfois même encouragées. Elle prend la forme de la prudence excessive, du détachement affiché, du scepticisme permanent.

Certains signes reviennent pourtant avec une régularité troublante. Une difficulté persistante à se projeter. Une tendance à remettre systématiquement à plus tard ce qui engage vraiment. Une impression de plafonner, sans pouvoir dire pourquoi. Le sentiment que les décisions importantes se prennent toujours ailleurs, par d'autres, ou par les circonstances.

À cela s'ajoutent souvent des manifestations physiques discrètes : fatigue chronique, tensions diffuses, troubles du sommeil, difficultés de concentration. Le corps enregistre ce que l'esprit tente de rationaliser.

Rien de tout cela ne prouve une incapacité réelle. Mais l'ensemble dessine un paysage intérieur marqué par la retenue et la méfiance envers l'action.

### Les phrases que l'on se répète

Reconnaitre l'impuissance acquise, c'est aussi prêter attention à son propre langage intérieur. Les mots que l'on emploie pour se parler ne sont jamais neutres. Ils trahissent des convictions profondes, souvent anciennes.

Il y a ces phrases qui reviennent, presque mécaniquement : ce n'est pas le bon moment, je ne suis pas prêt, ça ne dépend pas de moi, je verrai plus tard. Elles donnent l'impression de temporiser. En réalité, elles figent.

D'autres sont plus radicales : je ne suis pas fait pour ça, je n'ai jamais été comme eux, je n'y arrive jamais. Ces phrases ne décrivent plus une situation. Elles enferment dans une identité.

Le danger n'est pas de douter. Le danger est de confondre le doute avec une vérité définitive.

### L'auto-évaluation comme miroir, pas comme jugement

Se reconnaître dans ces mécanismes peut provoquer une réaction de rejet. Personne n'aime se voir impuissant. L'ego résiste. Il préfère attribuer la difficulté à des facteurs externes ou à un trait de caractère immuable.

Pourtant, l'auto-évaluation n'a de sens que si elle est menée sans brutalité. Il ne s'agit pas de se juger, mais d'observer. D'identifier des régularités, pas de dresser un acte d'accusation.

L'exercice consiste à regarder honnêtement les zones de sa vie où l'on renonce avant même d'avoir essayé. À repérer les situations où l'on se censure, où l'on se retire, où l'on évite l'exposition. Non pour se condamner, mais pour comprendre ce que l'on cherche à protéger.

Car derrière chaque renoncement, il y a une peur précise : la honte, le rejet, l'échec, la déception. L'impuissance acquise est rarement globale. Elle se concentre sur des domaines sensibles, là où l'enjeu émotionnel est fort.

#### Se reconnaître sans se réduire

L'un des pièges les plus fréquents, à ce stade, est l'identification totale : si je me reconnais dans ces descriptions, c'est que je suis impuissant. Cette conclusion est compréhensible. Elle est aussi erronée.

Se reconnaître dans un mécanisme ne signifie pas s'y réduire. Cela signifie le rendre visible. Et ce qui devient visible cesse progressivement d'être confondu avec l'identité.

Il est possible d'avoir appris l'impuissance sans être impuissant. Il est possible d'avoir intégré le retrait sans que celui-ci définisse toute la personne.

Cette distinction est essentielle. Elle ouvre un espace intérieur. Un endroit où l'on peut dire : ce comportement m'appartient, mais il n'est pas moi.

#### Les récits intérieurs qui figent

À mesure que l'impuissance s'installe, l'individu se construit un récit cohérent de lui-même. Un récit qui explique pourquoi il est là où il

est, et pourquoi il ne peut pas aller plus loin. Ce récit donne une impression de stabilité. Il rassure. Il justifie.

Mais tout récit est une sélection. Il met en avant certains épisodes, en efface d'autres. Il transforme des expériences ponctuelles en trajectoire inévitable.

Reconnaitre l'impuissance acquise, c'est commencer à questionner ce récit. Non pour le nier, mais pour en interroger les angles morts. Ce qu'il oublie. Ce qu'il simplifie. Ce qu'il transforme en destin alors qu'il s'agit parfois d'un enchaînement de circonstances.

Ce travail est inconfortable. Il demande de tolérer une forme d'incertitude. D'accepter que l'on ne se résume pas à une histoire déjà écrite.

### Le premier déplacement

Il n'y a pas de déclic spectaculaire à attendre. Le premier déplacement est souvent minuscule. Presque invisible. Il consiste à remplacer une certitude par une question.

Non plus je ne peux pas, mais qu'est-ce qui me fait croire que je ne peux pas ?

Non plus ça ne sert à rien, mais dans quelles conditions cela pourrait-il servir ?

Ce déplacement n'entraîne pas immédiatement l'action. Il crée autre chose : une fissure dans la croyance. Et cette fissure suffit parfois à relancer le mouvement.

Le chapitre suivant s'attachera à ce moment charnière où, à partir de cette reconnaissance, des stratégies deviennent possibles. Non comme

des recettes extérieures, mais comme des appuis adaptés à une histoire singulière.

## Chapitre 5 — Reprendre prise, sans se violenter

Il arrive un moment où comprendre ne suffit plus. Les mécanismes sont identifiés, les effets reconnus, le miroir a fait son travail. Reste une question délicate, souvent mal posée : que faire maintenant ?

C'est ici que beaucoup se perdent. Soit ils attendent un déclic total, une confiance retrouvée d'un coup, un élan franc. Soit ils se forcent, s'imposent des objectifs démesurés, tentent de se « reprendre en main » à coups de discipline brutale. Les deux options échouent généralement pour la même raison : elles ne respectent pas la logique de l'impuissance acquise.

Sortir de l'impuissance n'est pas une conquête.  
C'est une rééducation du pouvoir d'agir.

Pourquoi la volonté seule ne suffit pas

L'un des contresens les plus répandus consiste à croire que l'impuissance se combat par un surcroît de volonté. Comme si l'individu avait simplement « lâché ». Comme s'il suffisait de se secouer.

Cette injonction est doublement violente. Elle nie l'apprentissage antérieur — celui qui a conduit au retrait — et elle place l'individu en situation d'échec probable. Car vouloir fortement n'efface pas des années de conditionnement. Pire : chaque tentative trop ambitieuse, suivie d'un nouvel échec, renforce la croyance initiale.

La sortie de l'impuissance ne demande pas plus de force.  
Elle demande une autre échelle.

Rétrécir l'objectif pour élargir l'action

La première stratégie consiste paradoxalement à faire moins. À réduire volontairement l'ampleur de l'objectif, non par résignation, mais par lucidité. L'impuissance acquise s'effondre rarement face à un grand projet. Elle recule face à des preuves modestes, répétées, incontestables.

Il ne s'agit pas de viser la réussite. Il s'agit de réintroduire l'effet. D'expérimenter, concrètement, que l'action produit quelque chose — même minime.

Un geste simple, tenu dans la durée, vaut mieux qu'un plan parfait jamais exécuté. L'important n'est pas le résultat visible, mais le message interne : quand j'agis, il se passe quelque chose. C'est ce message-là que l'impuissance avait effacé.

### Distinguer l'effort de l'exposition

Beaucoup évitent l'action non par paresse, mais par peur de l'exposition. Ce n'est pas l'effort qui fait peur. C'est le regard. Le jugement. La comparaison. La possibilité d'être vu en échec.

Une stratégie essentielle consiste donc à dissocier l'action de l'évaluation. Agir sans immédiatement se mettre en vitrine. Tester, apprendre, s'exercer dans des espaces protégés. Retrouver le droit à l'erreur sans conséquence identitaire.

Cette phase est cruciale. Elle permet de réentraîner l'action sans réactiver la honte. Sans elle, toute tentative reste chargée d'une pression excessive, et l'échec — même mineur — devient insupportable.

L'estime de soi comme effet secondaire, pas comme préalable

On attend souvent de « se sentir mieux » pour agir. On espère que la confiance reviendra d'abord, que l'estime se reconstruira, puis que l'action suivra. Dans l'impuissance acquise, cet ordre est inversé.

L'estime de soi n'est pas un point de départ.  
C'est une conséquence.

Elle se reconstruit à partir de micro-expériences réussies, de cohérences retrouvées entre intention et geste, de promesses tenues — même petites — envers soi-même. Chercher à s'aimer avant d'agir est souvent une impasse. Agir modestement, régulièrement, sans se trahir, permet progressivement de se réestimer.

Les faux conseils, vraies impasses

Certaines recommandations bien intentionnées aggravent l'impuissance au lieu de la réduire. Dire à quelqu'un de « penser positif » alors que son expérience l'a entraîné à anticiper l'échec, c'est lui demander de nier son vécu. Lui conseiller de « sortir de sa zone de confort » sans filet, c'est souvent l'exposer à une rechute.

De même, comparer son rythme à celui des autres est une erreur coûteuse. L'impuissance se nourrit de comparaison. La sortie exige un rythme propre, parfois lent, souvent irrégulier, toujours singulier.

Ce qui compte n'est pas la vitesse.  
C'est la direction.

Le rôle décisif du soutien

Reprendre prise seul est possible. Mais c'est rarement durable. L'impuissance acquise se construit souvent dans l'isolement ; elle se défait plus solidement dans le lien.

Un soutien n'est pas quelqu'un qui motive. C'est quelqu'un qui valide l'effort sans exiger le résultat, qui rappelle la progression quand l'individu ne la voit plus, qui aide à maintenir l'échelle juste.

Ce soutien peut être un pair, un proche, un professionnel. Peu importe sa forme. Ce qui importe, c'est la fonction : offrir un miroir non jugeant, capable de contenir les moments de doute sans les dramatiser.

Réapprendre à se promettre peu... et à tenir

La stratégie la plus simple, et souvent la plus efficace, consiste à se promettre peu — mais à tenir. À réduire les engagements à des actions réellement faisables, même les jours de fatigue. À préférer la régularité imparfaite à l'intensité éphémère.

Tenir une promesse, même minuscule, restaure quelque chose de fondamental : la confiance dans sa propre parole. Or, l'impuissance acquise s'installe précisément quand cette confiance est rompue.

Ce chapitre n'offre pas une méthode universelle. Il propose un principe : on ne sort pas de l'impuissance en se forçant à devenir quelqu'un d'autre, mais en redevenant fiable pour soi-même.

Le chapitre suivant abordera une notion souvent invoquée, rarement comprise : la résilience. Non comme capacité à tout encaisser, mais comme art de se relever sans se perdre.

## Chapitre 6 — La résilience, ou l'art de ne pas se dissoudre

Le mot est partout. Résilience. On l'invoque comme une vertu, parfois comme une obligation. Il sert à féliciter ceux qui encaissent, à exhorter ceux qui vacillent, à refermer trop vite des blessures encore ouvertes. À force d'être utilisé, il s'est vidé de sa substance.

Or, dans le contexte de l'impuissance acquise, la résilience ne désigne pas la capacité à supporter davantage. Elle désigne la capacité à ne pas se perdre.

Résister n'est pas s'endurcir

La confusion est fréquente : être résilient serait être solide, insensible, capable d'absorber les chocs sans broncher. Cette vision est trompeuse. Elle pousse certains à se raidir, à nier leur fatigue, à s'adapter indéfiniment à des conditions qui les abîment.

La véritable résilience n'est pas une armure.  
C'est une souplesse.

Elle ne consiste pas à encaisser sans réagir, mais à préserver un noyau intact — une zone intérieure qui continue de dire je compte, je peux encore, je ne suis pas réductible à ce que je subis. Là où l'impuissance acquise installe une résignation tranquille, la résilience maintient une tension minimale vers le vivant.

La dignité comme point d'ancrage

Ce qui permet de tenir n'est pas toujours l'espoir. Parfois, c'est la dignité. Le refus intime de se réduire à un rôle passif, même lorsque les marges de manœuvre sont étroites. Même lorsque les résultats tardent.

La dignité n'est pas une posture morale. C'est un repère existentiel. Elle dit : je peux perdre, mais je ne consens pas à disparaître. Elle empêche l'individu de se confondre entièrement avec l'échec ou l'injustice.

Dans l'impuissance acquise, cette dignité est souvent mise à mal. Non par les événements eux-mêmes, mais par la répétition du sentiment d'inutilité. Restaurer la résilience, c'est aussi restaurer cette dignité silencieuse, souvent malmenée mais rarement éteinte.

### Résilience et honte : un rapport inverse

La honte est l'un des poisons les plus efficaces contre la résilience. Elle isole, réduit la parole, interdit l'erreur. Elle pousse à se cacher plutôt qu'à se relever. Là où la honte domine, la résilience s'érode.

Inversement, la résilience grandit là où l'erreur peut être reconnue sans disqualification. Là où l'échec n'entraîne pas la perte de valeur personnelle. Là où l'individu peut dire je n'y arrive pas sans que cette phrase ne devienne un verdict définitif.

Sortir de l'impuissance acquise implique donc un travail délicat : décoller l'erreur de l'identité. Ne plus se définir par ce qui n'a pas fonctionné. Accepter la chute sans s'y enfermer.

### L'adaptabilité plutôt que la rigidité

Un autre pilier de la résilience est l'adaptabilité. Non pas la capacité à tout accepter, mais la capacité à ajuster sa manière d'agir sans se renier. Là où la rigidité enferme, l'adaptabilité ouvre des voies.

L'individu résilient n'est pas celui qui persiste aveuglément. C'est celui qui sait changer de stratégie sans abandonner son intention profonde. Il accepte de contourner, de ralentir, de modifier la forme — sans renoncer au fond.

Cette souplesse est précisément ce que l'impuissance acquise a affaibli. Restaurer la résilience, c'est redonner le droit à l'ajustement, au tâtonnement, à l'imperfection en mouvement.

La résilience se construit, elle ne s'impose pas

Il est essentiel de le rappeler : la résilience n'est pas un trait inné distribué inégalement. Elle se développe. Elle se travaille. Elle se renforce par l'expérience — à condition que cette expérience ne soit pas vécue comme une suite de condamnations.

Chaque fois qu'un individu traverse une difficulté sans se dissoudre, quelque chose se consolide. Chaque fois qu'il tombe sans se définir par la chute, une base se renforce. La résilience se tisse dans ces moments ordinaires, rarement spectaculaires, où l'on choisit de rester présent à soi.

Ne pas redevenir invulnérable, mais redevenir perméable

Le but n'est pas de devenir invincible. Ce fantasme conduit souvent à une nouvelle forme de déni. Le but est de redevenir perméable sans être submergé. Capable d'être affecté sans être anéanti. Capable de ressentir sans se retirer.

C'est à cette condition que la résilience devient une alliée contre l'impuissance acquise. Non comme un mot d'ordre, mais comme une posture intérieure : rester en lien avec le monde, même quand il résiste ; rester en lien avec soi, même quand le doute revient.

Le chapitre suivant donnera chair à ces notions à travers des trajectoires concrètes. Non des modèles à imiter, mais des parcours à comprendre. Parce que la résilience ne se décrète pas ; elle se reconnaît dans les chemins singuliers.

## Chapitre 7 — Trajectoires ordinaires, fractures invisibles

On parle souvent de l'impuissance acquise comme d'un mécanisme abstrait. Pourtant, elle se manifeste toujours dans des vies concrètes, situées, ordinaires. Elle ne touche pas des catégories, mais des personnes. Ce chapitre ne propose ni modèles à suivre, ni exemples héroïques. Il s'attarde sur des trajectoires banales, justement parce qu'elles sont banales. C'est là que l'impuissance se cache le mieux.

Celui qui avait « tout pour réussir »

Il était considéré comme brillant. Bon élève, travailleur, discret. Les attentes autour de lui étaient élevées, presque naturelles. Il a longtemps cru que l'effort suffisait. Puis sont arrivés les premiers refus. Les concours ratés de peu. Les opportunités manquées sans explication claire.

Au début, il a insisté. Puis il a commencé à douter. Pas de ses capacités ponctuelles, mais de leur portée. À quoi bon travailler plus si le résultat est le même ? Peu à peu, il a réduit ses ambitions. Non par manque d'envie, mais par prudence. Il s'est orienté vers des choix « raisonnables », moins exposants, moins risqués.

De l'extérieur, rien d'alarmant. Une trajectoire stable, acceptable. De l'intérieur, un sentiment diffus de déclassement intime. Non pas par rapport aux autres, mais par rapport à ce qu'il avait pressenti possible. L'impuissance ne l'a pas arrêté brutalement. Elle l'a réorienté à la baisse, sans bruit.

Celle qui s'est convaincue que ce n'était pas pour elle

Elle n'a jamais manqué d'efforts. Mais elle a grandi avec l'idée que certaines places n'étaient pas faites pour elle. Les remarques répétées,

les comparaisons, les attentes implicites ont laissé des traces. À chaque échec, la conclusion semblait évidente : tu vois bien.

Très tôt, elle a appris à ne pas trop viser. À rester en retrait. À ne pas se mettre en avant. Elle s'est décrite comme réaliste, modeste, lucide. En réalité, elle avait intégré une limite invisible. Une frontière qu'elle ne questionnait même plus.

Quand des opportunités se présentaient, elle les laissait passer. Non par désintérêt, mais par anticipation du rejet. L'impuissance s'exprimait ici sous une forme feutrée : l'auto-exclusion. Elle n'attendait plus que le monde la refuse ; elle se refusait elle-même.

### Celui qui s'est rendu invisible

Il n'a jamais échoué de manière spectaculaire. Il n'a jamais vraiment tenté non plus. Très tôt, il a compris que se faire discret évitait les critiques. Que ne pas se distinguer protégeait. Il s'est fondu dans le décor. A fait ce qu'on attendait, sans excès.

Avec le temps, cette stratégie est devenue une seconde nature. Il ne formulait plus de désirs clairs. Il répondait aux situations au lieu de les initier. Lorsqu'on lui demandait ce qu'il voulait, il hésitait. Non par manque d'idées, mais parce qu'il avait appris à ne pas en avoir trop.

Son impuissance ne se voyait pas. Elle se manifestait par l'absence de conflit, l'absence de rupture, l'absence de mouvement. Une vie sans heurts, mais aussi sans véritable élan.

### Ce que ces trajectoires ont en commun

Aucune de ces personnes n'est incapable. Aucune n'est paresseuse. Aucune n'a « abandonné ». Elles se sont adaptées. Elles ont tiré des conclusions à partir de leur expérience. Elles ont réduit leur exposition pour se protéger.

L'impuissance acquise ne prend pas toujours la forme d'un arrêt. Elle prend souvent la forme d'un rétrécissement progressif. Moins d'attentes. Moins de prises de risque. Moins de désir formulé.

Ce qui frappe, c'est la cohérence interne de ces trajectoires. Chacune est intelligible. Chacune s'explique. Et c'est précisément pour cela qu'elles sont difficiles à remettre en question.

Ce qui change quand le récit se fissure

Le point de bascule ne vient pas toujours d'un événement majeur. Il peut naître d'une dissonance légère. Une fatigue qui ne passe pas. Un sentiment de décalage. Une question qui s'impose : est-ce vraiment tout ce que je veux vivre ?

Ce moment ne déclenche pas forcément une action immédiate. Il introduit autre chose : un doute sur le récit. Et ce doute est précieux. Il permet de reconsidérer ce qui semblait évident. De revoir les conclusions tirées trop vite. De distinguer ce qui a été vécu de ce qui a été appris.

C'est à partir de là que l'impuissance cesse d'être un destin pour redevenir un mécanisme.

Comprendre sans idéaliser

Ces trajectoires ne sont pas là pour être dépassées à marche forcée. Elles ne sont pas des erreurs à corriger, mais des réponses à un

contexte donné. Les comprendre, c'est déjà rompre avec la culpabilité.

On ne sort pas de l'impuissance en se reprochant le passé. On en sort en reprenant la main sur l'interprétation. En acceptant que ce qui a été appris dans un contexte donné puisse être révisé dans un autre.

Le dernier chapitre s'attachera à cette étape finale : non pas la promesse d'une réussite, mais un appel à l'engagement personnel. Une invitation à ne plus se contenter de comprendre, mais à choisir ce que l'on fait de cette compréhension.

## **Chapitre 8 — Ne plus disparaître de sa propre vie**

Il arrive un point où comprendre devient une responsabilité. Tant que l'analyse reste théorique, elle protège. Elle éclaire sans obliger. Mais lorsqu'elle devient intime, lorsqu'elle met des mots sur ce que l'on vit réellement, elle appelle un choix. Non pas spectaculaire. Non pas définitif. Un choix discret, mais décisif : continuer à se retirer, ou commencer à se tenir présent.

Ce chapitre ne propose pas une conclusion rassurante. Il propose une position.

Comprendre n'est pas encore agir

Il est possible de lire tout ce qui précède sans rien changer. De reconnaître les mécanismes, de hocher la tête, de se dire oui, c'est exactement ça... puis de reprendre sa vie comme avant. Cette tentation est humaine. Elle permet de transformer la lucidité en refuge.

Mais la compréhension n'a de valeur que si elle modifie, même légèrement, la manière de se situer dans le monde. Sinon, elle devient une forme sophistiquée d'évitement. Une façon élégante de rester immobile tout en se sentant éclairé.

L'impuissance acquise se nourrit aussi de cette illusion : croire que savoir équivaut à avancer.

L'engagement n'est pas une promesse héroïque

S'engager ne signifie pas se lancer dans une transformation radicale, ni se fixer des objectifs grandioses. Cela signifie quelque chose de

plus sobre, mais plus exigeant : cesser de se mentir sur ses renoncements.

L'engagement commence lorsque l'on accepte de nommer ce que l'on évite. Les décisions repoussées. Les conversations différées. Les désirs minimisés. Il commence lorsqu'on admet que certains choix ne sont pas dictés par la réalité seule, mais par une peur apprise.

Cet aveu n'est pas une faiblesse. C'est un acte de clarté.

Reprendre une place, même étroite

Il n'est pas nécessaire de reprendre toute sa place d'un coup. Il suffit d'en reprendre une. Une place modeste, mais réelle. Un espace où l'on agit sans se cacher, où l'on accepte d'être vu, même imparfaitement.

L'impuissance acquise pousse à l'effacement progressif. L'engagement personnel commence par l'inverse : réapparaître. Dire ce que l'on pense dans un cadre sûr. Tenter quelque chose sans garantie. Poser un geste qui n'est pas dicté uniquement par la peur des conséquences.

Ce geste n'a pas besoin d'être validé par les autres pour être juste. Il a besoin d'être assumé intérieurement.

Le courage discret de la continuité

Ce qui fait réellement reculer l'impuissance n'est pas l'intensité, mais la continuité. Revenir, même après un doute. Réessayer, même après un inconfort. Maintenir un lien avec ce qui compte, même lorsque l'élan faiblit.

Ce courage-là est rarement célébré. Il n'impressionne pas. Il ne produit pas de récit héroïque. Mais il transforme durablement la relation à soi. Il restaure, pas à pas, une confiance fondamentale : je ne me fuis plus.

### Ne plus confondre protection et disparition

Il est légitime de vouloir se protéger. Ce qui ne l'est pas, c'est de confondre protection et disparition. L'impuissance acquise commence souvent comme une défense. Elle devient un problème lorsqu'elle empêche toute présence pleine au monde.

Ce livre n'invite pas à se mettre en danger inutilement. Il invite à distinguer ce qui protège réellement de ce qui anesthésie. À faire la différence entre prudence et retrait définitif.

### Une dernière question, sans réponse immédiate

Il n'y a pas de formule finale. Pas de slogan. Seulement une question à garder ouverte, parce qu'elle mérite d'accompagner le lecteur au-delà de ces pages :

Dans les choix que tu fais aujourd'hui — ou que tu évites —  
qu'est-ce qui relève encore de la contrainte réelle,  
et qu'est-ce qui relève d'une impuissance que tu as apprise... mais  
que tu n'es plus obligé de continuer à croire ?

Répondre à cette question ne demande pas du courage spectaculaire. Elle demande quelque chose de plus rare : la décision de ne plus disparaître de sa propre vie.

C'est peu.

C'est immense.

## Épilogue — Reprendre une place, même tard

On croit souvent que les livres se terminent par des réponses. Celui-ci ne le peut pas. Parce que l'impuissance acquise n'est pas un problème que l'on règle une fois pour toutes. C'est une relation au monde. Et comme toute relation, elle évolue.

Arriver jusqu'ici ne signifie pas que tout est clair. Cela signifie simplement que quelque chose ne peut plus être ignoré. Une lucidité nouvelle s'est installée. Elle ne garantit ni la réussite, ni la sérénité permanente. Elle garantit autre chose : l'impossibilité de continuer à se mentir confortablement.

Il est tentant, à ce stade, de vouloir rattraper le temps. De se reprocher les années perdues, les occasions manquées, les élans étouffés. Cette tentation est compréhensible. Elle est aussi stérile. Le passé n'a pas besoin d'être corrigé pour que l'avenir change de texture. Il a besoin d'être compris, puis laissé à sa place.

Reprendre une place ne signifie pas recommencer sa vie. Cela signifie habiter celle qui reste. Avec plus de présence. Plus de choix assumés. Moins de retraits automatiques.

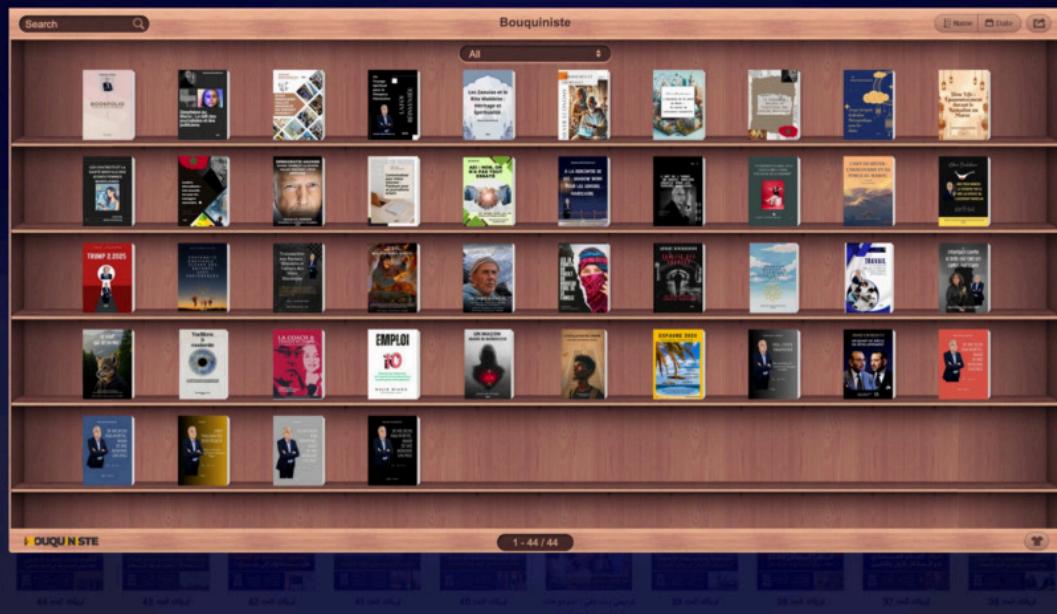
Il est possible que l'impuissance revienne par moments. Sous forme de doute. De fatigue. De prudence excessive. La différence, désormais, est qu'elle est reconnue. Et ce qui est reconnu perd une partie de son pouvoir.

La vraie rupture ne se situe pas entre échec et réussite. Elle se situe entre disparition et présence. Tant que l'on est présent à ses choix — même imparfaits — l'impuissance ne gagne pas complètement.

Il n'est jamais trop tard pour cela.

Parce qu'il ne s'agit pas de devenir autre.  
Il s'agit de ne plus s'effacer.

**Livres PDF en version copyleft,  
libre de droit de diffusion et littérature grise**



[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



SCAN ME!

QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC,  
PRESSPLUS VOUS APporte LE KIOSQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS

# ADNANE BENCHAKROUN

Adnane Benchakroun est ingénieur en informatique, diplômé de l'ESIEA Paris, grande école française spécialisée dans les technologies numériques. Reconnu pour son rôle pionnier dans la promotion de l'innovation et de l'entrepreneuriat au Maroc, il est cofondateur de Startup Maroc et initiateur du Startup Africa Summit, deux initiatives majeures en faveur des jeunes entrepreneurs et de l'émergence d'un écosystème dynamique et inclusif.

Son parcours alterne engagement public et réflexion stratégique : directeur du cabinet du Ministre du Plan (1998-2000), il a ensuite dirigé pendant vingt ans le Centre National de Documentation, avant de rejoindre le Haut-Commissariat au Plan comme conseiller entre 2020 et 2022. Il siège aujourd'hui au Conseil national du Parti de l'Istiqlal et assume la vice-présidence de l'Alliance des Économistes Marocains, où il contribue activement à la pensée économique nationale.

Formateur engagé, il intervient régulièrement dans les médias et conférences pour éclairer les grands enjeux économiques du Royaume : fiscalité, consommation, protection du pouvoir d'achat, politiques publiques et innovation.

Désormais à la retraite, il se consacre au journalisme digital en pilotant L'ODJ Média, plateforme multicanale du groupe Arrissala (portails d'actualité, web radio, web TV, magazines), tout en explorant d'autres formes d'expression : poésie, peinture, écriture et musique.

À travers ce traité, il livre une réflexion personnelle, libre et engagée, dans un langage accessible, à l'attention des nouvelles générations en quête de sens.

## ABOUT ME

