

# LE DESESPOIR EN PSYCHOLOGIE

## FICHE DE SYNTHÈSE

Le désespoir est un état psychologique marqué par une perte totale d'espoir, un sentiment d'impuissance, et la conviction que rien ne peut s'améliorer. Il est souvent lié à la souffrance psychique et émotionnelle, en particulier dans les troubles dépressifs.

### Caractéristiques principales

- Sentiment d'impuissance ou d'échec.
- Vision pessimiste de l'avenir.
- Perte de sens, d'envie, ou de but.
- Émotions associées : tristesse profonde, vide, fatigue, anxiété.
- Risque accru de pensées suicidaires.

### Origines possibles

- **Troubles mentaux** : dépression, trouble borderline, PTSD...
- **Événements de vie** : deuil, séparation, perte d'emploi, maladie grave.
- **Isolement social** ou manque de soutien affectif.
- **Crises existentielles** : sentiment d'absurdité ou de vacuité de l'existence.

## THEORIES PSYCHOLOGIQUES

### Aaron Beck (thérapie cognitive)

- Le désespoir résulte de **schémas cognitifs négatifs** et est un **prédicteur du risque suicidaire**.

### Viktor Frankl (logothérapie)

- Le désespoir est lié à la **perte de sens** ; redonner du sens à sa vie permet de le surmonter.

### Albert Ellis (thérapie rationnelle-émotive)

Les  **croyances irrationnelles**  nourrissent le désespoir.

Exemple : « je ne vauds rien ».

### Conséquences

- Retrait social, isolement.
- Baisse de l'estime de soi.
- Inhibition des actions et de la motivation.
- Troubles du sommeil, somatisations.
- Idéation suicidaire, tentative de passage à l'acte.

## PRISE EN CHARGE THERAPEUTIQUE

<b>Approche thérapeutique</b>	<b>Objectif principal</b>
Psychoanalyse	A entendre comme langage de l'inconscient
Thérapie cognitive et comportementale (TCC)	Restructurer les pensées négatives
Logothérapie	Retrouver un sens à la vie
Thérapie existentielle	Accepter la souffrance, se réconcilier avec soi-même
Soutien médicamenteux	Antidépresseurs (si trouble sous-jacent)
Soutien social / groupes de parole	Rompre l'isolement, créer du lien