

Pouvez-vous vaincre vos frustrations ? Oui, en portant toute votre attention sur des choses qui ne peuvent jamais produire de frustrations. En comprenant, aussi, que nous produisons nous-mêmes notre état de frustration et que nous nous installons dans cet état. Que souvent, même, nous finissons par croire que la frustration est à même de résoudre nos difficultés.

Qu'est-ce qu'une frustration ?

La frustration a toujours rapport à un but que l'on s'est fixé ou à une chose que l'on désire. Il y a frustration lorsque le but fixé n'est pas atteint ou que la chose désirée n'est pas obtenue. Dans une certaine mesure chaque être humain est frustré. Car il y a toujours un but que l'on ne peut atteindre, une chose désirée que l'on ne peut obtenir. Ce n'est donc pas la frustration elle-même qui nous détruit mais un sentiment chronique de frustration qui envahit toutes les dimensions de notre vie : un excès de frustration qui provoque la (fausse) conviction que notre vie est un échec, que notre existence est futile.

C'est cette frustration chronique qui constitue une prison de laquelle nous devons sortir. Et c'est une prison de notre propre invention qui ne correspond jamais à la réalité.

Perfectionnisme et frustration.

Si je me suis fixé un but **irréal** ou qui correspond à une image déformée de moi-même je serai inévitablement frustré.

Nous ressemblons, dans ce cas, à ce tireur à l'arc débutant qui, à cinquante mètres de la cible, veut mettre sa flèche dans le mille alors qu'il n'arrive même pas à atteindre la cible. La seule façon pour lui de ne pas être frustré consiste à se donner un but réalisable : atteindre la cible. Le joueur de golf ne cherche pas, au premier coup, à faire entrer la balle dans le trou mais à la placer au plus près du trou.

Pour ne pas être chroniquement frustrés nous devons donc accepter qu'aucun but ne peut être atteint sans des erreurs, des fautes, et même des échecs répétés de notre part. Nous devons nous fixer un but réalisable dans l'**état actuel des choses** et surtout ne pas nous dire : « **Quand** j'aurai mon diplôme... », ou bien : « **Si** j'avais plus d'argent... », ou encore : « **Dès que** je me serai acheté une voiture... ». Nous gagnerons beaucoup à vivre et à faire avec ce que nous avons et en tenant compte de la réalité d'aujourd'hui : « C'est, en effet, une grande source de gain que la piété avec le contentement ; » (2 Timothée 6 : 6). Agir à l'encontre du principe ci-dessus, c'est, contrairement à ce que nous pouvons supposer, courir à l'échec.

La frustration et la notion d'échec (ou de réussite).

Beaucoup de mes connaissances se sentent frustrées parce qu'elles ont le sentiment d'échouer (d'avoir échoué). Parmi ces personnes un certain nombre répètent (à elles-mêmes et aux autres) jour après jour, et ce depuis des années, qu'elles n'ont pas le droit de réussir ou d'avoir plus de bonheur. Or, si quelqu'un est profondément convaincu qu'il n'a pas le droit de réussir ou d'être heureux (ou qui se sent coupable à l'idée même de réussir), c'est là que réside, sans aucun doute, la cause de son échec ! Du jour où cette personne cesse de se culpabiliser je crois sa réussite assurée (dans la mesure où le but qu'elle s'est fixée est réalisable).

D'autres personnes se sentent frustrées (ou convaincues d'avoir échoué dans la vie) alors qu'en réalité leur vie est une réussite (sur le plan familial, matériel ou dans le travail). C'est, qu'en fait, ces personnes attendaient trop de choses d'une réussite (familiale ou matérielle) qui, somme toute, ne leur apporte qu'un bonheur limité et nullement à la hauteur de leurs aspirations. C'est la frustration de l'Ecclésiaste qui réalise qu'en fin de compte sa vie est bien vaine, que les aspirations du cœur humain ne trouvent jamais leur complète satisfaction dans les choses matérielles : « Ecoutes la fin du discours : crains Dieu et observe ses commandements. C'est là ce que doit tout homme. Car Dieu amènera toute œuvre en jugement, au sujet de tout ce qui est caché, soit bien, soit mal ». (Ecclésiaste 12 : 15).

La frustration n'est pas une solution.

Je suis convaincu que beaucoup d'hommes et femmes s'imaginent que le fait d'être frustré peut résoudre des difficultés et des problèmes. Or, cette attitude est une réminiscence de l'enfance. Nous nous comportons alors comme des enfants qui savent qu'il suffit de verser des larmes, de trépigner ou de faire la tête pour que se résolvent nos problèmes. Dans l'enfance, il nous suffisait peut-être de nous sentir frustrés pour qu'automatiquement soient satisfaits tous nos désirs. Mais dans la vie adulte ce jeu ne produit généralement pas le même résultat ! Au contraire, le sentiment de frustration nous empêche de voir les solutions et même de les saisir lorsqu'elles se présentent. Du jour où nous comprenons que notre sentiment de frustration est une réaction infantile et inutile, qui ne peut apporter aucune solution, nous sommes disposés à chercher ailleurs les remèdes à nos maux et à nos échecs.

Veridicus.