

### VOS FRUSTRATIONS

#### **Le problème**

La plupart du temps nous produisons nous-mêmes notre état de frustration ; puis, nous nous installons dans cet état de frustration. Souvent même, nous finissons par croire que la frustration est à même de résoudre quelques chose ou de nous faire obtenir quelque chose !

#### **Qu'est-ce qu'une frustration ?**

La frustration a toujours rapport à un but que l'on s'est fixé, 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, la frustration est nécessaire et fait partie intégrante de l'existence quotidienne. Il y a toujours un but qui n'est pas encore atteint ou une chose désirée qui n'est pas obtenue. Ce n'est donc pas la frustration elle-même qui finit par nous détruire mais un sentiment chronique de frustration que nous produisons nous-mêmes et qui envahit tous les aspects de notre vie. Ce sentiment chronique de frustration provoque la fausse conviction que notre vie est un échec ou que notre existence est futile.

C'est cette frustration chronique qui constitue une prison de laquelle nous devons sortir à tout prix. Mais il s'agit d'une prison de notre propre fabrication et qui ne correspond pas à la réalité.

Le sentiment chronique de frustration peut être une forme de perfectionnisme, lié à un sentiment d'échec ou une réminiscence d'un comportement et que nous avons dans notre enfance.

#### **Frustration et perfectionnisme**

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

Nous rassemblons, dans ce cas, au 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 à sa portée : atteindre la cible. Avec de l'expérience il parviendra à atteindre son but immédiat et pourra se donner un but plus difficile ensuite.

En outre, pour ne pas être chroniquement frustrés nous devons accepter comme une loi inévitable et faisant partie intégrante de l'existence qu'on ne peut atteindre aucun but sans erreurs, sans fautes, sans échecs répétés. C'est en corrigeant continuellement ses erreurs de parcours qu'un missile atteint son objectif.

Il ne sert non plus à rien de vivre avec le souvenir d'échecs passés ou la hantise d'échecs à venir. Une vie construite sur l'échec et dépendante de l'échec nous fait raisonner ainsi "**quand** j'aurai mon diplôme..." ; "**si** j'avais plus d'argent..." ; "**dès que** j'aurai acheté ma voiture..." , etc. Ces quand, ces si et ces dès que sont des œillères qui nous empêchent de voir toute la réalité et des solutions possibles à nos problèmes.

## **Echec et frustration**

Beaucoup de mes connaissances se sentent frustrées parce qu'elles ont le sentiment d'échouer ou d'avoir échoué et que ce sentiment les paralyse. Mais parmi ces personnes un certain nombre ont fini par croire (en se le répétant à elle-mêmes) qu'elles n'ont pas le droit de réussir ou d'être heureuses ! Beaucoup de personnes se sentent coupables à l'idée de réussir ou d'être heureuses. Du jour où une personne cesse de se culpabiliser sur ce point, elle a beaucoup plus de chances de réussir et d'être heureuse.

D'autres personnes se sentent frustrées car convaincues d'avoir échoué alors qu'en réalité leur vie est une réussite qui peut engendrer encore bien d'autres réussites. Souvent, ces personnes ont été victimes de ce que d'autres leur ont dit (souvent par jalousie ou par envie) au lieu de regarder aux faits.

Enfin, certaines personnes attendaient trop d'une réussite (familiale ou professionnelle) et ont tout investi dans un domaine de l'existence. Ils ressemblent à l'ecclésiaste qui réalisa qu'en fin de compte malgré sa gloire, sa sagesse et sa richesse, sa vie était bien vaine. Les aspirations du cœur humain ne trouvent jamais une complète satisfaction dans les choses présentes et matérielles : "écoutes la fin du dis-



A COEUR OUVERT

cours : 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" (livre de l'Ecclésiaste).

### **La frustration est un comportement de notre enfance**

Beaucoup d'hommes et de femmes s'imaginent que le fait d'être frustré **peut résoudre les difficultés** et les 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 obtenir ce que nous voulons.

Dans l'enfance il nous suffisait peut-être de nous sentir frustrés pour qu'automatiquement soient satisfaits tous nos désirs. Or, dans la vie adulte ce jeu ne produit pas toujours le même résultat et finit par se retourner contre nous.

Au contraire d'une aide, notre 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 alors disposés à chercher les remèdes à nos maux et à nos échecs dans une autre direction.

### **La frustration est un but valable à notre vie**

Une des meilleures façons de vaincre les frustrations consiste à avoir un but valable à notre vie. Ce but ne peut pas être un rêve en l'air ou une utopie ; il doit reposer sur la réalité, sur des choses tangibles ; il doit nous aider à nous changer nous-mêmes ; il doit nous aider dans les relations humaines. Ce but doit dépasser ce qui est uniquement matériel. Ce but doit sans cesse être approfondi et nous permettre de nous améliorer jour après jour. ■

J. M.