

Bonjour,

La semaine dernière, je vous parlais de ma frustration de ne pas pouvoir échanger avec les mexicains (qui sont, pour la plupart, totalement adorables dans leurs tentatives de communiquer avec moi) parce que je ne parle pas leur langue. Aujourd'hui, j'aimerais approfondir ce thème de la frustration avec vous et l'élargir à d'autres situations.

Nous expérimentons toutes et tous la frustration à des degrés différents et selon des fréquences diverses. Les un.es la testent surtout en situation professionnelle, les autres dans leur couple, certain.es sur la route... Bref, les occasions sont nombreuses et variées de nous faire sortir de nos gonds ou de nous plonger dans la plus grande perplexité.

C'est marrant cette histoire de frustration : on ne l'est pas toutes et tous pour les mêmes raisons et on n'y réagit pas de la même façon mais ça nous arrive à tout.es. C'est toujours inconfortable et ça peut nous rendre totalement dingue, parfois.

Alors évidemment, nous sommes naturellement enclin.es à emprunter la voie la plus simple qui consiste à essayer d'éviter toute possibilité de frustration pour nous-mêmes et à essayer d'en "protéger" le plus possible les gens qu'on aime (et en particulier nos enfants).

Vous l'avez peut-être constaté, dans la phrase précédente, j'ai mis un mot entre guillemets. Pourquoi ? Pour une raison simple : vouloir dispenser nos proches de toute expérience de frustration, c'est les placer délibérément dans une situation dangereuse (oui, vous avez bien lu) et pas du tout les protéger. Et il en est de même pour nous-même.

Comme d'habitude, cet exemple devrait illustrer mon point de vue.

Vous avez peur que votre enfant unique s'ennuie tout seul sans copains et copines et vous voulez lui éviter l'inconfort de cette situation (qui est une forme de frustration). Alors, vous le sur-stimulez constamment avec des nouveaux jeux et jouets (sa chambre en débord), des activités sociales, sportives et culturelles tous les soirs, un ordinateur et une tablette dernier cri, une télé rien qu'à lui... Que va-t-il se passer ? Votre enfant ne va effectivement jamais s'ennuyer (vous avez gagné le premier round). Mais... (parce que oui, il y a un mais) en même temps, il va prendre une habitude délétère pour son développement mental et affectif. Cette fichue habitude va s'ancrer au plus profond de lui-même. Et s'il a la chance d'en prendre conscience, il va peut-être mettre plusieurs dizaines d'années à s'en débarrasser. Quelle est cette habitude qui se mue en véritable schéma mental dans lequel il s'engluera littéralement ? Celle de toujours déléguer à d'autres (au sens large) la fonction de le divertir, de lui changer les idées, de le consoler, de le stimuler... Adulte, votre enfant est une proie pour les émissions de télé poubelle (et leur cortège de publicités ciblées) et les parasites du cerveau en tous genres. Il cherchera constamment à consommer toujours plus "d'informations", de "divertissements", de loisirs et parfois même de substances plus ou moins licites pour chasser toute éventualité d'ennui. Il pourra aussi devenir un bourreau de travail et d'investissement dans des causes par peur de l'inactivité. Bref, en le "protégeant" trop de la frustration liée au fait de s'ennuyer tout seul, vous en ferez peut-être quelqu'un qui sera incapable de trouver en

lui les ressorts de son bien-être, de trouver en lui l'énergie pour changer ce qui ne va pas dans son environnement. Bref, vous l'empêcherez mine de rien de développer l'envie d'avoir envie (comme dirait Johnny ...).

De la frustration naît le désir... de faire quelque chose de ses dix doigts, de tenter de résoudre un problème par soi-même, d'élaborer des stratégies, d'acquérir de nouvelles compétences, d'aller vers les autres... Parce que quand on n'est jamais frustré, on n'a jamais l'occasion de faire face par soi-même aux événements. Et par conséquent, il est très tentant d'attendre passivement que les choses se règlent par l'opération du Saint-Esprit (ou par hasard, sur un malentendu ).

La semaine prochaine, je vais sans doute approfondir cette question de la frustration : comment la reconnaître (et ne pas la confondre avec une autre émotion) et que faire quand ça nous arrive ?

Et juste en passant : ce matin, je suis allée visiter le musée du monde Maya et j'ai adoré. Je vous raconte tout ça dans ma prochaine vidéo. Quoi, des vidéos sur mon voyage au Mexique ? [Oui, oui, oui messieurs dames et c'est ici.](#)

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie