

Bonjour,

Voici le deuxième volet de mes petites réflexions consacrées à la frustration, cette émotion dont on se passerait bien sauf que ce n'est pas possible (parce que nous sommes des êtres humains faits de chair, de sang, de besoins à satisfaire et d'envies en tous genres ).

Comment la reconnaître et la distinguer de la colère ou de la tristesse, par exemple ? Je ne vais pas faire durer le suspense très longtemps : si elle est plutôt facile à identifier en soi, il est par contre quasiment impossible de la distinguer des autres émotions de base que je viens de citer. Pourquoi ? Parce qu'elle sollicite des réseaux biologiques et des schémas intellectuels un peu à cheval sur ces deux émotions (un peu plus sur la colère ou un peu plus sur la tristesse en fonction de votre personnalité, histoire de vie, capacité à résister et situations rencontrées).

Voilà quelque chose qui ne nous arrange pas... à première vue.

Comme je le disais la semaine dernière, la frustration se traduit de manière très différente chez les un.es et les autres et ce que vous ressentez à l'intérieur de vous (dans votre corps et votre tête) quand vous êtes frustré.e n'a sans doute pas grand-chose à voir avec ce que je ressens. Ou peut-être bien que si.

Quand je suis frustrée devant l'internet qui ne va pas assez vite (ou comme ici, qui se déconnecte toutes les 10 secondes), par exemple, je ressens une sorte d'emprisonnement de ma cage thoracique (je ne sais pas trop comment dire autrement) et une lourdeur intense de côté de mon plexus solaire. Elle s'accompagne généralement d'une crispation des mâchoires, d'une accélération et d'une amplification de ma respiration. D'un seul coup, j'ai chaud et souvent une bouffée de chaleur est déclenchée (oui, les symptômes de la ménopause sont potentialisés par les émotions puisqu'ils empruntent les mêmes circuits hormonaux). Bref, je ressemble à ça :



Et mes pensées sont plutôt assourdissantes et tournent autour du thème "ça me saoule, grrr" (pas très élaboré, vous en conviendrez).

Par contre, quand je vois un animal en détresse sur le bord de la route et que je ne peux rien faire (parce que ce n'est pas moi qui conduit et que je ne suis pas dans mon pays comme en ce moment), mes sensations physiques sont très différentes. C'est bien l'affliction qui domine. Je ressens des picotements dans le nez (préalables aux larmes que je vais verser dans les secondes qui suivent) ainsi

qu'une sorte d'étau dans la gorge. Là, mes pensées sont plus figuratives : des souvenirs d'abandon, des images d'animaux blessés ou maltraités me submergent.

Mes sensations corporelles et mes pensées sont donc très dépendantes de la situation que je vis et pourtant, c'est la même émotion : ce sentiment d'être dans l'impossibilité totale d'agir, d'être empêchée, de ne servir à rien, de n'avoir aucune prise sur mon environnement...

Alors comment faire avec la frustration ?

Il me semble que la première chose à faire, c'est de mettre son système sur pause. Cette prise de recul de quelques secondes va permettre d'analyser la situation afin de choisir comment nous allons agir plutôt que de laisser les réactions "naturelles" s'exprimer (parce que parfois, ce n'est pas socialement acceptable d'imposer celles-ci aux personnes qui nous entourent).

L'analyse va consister à s'interroger mentalement rapidement.

Est-ce que mon énervement ou ma tristesse ne rajouterait pas de la frustration à la frustration (en m'empêchant de réfléchir calmement, par exemple) ? La plupart du temps, c'est le cas d'où l'intérêt de passer en "mode" mental (et moins émotionnel) en essayant évidemment de ne pas culpabiliser parce que vous ressentez de la frustration ; ce qui serait une mise en abîme émotionnelle impossible à résoudre. Je vous le répète : vous êtes, nous sommes toutes et tous frustré.es parfois parce que nous sommes des êtres humains. C'est NORMAL (et souhaitable parce que c'est grâce à ça qu'on progresse) !

Est-ce que je suis responsable de cette situation ? Si oui, il s'agit alors d'essayer de remédier à la situation, de corriger quelque chose, de modifier son comportement.

Si non, ai-je la main c'est-à-dire puis-je faire quelque chose pour changer la situation qui me frustre ? Si vous pouvez faire quelque chose, faites-le et libérez-vous.

Si non, vous pouvez essayer de différer votre besoin ou chercher à élaborer des stratégies alternatives. Dans mon exemple avec un internet récalcitrant, au lieu de m'imposer cet énervement, je peux aller faire un tour dehors ou prendre un bouquin le temps que l'internet fonctionne de nouveau normalement, écrire ma newsletter en local au lieu de le faire directement dans mailchimp, me rapprocher de la box...

Et si vraiment, vous ne pouvez rien faire, la seule option qu'il vous reste, c'est de modifier la manière dont vous vous représentez la situation ; ce qui est très facile à dire et beaucoup moins à faire (mais on en reparlera la semaine prochaine).

Et donc, en attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie