

Bonjour,

Ceci est le dernier volet de nos échanges à propos de la frustration.

Quand on ne peut ni modifier notre comportement (parce que nous ne sommes pas responsable de ce qui arrive) ni modifier la situation stressante, il nous reste toutefois l'option de changer ce qu'on en pense. Modifier nos pensées, faire évoluer notre perspective, remettre en question nos ruminations intérieures est de loin la méthode la plus difficile et c'est sans doute pour cette raison que très peu de personnes choisissent cette voie.

Elle constitue pourtant un moteur de libération formidable. Mais que voulez-vous, entre être bien dans sa peau et avoir raison à tout prix, certain.es ont choisi leur camp (et encore plus sur internet, j'ai l'impression, où les commentaires haineux non sollicités fusent de toutes parts).

Les deux newsletters précédentes ont peut-être généré de la frustration chez vous ou simplement une forme d'attente (mais où veut-elle en venir ? pourquoi toutes ces circonvolutions ? je veux la solution tout de suite !). Plus personne ne veut attendre de nos jours, les choses doivent aller vite vite vite .

Comment s'extraire de cette émotion désagréable quand, je le répète, on ne peut pas agir ?

Roulement de tambour... L'accepter !

Waouh, tout ça pour ça, vous avez bien fait d'attendre !

Ne supprimez pas mon message tout de suite, on ne sait jamais.

Accepter ne signifie pas se résigner. Accepter ne signifie pas non plus consentir ou se soumettre. Accepter, c'est reconnaître d'abord qu'on n'est pas le centre du monde et que les autres humains, animaux, plantes... ont leur propre vie, leur propre trajectoire et que celles-ci échappent complètement à notre contrôle. Parce que nous n'avons pas le pouvoir de tout régenter comme nous le voulons. Chacun.e d'entre nous n'est ni omniscient, ni omnipotent. Nous ne sommes pas des petits dieux et des petites déesses qui mènent leur monde à la baguette et qui l'ordonnent (sic !) à leur guise.

Et c'est une très bonne nouvelle. En acceptant l'idée que nous ne pouvons pas imprimer notre désir à tout ce qui existe (comme un enfant le fait lorsqu'il veut absolument faire passer des formes carrées dans un trou rond), nous reprenons notre place.

Et je le répète : c'est une très bonne nouvelle ! Parce qu'effectivement, nous ne sommes pas coupable de tout ce qui se passe en dehors de nous. Et je vous rappelle que ce n'est pas une démission qui consisterait à se désresponsabiliser complètement (s'il vous est possible d'agir et que vous êtes légitime pour le faire, faites-le).

Reprendre sa simple place d'être humain parmi des milliards d'autres (et parmi des milliards de milliards d'autres êtres vivants sur Terre), c'est aussi dégager de la place pour que les autres puissent mener leur vie comme ils et elles l'entendent, afin qu'ils et elles puissent (re)prendre leurs responsabilités. Encore une notion qui n'est pas très à la mode.

En tant que coach, j'ai souvent l'occasion d'expérimenter cet inévitable lâcher-prise. J'écoute une personne me raconter les événements difficiles qu'elle affronte et je suis frustrée qu'elle conçoive les choses de telle ou telle façon. Je sais qu'elle souffrirait moins si elle voyait la situation sous un autre angle mais je ne peux pas (et je ne dois pas) la forcer à changer ses représentations. Je peux toutefois créer les conditions matérielles et intellectuelles de ce changement (ce que je fais). Cependant, la suite appartient à la personne et uniquement à elle... Il est absolument impossible d'aider quelqu'un si on pense et si on agit à sa place !

Quand on reconnaît que certaines situations ne sont pas de notre ressort et qu'on les accepte comme elles sont, on redonne le pouvoir aux autres d'agir (ou pas) pour leur propre vie. Et ce mouvement-là est profondément libérateur.

Est-ce que c'est facile ? Non mais ça s'apprend et [je peux vous aider](#) - cela fait partie intégrante de mon activité professionnelle.

Sur le chemin, il est important de ne pas oublier que le but est bien d'éliminer les sensations désagréables en soi mais pas forcément d'éliminer toutes les situations frustrantes - d'abord parce que c'est impossible et ensuite parce que ce n'est pas souhaitable (pour les raisons évoquées [dans la newsletter de la semaine dernière](#) et la [précédente](#)).

Comme d'habitude, n'hésitez pas à partager avec moi vos points de vue en répondant simplement à ce message (je mets parfois quelques jours à vous répondre mais je réponds toujours).

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

Marie