

Le processus de la frustration

PIÈGES

- Sauter trop vite aux conclusions
- Entretenir des attentes irréalistes
- Prendre nos désirs pour des ordres
- Croire l'autre responsable de mes besoins et de mes émotions
- Croire que mon bien-être dépend uniquement de l'autre

- Difficulté à tolérer la contradiction ou la frustration
- N'être attentif-ve qu'à la colère, sans voir les émotions sous-jacentes (inquiétude, honte, peine...)
- Entretenir la colère par des ruminations et le ressentiment
- Ne pas savoir identifier nos besoins réels (par exemple, de sécurité, d'engagement, de considération)

- Agir impulsivement, sous le coup de l'émotion, sans réfléchir aux conséquences
- Réprimer toute forme d'action, par crainte des conflits
- Choisir une stratégie mal appropriée au contexte (par exemple : plaire à tout prix, fuir, compenser, s'imposer)

- Ne pas prendre le temps de mesurer les conséquences à long terme
- Ne voir les conséquences que pour soi, sans considérer les autres

OBSERVATION DE LA SITUATION

Nous sommes constamment attentifs-ves à ce qui se passe autour de nous. Nos sens perçoivent une grande quantité d'informations que nous décodons rapidement. Nous interprétons les événements, en fonction de notre histoire, de nos apprentissages, de nos perceptions et de nos croyances. Notre mémoire nous sert de guide pour interpréter ce qui se passe autour de nous et classer les informations selon qu'elles nous semblent participer, ou non, à satisfaire nos besoins.

ÉMOTIONS

Lorsque nous percevons des informations que nous jugeons, à tort ou à raison, menaçantes pour notre bien-être, notre corps réagit immédiatement. Nous ressentons alors des émotions désagréables : peur, peine, honte ou colère, d'une intensité variable. Ces émotions agissent, en quelque sorte, comme une sonnette d'alarme de façon à ce que nous agissions pour retrouver un état de bien-être.

CHOIX D'UNE STRATÉGIE D'ACTION

Nous choisissons alors, parmi les moyens d'action que nous connaissons, celui que nous croyons être la plus approprié de façon à rétablir notre bien-être. Certains peuvent nous aider à répondre à nos besoins (constructifs), d'autres ne nous permettent pas nécessairement d'y arriver. Selon l'intensité des émotions, le choix peut-être plus irréfléchi et automatique que mesuré et rationnel

ACTION

Nous mettons en application la stratégie qui nous semble être la plus appropriée.

RÉÉVALUATION

Nous évaluons ensuite l'impact de notre action sur la satisfaction de nos besoins. Nous avons cependant parfois tendance à ne tenir compte que des résultats immédiats de notre action. Il arrive également qu'on ne tienne pas compte des effets sur les autres ou que l'on ne sache pas les reconnaître.

APPRENTISSAGES

- Reconnaître mes déclencheurs et mes vulnérabilités (par exemple, à l'abandon, à la trahison, à l'humiliation...)
- Remettre en question mes fausses croyances Distinguer les attentes, les désirs et les ordres
- Bien saisir les émotions des autres et leur façon de comprendre ce qui arrive

- Reconnaître les émotions dont on a tendance à se couper (par ex. la peine, la honte ou la peur)
- Se reconnecter à l'ensemble de nos émotions Mettre des mots sur nos besoins
- Être capable de sortir des situations de rumination et de ressentiment

- Reconnaître ma propension à réagir de la même manière, même quand le moyen est peu ou pas efficace, ou qu'il est inapproprié
- Me donner les moyens de contrôler mon impulsivité Développer de nouvelles habiletés de communication Savoir reconnaître ce sur quoi je peux avoir du pouvoir
- Faire des deuils et lâcher prise lorsque la situation est hors de mon contrôle

- Apprendre à me connaître et à mieux respecter mes valeurs
- S'ouvrir à l'autre, être à l'écoute