

PETIT
CAHIER
d'exercices

Dépasser ses frustrations

Helen Monnet

ILLUSTRATIONS DE JEAN AUGAGNEUR

jou**vence**
EDITIONS

Dans la même collection **PETIT CAHIER**
d'exercices

Petit Cahier d'exercices : Réussir ses transitions de vie, Christine Marsan

Petit Cahier d'exercices d'art-thérapie pour écouter et soulager les maux du corps (+ CD), Geneviève Choussy Desloges

Petit Cahier d'exercices d'hypnose (+ CD), David Ogez

Petit Cahier d'exercices pour apprendre à s'aimer, à aimer et pourquoi pas à être aimé(e), Jacques Salomé

Petit Cahier d'exercices pour accueillir le divin en soi, Anne Ducrocq

Petit Cahier d'exercices pour vivre la compassion, Christine Marsan

Petit Cahier d'exercices pour aider son enfant à écouter et transformer ses émotions (+ CD), Marie-Claire Barsotti

Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente avec les enfants, Dr Anne van Stappen & Catherine Blondiau

Petit Cahier d'exercices pour se libérer de ses peurs, André Charbonnier

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-297-1

Couverture : Éditions Jouvence

Maquettes de couverture et intérieur : Antartik

Mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



INTRODUCTION : DANS LA VIE, ON NE PEUT PAS TOUT AVOIR !

La frustration naît d'un décalage, a priori désavantageux, entre ce que nous désirons et ce que nous récoltons. Il s'agit en réalité le plus souvent d'un déséquilibre entre l'ÊTRE et l'AVOIR en nous.

Le désir fait partie de notre essence vitale d'être humain et concerne notre intériorité.



Or que ce soit au niveau professionnel, financier ou sentimental, le résultat obtenu sera ou non au rendez-vous de nos attentes, car il ne dépend bien sûr pas que de notre volonté ou de notre pouvoir.

Néanmoins, **lorsqu'une déconvenue se présente, il nous est possible de bien la vivre : il n'est pas question de la nier, mais d'accueillir au mieux les émotions négatives, parfois fortes, qui l'accompagnent.**

Le parcours d'exercices proposé dans ce Petit Cahier a pour objectif de clarifier les enjeux cachés de la frustration. Puis de constituer un guide lors des difficultés rencontrées en vue de les relativiser et de les dépasser.

Bonne traversée à tous !



Chapitre 1

SE SENTIR FRUSTRÉ : QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE VRAIMENT ?

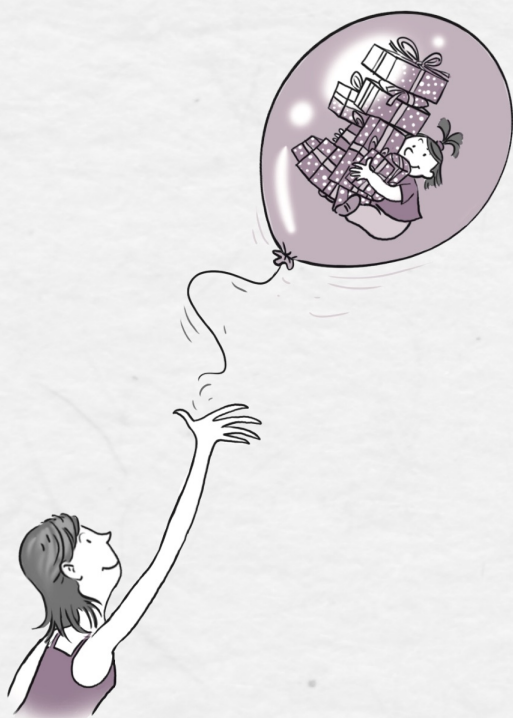
À L'ORIGINE, LA TOUTE-PUISSANCE DU NOURRISSON

L'enfant qui vient d'arriver au monde conserve le souvenir très vivace d'une sorte de paradis, dû à son hyperprotection au sein de l'utérus. Aussi vit-il dès ses premières semaines dans une illusion de toute-puissance : il est persuadé que tout gravite autour de son petit être. En effet, dès qu'il exprime sa faim ou son inconfort, l'attention maternelle se tourne vers lui pour y remédier. Il croit donc « dur comme fer » que tout en ce monde est fait pour lui. Mais brusquement, ou lentement selon les cas, **il devra être confronté « au principe de réalité », comme l'exprime S. Freud.** Ses différentes pulsions infantiles vont se trouver de plus en plus contrecarrées face aux lois régissant son environnement. C'est vers 3-4 ans qu'une autre instance psychique va s'élaborer intérieurement, afin de lui permettre de faire la distinction entre l'idéal et le nécessaire.

Il pourra ainsi entamer une vie sociale. Bien sûr, la perte de ce rêve initial est très pénible et l'ancien nourrisson en gardera la trace en lui.

Mais **les limites du « non » ou du « pas maintenant » d'une éducation parentale appropriée permettront à l'enfant d'être sécurisé vis-à-vis de ce besoin de puissance**, afin de structurer son identité.

L'ACCEPTATION PROGRESSIVE DE SES PROPRES LIMITES ET LE LÂCHER-PRISE



À l'âge adulte, nous avons, pour la majorité d'entre nous, découvert nos propres limites, mais nous ne savons pas toujours les accepter. C'est de là que viennent la plupart de nos frustrations.

Nous vivons dans une sorte d'espoir mental et illusoire, où nos limites sont considérées comme des freins, nous rendant la vie désagréable, voire insupportable.

Or, **n'oublions pas que, sans aucune limite, nous serions sans doute des monstres !** Donc, plus nous trouverons normal d'assumer pleinement ces limites, plus nous serons

humains et tolérants envers nous-mêmes et autrui, et plus notre quotidien s'en trouvera amélioré !

Il est ainsi primordial de réellement lâcher prise vis-à-vis de ce besoin de toute-puissance du petit enfant qui perdure au fond de nous-mêmes, sans pour autant renoncer à nos désirs légitimes.

UNE ATTENTE DÉÇUE

Nous avons tous plus ou moins en tête une représentation de la concrétisation de nos attentes diverses et variées. Or, il faut savoir que **l'Univers a et aura toujours infiniment plus d'imagination que notre ego**. Ainsi, il est impossible de vivre dans la certitude absolue que nous pourrions concrétiser nos espoirs.

D'où l'importance :

- d'apprendre à bien se connaître afin de se fixer des objectifs avec plus de lucidité pour qu'ils soient réalisables ;
- de toujours relativiser ce qui nous arrive au quotidien, car nous n'en connaissons pas tous les tenants et les aboutissants. Or, ceux-ci n'ont le plus souvent pas grand-chose à voir avec notre petite personne et son contexte immédiat.

Ainsi, dans la série d'exercices à la découverte de vous-même, je vous propose de commencer par le test qui suit.