Vivez-vous de la frustration à cause de vos attentes?

En observant les relations humaines depuis la création de mon école, il y a 33 ans, je constate que les gens ont beaucoup d'attentes envers les autres et ne prennent que rarement des ententes. Cela génère énormément d'émotions, de frustrations et de stress.

Par Lise Bourbeau

COMMENÇONS PAR BIEN CLARIFIER CE QUE SONT UNE ATTENTE ET UNE ENTENTE

Une attente est le fait de s'attendre à, d'espérer, de compter sur quelque chose ou sur quelqu'un. Une entente est le fait de s'entendre sur un certain sujet avec quelqu'un et surtout de prendre un engagement.

La plupart des gens ne sont pas conscients que de s'attendre à un résultat précis n'est justifié que dans le cas où l'on a pris une entente et l'on s'est engagé à passer à l'action. Parfois, on s'est entendu sur quelque chose sans avoir pensé à s'engager concrètement. Par exemple, un couple peut s'entendre sur l'envie de vouloir visiter l'Italie durant leurs prochaines vacances sans que ni l'un ni l'autre s'engage à s'occuper de l'organisation et du paiement du voyage. Il est nécessaire de s'engager APRÈS s'être entendu sur un sujet.

Nous pouvons aussi nous engager envers nous-mêmes tandis qu'une entente implique au moins une autre personne. Je peux m'engager (me promettre) qu'à partir de demain, je ferai au moins une heure de marche ou d'exercice tous les deux jours.

« Il est important de préciser aussi qu'une entente n'est pas un ordre. On entend souvent parler de situations où une personne se met en colère parce qu'elle s'attend à ce qu'une autre fasse ce qu'elle lui avait demandé. Si les deux ne se sont pas mises d'accord, il s'agirait plutôt d'une exigence. »

Il est important de préciser aussi qu'une entente n'est pas un ordre. On entend souvent parler de situations où une personne se met en colère parce qu'elle s'attend à ce qu'une autre fasse ce qu'elle lui avait demandé. Si les deux ne se sont pas mises d'accord, il s'agirait plutôt d'une exigence.

Les émotions comme la colère, la frustration, le désappointement, l'agressivité et l'impatience sont vécus couramment par les gens qui présument qu'ils sont en droit d'avoir des attentes.

Voici l'exemple d'un malentendu dans un couple. Madame est sur le point d'aller faire les courses et monsieur lui dit à la dernière minute : « N'oublie pas, chérie, de me rapporter le journal ». Elle revient sans journal et il se met en colère. Il est prêt à jurer qu'elle lui a répondu alors qu'en réalité, elle l'a bien entendu lui dire quelque chose, mais étant préoccupée par son dernier appel téléphonique, elle ne l'écoutait pas vraiment. Dans une situation comme celle-ci, il faudrait que monsieur attire l'attention de madame et lui demande si elle veut bien lui acheter son journal. Si elle est d'accord, alors il pourra compter dessus.

Voici d'autres exemples d'attentes très courantes :

- On s'attend à ce que notre conjoint se souvienne de notre anniversaire alors qu'il n'a jamais promis de le faire.
- Celui dans le couple qui ne cuisine pas s'attend à ce que l'autre prépare toujours les repas. Y a-t-il eu une promesse à ce sujet ?
- Madame s'attend à ce que monsieur baisse le siège de toilette sans jamais lui avoir fait la demande claire.
- On offre un cadeau et on s'attend à en recevoir un à notre tour.
- On devient impatient dans une longue file d'attente alors que personne ne s'est jamais engagé à nous servir dès notre entrée dans l'établissement.

Il y a des situations où il est normal d'avoir des attentes. Par exemple, lorsque nous voyageons, nous nous fions à l'heure de départ annoncée du train ou de l'avion, car c'est en sorte une promesse.

Dès que vous vous rendez compte que vous vivez de la colère dans une situation, prenez une bonne respiration et demandez-vous si vous aviez pris une vraie entente ou il y a eu une promesse. Quand votre réponse s'avère négative, vous réaliserez que votre émotion est le prix à payer du fait d'avoir des attentes irréalistes et de ne pas avoir pris d'ententes. Si, selon vous, vous aviez pris une entente claire avec quelqu'un, je vous suggère de vérifier auprès de la personne si l'entente était aussi claire pour elle. Si vous côtoyez quelqu'un qui oublie facilement ses promesses et ses engagements, il est recommandé d'avoir une entente additionnelle sur les conséquences, le prix à payer, lorsqu'un des deux ne respecte pas l'entente.

> **« Le moyen le plus efficace pour gérer et améliorer vos relations avec ceux qui ne tiennent pas leurs promesses est de pratiquer la technique du miroir.** Pour cela, regardez dans la situation problématique de quoi vous jugez l'autre dans sa façon d'ÊTRE. Ensuite, vérifiez dans quelles circonstances cette personne vous a jugé d'être pareil. Vous verrez que dans cette situation, vous n'aviez pas l'intention de lui nuire. **Vu que nous récoltons toujours ce que nous semons au niveau de l'intention, cela vous permettra de voir que l'autre n'avait pas non plus l'intention de vous nuire. »**

Le moyen le plus efficace pour gérer et améliorer vos relations avec ceux qui ne tiennent pas leurs promesses est de pratiquer la technique du miroir. Pour cela, regardez dans la situation problématique de quoi vous jugez l'autre dans sa façon d'ÊTRE. Ensuite, vérifiez dans quelles circonstances cette personne vous a jugé d'être pareil. Vous verrez que dans cette situation, vous n'aviez pas l'intention de lui nuire. Vu que nous récoltons toujours ce que nous semons au niveau de l'intention, cela vous permettra de voir que l'autre n'avait pas non plus l'intention de vous nuire.

Je vous rappelle de plus que chaque fois que nous avons des attentes, c'est pour combler un manque d'amour de soi. Parce que nous ne nous aimons pas assez, nous espérons que l'autre nous prouve son amour en agissant selon nos attentes. C'est comme si nous voulions sans cesse que les autres fassent de la télépathie et qu'ils devinent tous nos désirs et nos attentes.

En conclusion, vous saurez que vous vous aimez davantage, quand vous aurez moins d'attentes envers les autres et que vous prendrez plus d'engagements précis. Vous vous rendrez compte aussi que vous ne vivrez plus autant d'émotions et de frustration lorsque vos attentes ne seront pas comblées.

LISE BOURBEAU
Fondatrice de l'école Écoute Ton Corps et auteure de 24 livres. Vous désirez suivre un atelier avec elle et prendre des vacances dans un endroit exceptionnel ? C'est possible cet été. Visitez son site web pour plus d'information. www.lisebourbeau.com/fr/horaire

Devenez un professionnel de la Relation d'aide METC®

Une formation en 3 phases créée par Lise Bourbeau et son équipe

Phase 1 - Être en relation avec soi
Phase 2 - Être en relation avec les autres
Phase 3 - Être en relation d 'aide
(spécialisation en animation de groupe et/ou en individuel)

Un cheminement personnel et professionnel complet qui a pour objectif d'améliorer votre qualité de vie tout en vous permettant de devenir un professionnel compétent de la relation d'aide.

Téléchargez le dossier complet

Établissement d'enseignement reconnu par Revenu Québec et Accrédité par RHDSC (Ressources humaines et développement social Canada)

www.ecoutetoncorps.com/formation
514-875-1930 1 800 361-3834

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend
PLUS DE 30 ANS