



Frustration : comment la comprendre pour arrêter de se saboter ?



Confiance en soiMaï-Linh TANG-STIEVENARD

24 mai 2023

Yan Krukau/Pexels

Vous passez les vacances en Martinique, mais la météo n'est finalement pas au rendez-vous ? Votre patron ne vous remercie à peine pour votre immense travail quotidien ? L'histoire d'amour dont vous rêviez se solde par un cœur brisé ? Face aux situations ne satisfaisant pas nos attentes, nous faisons l'expérience de la frustration. Une émotion pénible, mais utile à bien des égards. Voici donc comment la comprendre pour arrêter de se saboter.

L'origine de la frustration

Dans la vie, joie et tristesse se succèdent, à l'instar des réussites et des échecs, des espoirs et des déceptions. Le **décalage entre nos attentes et la réalité** vient nous heurter de plein fouet. Nous faisant ainsi éprouver une émotion désagréable : la frustration. **Mélange de colère et de tristesse**, la frustration est une émotion secondaire, un **processus de négociation intrapersonnelle** entre ce que nous aimerions et ce que nous avons.

L'étymologie même du mot porte cette notion de déception. Le terme frustration provient **du latin « frustratio » signifiant « désappointement »**, mais aussi « mettre dans l'erreur ». Autrement dit, **si la frustration n'est pas bien comprise ni gérée, elle finit par entraîner un auto-sabotage.**

Nos désirs et nos besoins ne seront pas toujours comblés dans la vie. Autant le savoir ! C'est à nous de **nous harmoniser avec le monde** et ce qu'il nous offre. Nous devons composer avec la frustration pour **apprendre à la gérer** avant qu'elle ne devienne étouffante et paralysante. On vous explique tout.

La tolérance à la frustration : un rapport émotionnel individuel

Vous voyez cet.te ami.e toujours positif.ve qui semble ne connaître aucun échec ? Vous en connaissez sûrement un.e dans votre entourage... Sa béatitude a le don de vous agacer ou de **créer en vous un sentiment d'envie** ? Figurez-vous que cette personne connaît iel aussi des désillusions. Croire le contraire pour vous rassurer serait bien naïf !

Après tout, nous sommes des êtres humains, par définition **uniques, mais aussi imparfaits**. Comment cette personne parvient-iel à être si sereine tout en étant frustré.e



? La réponse réside dans la « **tolérance** » à la **frustration** qui conditionne notre progression.

Frustration : l'accueillir ou la refouler

Comme l'explique la psychopraticienne et relaxothérapeute Helen Monnet dans son livre « *Petit Cahier d'Exercice pour Dépasser sa frustration* » (Ed. Jouvence), « **Ce que l'on fait de la source de la frustration dépend de nous** ». Si nous ne sommes pas responsables des circonstances de la frustration, nous sommes en revanche **maître.sse.s de notre émotion**. La seule personne capable donc de la faire cesser ou tout du moins de l'atténuer.

Il existe **deux réactions possibles** lorsque nous sommes frustré.e.s.

- La première est d'**accueillir la frustration avec bienveillance**. De la ressentir et de comprendre le message qu'elle véhicule afin de **mieux lâcher-prise** et avancer sereinement.
- La seconde est de **la refouler**. Ce qui va conduire à des blocages et avoir des **conséquences sur notre santé mentale**.

Cet.te ami.e que vous enviez se place dans le premier cas de figure. La frustration est pour iel **une occasion d'apprendre**. Elle est une alliée qui indique des pistes d'amélioration à suivre. La frustration **motive à faire mieux**. En l'accueillant avec bienveillance, nous conservons notre énergie physique, mentale, émotionnelle.

Lorsque la frustration n'est ni contrôlée ni interrogée, elle **devient néfaste et entrave notre progression**. Dans ce cas de figure, l'individu.e considère la frustration comme un état psychique désagréable lui faisant prendre conscience de ses limites et procède par conséquent à **un refoulement de cette émotion**.

L'effet cocotte-minute en est une conséquence quasi-inéluctable. Déception, tristesse, colère forment alors **un cocktail toxique** pour notre santé mentale. Le refoulement provoque des **symptômes tels qu'un stress parasite, une attitude conflictuelle**, une baisse d'estime de soi voire une dépression.

Tolérance et intelligence émotionnelle

Se demander pourquoi nous sommes frustré.e.s, ce qui cause cette frustration permet de **mieux embrasser cette émotion et comprendre ce qu'elle signifie**. De cette manière, nous la contrôlons et y résistons. La gestion émotionnelle de la frustration est alors **saine et profitable**. En général, les personnes résilientes face à la frustration ont confiance en iels.

En revanche, nier l'apport de la frustration dans notre développement personnel nous **engue dans notre progression**. Nous nous tirons une balle dans le pied. En intériorisant la frustration, nous ne prenons pas le temps de l'analyser et risquons de **créer une bombe à retardement émotionnelle**, dangereuse pour nous-mêmes et pour les autres.

Pour éviter cette réaction, l'important est d'**avoir une réponse appropriée face à la frustration**. Il est essentiel de mettre en place **des astuces de dépassement** de la frustration pour maximaliser notre tolérance à cette émotion.

5 astuces pour mieux vivre la frustration

Nous avons tendance à percevoir chaque contrariété comme une catastrophe ou une fatalité. Or, la frustration peut être perçue comme un défi à relever ou un chemin vers le mieux. Pour adopter cet état d'esprit positif, **suivez ces 5 conseils**.

« Toutes les personnes qui réussissent apprennent que le succès se trouve de l'autre côté de la frustration », Anthony Robbins, coach en développement personnel
1 – Différencier besoins, désirs et réalité

Plus facile à dire qu'à faire ! **Nous confondons souvent ce que nous voulons, ce**



dont nous avons réellement besoin et ce que nous obtenons. Cette confusion crée la frustration. Souhaitez-vous que votre patron.ne vous félicite pour vous travail ou avez-vous tout simplement besoin de reconnaissance professionnelle ?

Il se peut que l'absence de congratulations soit en réalité causée par un manque de temps de votre patron.ne. Peut-être est-iel préoccupé.e, pressé.e ? Peut-être même a-t-iel l'habitude de ne féliciter personne. Veillez à **faire une introspection pour distinguer vos besoins profonds** de vos volontés et des circonstances favorables ou non à la satisfaction de vos attentes.

2 – Pratiquer l'auto-bienveillance

Nous ne sommes **jamais aussi exigeant.e.s avec les autres qu'avec nous-mêmes**. Bien souvent, nous remettons en question nos choix, nos actions, nos compétences, nos ressources. Nous ruminons mentalement. C'est pourquoi pratiquer l'auto-bienveillance est un excellent moyen de **développer notre tolérance face à la frustration**.

Lorsque vous faites l'expérience de cette émotion, **appliquez-vous à analyser la frustration sans vous juger**, mais plutôt comme si un.e ami.e vous soutenait. Quels conseils et encouragements vous donnerait-iel ? De quoi dirait-iel de vous méfier ?

L'auto-bienveillance est un acte d'empathie instaurant une relation paisible avec soi-même. Soyons indulgent.e.s !

3 – Prendre de la distance

Adopter **un point de vue objectif sur notre frustration** permet de gagner en lucidité. Nous avons en effet tendance à examiner la situation à travers nos propres modes de pensées et croyances limitantes. Le filtre à travers lequel nous analysons la situation est subjectif et biaisé.

Il est donc important d'**analyser la situation d'un œil neutre**, de nous en détacher, comme si nous étions spectateur.rice.s. Cette astuce permet de **rationaliser sa pensée**, d'étudier la situation dans sa globalité et ainsi de mieux repérer les points positifs et négatifs.

4 – Accepter ou agir ?

En cas de frustration, il est intéressant de **se demander si la situation qui la cause ne permet aucune marge de manœuvre ou au contraire est propice à l'action**. Si la situation à l'origine de la frustration n'admet aucune action, l'intensité de l'émotion peut être décuplée.

Nous pouvons nous sentir limité.e.s, faibles, impuissant.e.s, ce qui est particulièrement inconfortable. Nous devons alors **travailler notre acceptation**. Dans le cas inverse, si la situation causant la frustration peut être changée, la frustration constitue **un signal d'alarme** indiquant des changements à opérer dans notre comportement.

5 – Relativiser

Dur dur d'entendre vos proches vous rabâcher cette phrase. Vous auriez bien envie de leur dire qu'ils ne vivent pas ce que vous endurez, et on vous comprend ! Mais iels n'ont pas totalement tort.

Cet échec, cette désillusion, cette déception auront-ils un impact dramatique sur votre vie dans 5, 10, 15, 20 ans ? **Mesurer la gravité de l'évènement** causant la frustration aide à surmonter cette émotion.

Un mal pour notre bien

La frustration, on s'en passerait bien. Parfois elle dépend de nous et d'autres fois non. Cette émotion pénible est pourtant **particulièrement utile à notre développement personnel**.



En effet, **la frustration nous guide vers nos aspirations profondes**. Elle porte en elle un message, un sens que nous devons nous attacher à analyser. Elle **attire notre attention et suggère des changements à effectuer**, que ce soit dans notre façon d'agir ou de penser, pour nous faire progresser. Comme le précise la psychothérapeute Maud Julien dans une chronique pour l'Obs, **la frustration sert à nous « aiguillonner vers la recherche de solutions pour sortir de l'insatisfaction et réaliser nos aspirations »**. Elle est donc nécessaire à notre épanouissement.

