

FRUSTRATION ET INSATISFACTION

frustré, insatisfait Comment y remédier ?

Un sujet de réflexion qui peut vous amener à cette liberté d'esprit, mais êtes-vous prêt à changer ?

La frustration et l'insatisfaction font parties des émotions courantes et normales de tout individu. Mais cela se complique quand nous fonctionnons sur ce mode de comportement en permanence.

LA FRUSTRATION

La **frustration** est une réponse émotionnelle à l'opposition. Liée à la colère et la déception, elle survient lors d'une résistance perçue par la volonté d'un individu, et provoque donc un état **d'insatisfaction** lié au sentiment de n'avoir pu réaliser un désir.

On éprouve alors un sentiment d'impuissance qui nous déstabilise. **La frustration** nous apparaît comme un affront, une injustice qu'on n'a pas à subir ni à supporter et/ou qu'on ne mérite pas. **La frustration** est parfois vécue comme une agression.

Tous les enfants connaissent cette phase de frustration où l'éducation parentale va jouer un rôle important afin de poser des limites, d'établir des règles afin que l'enfant puisse apprendre la **tolérance à la frustration**. C'est ce qui fera de lui un adulte sachant s'adapter et maîtriser ses désirs insatiables (et non un enfant roi).

La frustration représente une blessure de l'égo qui n'accepte pas ce qui doit l'être quand on ne peut se résoudre à grandir et à prendre ses responsabilités. La frustration nous maintient dans une position infantile où nous avons l'impression que **tout nous est dû** et que nous devons l'obtenir dans l'immédiat. Ce comportement fait d'ailleurs partie d'un schéma précoce inadapté souvent appris dans l'enfance en l'absence de règles et de limites.

Il se peut aussi que l'enfant ayant grandi avec des parents **inattentifs** à tous niveaux puisse développer ce schéma "**tout m'est dû**" pour compenser des blessures émotionnelles de l'enfance à cause de parents trop fragiles, laxistes, peu présents dans l'éducation.

Vivre en permanence sur de la frustration génère une colère refoulée qui peut au fur et à mesure développer divers symptômes variés, qu'on appelle la somatisation.

DIFFERENTES REACTIONS A LA FRUSTRATION

1. **La Frustration**, suite à un échec, un résultat négatif, une déception, une désillusion, un désarroi, une contrariété qui nous occasionne un sentiment d'impuissance et d'injustice.

2. **La Frustration**, suite à de l'indifférence, du rabaissement, du dénigrement, du rejet et de la trahison.

3. **La Frustration**, l'impatience face à l'attente d'une réponse, d'un résultat. C'est aussi l'impatience à réaliser quelque chose. Dans ce cas, la frustration n'est que passagère, elle agit comme tremplin à relever un défi.

Ce sentiment vécu comme une injustice peut également vous faire commettre des erreurs parfois graves et délétères pour vous et pour les autres.

COMMENT Y REMEDIER ?

Posez-vous les bonnes questions, prenez ce temps pour vous.

- Est-ce que je vis de la **frustration** ?
- Depuis combien de temps ?
- Quelle situation me cause cette **frustration** ?
- Quelles sont les conséquences de ma **frustration** sur moi ?
- Quelles sont les conséquences de ma **frustration** sur les autres ?
- Quels sont mes choix, mes solutions et le plan à élaborer pour m'en sortir ?

Encore une fois, il est normal de ressentir cette émotion, mais il est important d'en prendre conscience et de ne pas devenir un insatisfait de la vie. Apprendre à gérer ses émotions vous fera grandir intérieurement et devenir plus **sage** et plus **heureux**.

Dans le cas contraire, vous resterez prisonnier de votre frustration à ne pas obtenir ce que vous voulez dans les temps que vous avez décidé. Le monde et la vie ne fonctionnent pas comme ça, si vous en prenez conscience vous serez capable de passer à autre chose et d'éprouver du plaisir pour bien d'autres choses.

CONCLUSION

Si vous avez l'impression de vivre en permanence sur ce mode de **frustration** et **d'insatisfaction**, prenez le temps de réfléchir :

- Dans quelles situations ?
- Qu'est-ce qui se passe émotionnellement pour moi ?
- Ou cela me renvoie dans mon passé ?
- Qu'est-ce que cela dit de moi ? *Penser à une croyance négative associée à ce comportement. Par exemple : "je dois réussir à tout prix" ou "je me sens impuissant" ou "rejeté" ou toute autre chose...*

C'est en se posant les bonnes questions qu'on trouve des réponses, si on souhaite apporter un changement et ne pas rester en mode automatique. Et n'hésitez pas à rencontrer un thérapeute si vous ne vous sentez à même de régler ce problème tout seul.