PSYCHO · PARLONS-EN !

Chéri, tu me fatigues !

VALÉRIE RODRIGUE | MARDI 21 AVRIL 2015

Blablater dès le réveil, chambouler l'appart chaque semaine, inviter des copains non stop... Ok, on a tous des manies usantes. Mais là, on parle des siennes (qui sont forcément pires que les nôtres).

Partager 0 Tweeter 0 Pin it 8+1 0

Ses habitudes, ses attitudes entrent en collision avec les nôtres, c'est fatal. Des rituels attendrissants (il plie sa serviette en losange, comme sa mère) aux comportements envahissants (il planifie les vacances minute par minute) qui nous usent, il y a une batterie de solutions coaching pour mettre de la légèreté dans tout ça. Parce qu'il s'agit bien de légèreté à réinjecter, selon Laurent Bertrel, formateur en communication et gestion du stress*, à l'origine d'une habitude omniprésente, nous dit le spécialiste, « il y a l'angoisse, la peur de l'inconnu et du vide qui pousse à tout planifier, tout déplacer, à parler dès le réveil pour ne pas laisser de place au silence, à abreuver l'autre de questions pour avoir des réponses sur tout sauf sur l'essentiel (les émotions, les sentiments) ». La légèreté en soi et dans le couple, c'est un état d'esprit, une aptitude à se déconnecter des conditionnements qui, certes, nous rassurent mais alimentent aussi la manie du contrôle (névrose obsessionnelle), l'agitation permanente (névrose hystérique), etc.

ET SI CE QUI VOUS ÉNERVE CHEZ L'AUTRE FAISAIT ÉCHO À CE QUI VOUS ÉNERVE CHEZ VOUS ?

L'une des clés du mieux-être, c'est « d'apprendre à désapprendre » en essayant quelque chose qui ne soit pas une fuite dans l'action mais qui favorise un retour sur soi, dans la veine de la thérapie intégrative (méditation, marche...). Une autre piste consiste à identifier les injonctions de l'enfance pour en prendre le contre-pied : « Sois fort(e) » deviendra « Demande de l'aide », « Faut s'aérer » peut se transformer en « Restons tranquilles sur le canapé ». Il ne suffit pas de soupirer quand notre homme fait quelque chose qui nous agace mais de s'interroger : et si ce qui nous énerve chez l'autre faisait écho à ce qui nous énerve en nous-même ? Réfléchir avec lui : une bonne piste pour chercher la légèreté ensemble. Et le vôtre, que fait-il qui vous pompe l'air, vous agace, vous fatigue ?

* Auteur de *Mettez de la légèreté dans votre vie*, livre-cahier d'exercices + CD de coaching (éd. Albin Michel).

NEWSLETTER

E-mail * OK

ARTICLES LES + LUS

ASTUCES ET TRUCS DE FILLES
Détox party : le choix de la rédac beauté

JEU
À gagner : 4 nuits à Essaouira et 10 packs de 4...

DISNEYLAND PARIS
Des idées pour un week-end dépaysant sans partir à...

TUTOS COIFFURE
Comment faire monter le volume ?

TENDANCE BEAUTÉ
Tendance : la coiffure afro sur toutes les têtes

BOUTIQUE MF

198.00 €
Liseuse en cachemire Germaine des Prés
Ajouter au panier

18.00 €
Bougie 3 mèches personnalisée - Ma...
Ajouter au panier

150.00 €
Sac plat deluxe vache imprimée
Ajouter au panier

165.00 €
Coussin lapin imprimé lynx
Ajouter au panier

TOUS NOS PRODUITS

http://www.mariefrance.fr/psycho/parlons-en/cheri-tu-me-fatigues-174730.html