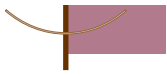




## QUAND NOS ATTENTES CAUSENT NOTRE MALHEUR



**Nous avons de plus en plus d'attentes, et de plus en plus grandes. Si elles sont insatisfaites, elles se transforment en frustration, en déception, en dépression et parfois en suicide.**

*par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

*Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires*

Laurence et son mari Antoine ont vécu toute leur enfance dans des fermes en Guadeloupe et en Martinique. Aujourd'hui, ils vivent à Paris. Récemment, mon mari et moi les avons hébergés pendant quelques jours.

Lors d'une de nos discussions sur nos différences, Laurence mentionnait que ce qui la surprenait le plus chez les Français était leurs réactions négatives devant les épreuves. Après la grande tempête de 1999 qui avait fait des dégâts importants en France, Laurence s'était étonnée de voir des gens en larmes, totalement découragés devant les dommages matériels qu'ils avaient subis.

*« Aux Antilles, dit-elle, il y a des tempêtes tropicales qui dévastent tout ou presque. Les gens ne pleurent pas, ils relèvent leurs manches et reconstruisent, c'est tout. Certains doivent reconstruire chaque année. Ça fait partie de la vie. On se réjouit qu'il n'y ait pas de morts. »*

Laurence a vécu une enfance que l'on considérerait ici comme difficile : sa mère, qui ne voulait pas de cette enfant, l'a donnée à sa grand-mère. Son père, alcoolique, ne s'en préoccupait pas le moins du monde. Et elle a reçu très peu d'instruction. Elle pourrait s'apitoyer sur son sort, mais non : *« Mes grands-parents m'ont donné beaucoup d'amour et c'est ce qui compte. Pour le reste, je ne regarde pas en arrière, mais en avant. Ça ne sert à rien de pleurer sur ce qu'on a perdu ou sur ce qu'on n'a pas eu. On doit se demander ce qu'on peut faire pour le présent et le futur. »* L'attitude des Antillais devant la vie est fort différente de la nôtre et de celle de plusieurs pays industrialisés. Personne là-bas ne se suicide parce qu'il a perdu sa maison. Ces gens acceptent les choses qu'ils ne peuvent changer. Ils ont des attentes réalistes.

Nos attentes sont à la base de nos malheurs et de nos frustrations. Si nous n'avons pas d'attentes (ce qui est impossible), nous ne serions jamais frustrés, déçus ou déprimés. Par malheur, non seulement nous avons de plus en plus d'attentes, mais elles sont toujours de plus en plus grandes et importantes. Elles deviennent des exigences.

- Nous voulons produire toujours de plus en plus de lait, avec de moins en moins de vaches. S'il pleut sur le foin, c'est la catastrophe.
- Nous voulons que notre conjoint nous rende heureux. Sinon, on le quitte.



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

- Nous voulons que nos enfants suivent nos traces. Sinon, c'est l'échec de notre vie.
- Nous voulons obtenir tel rendement sur nos investissements.
- Nous voulons que notre adolescent fasse toujours son lit.
- Nous voulons être aimés, reconnus, valorisés, appréciés, respectés.

Et la liste ne s'arrête jamais...

Toutes nos attentes (petites ou grandes) qui ne trouvent pas de réponses se transforment en frustration, en déception, en dépression et parfois en suicide.

Examinez bien vos attentes, car si vous vous imaginez que celles-ci sont indispensables à votre bonheur, vous créez votre malheur. Changez vos exigences en préférences, il y va de votre bien-être et de celui de ceux qui vous entourent.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Février 2006*



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
📠 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0