

Que faire si...

En famille, on rencontre chaque jour des petits problèmes pour lesquels on ne trouve pas toujours de solution.



ADO

Elle est amoureuse d'un homme plus âgé

Cette découverte vous désespère, et vous ne savez pas comment aborder le sujet et la raisonner.

Elle qui avait tendance à s'enthousiasmer tout haut, tout fort, pour ses nouvelles amours est devenue subitement muette. Même si son regard rêveur ne trompe personne, elle ne tient pas à en dire plus... jusqu'au jour où vous découvrirez le pot aux roses. La nouvelle peut vous secouer, d'autant plus s'il s'agit de quelqu'un que vous connaissez. Tout de suite, vous imaginez le pire : le détournement de mineur, la sexualité

précoce... Vous craignez qu'elle ne gâche son avenir en rentrant trop vite dans une vie de couple bien rangée, avec arrêt des études et bébé à la clé. Ou vous vous inquiétez de la voir manipulée par un homme qui l'influencerait trop et la priverait de liberté.

Stop aux projections ! L'important est d'en discuter calmement avec votre fille, pour savoir où elle en est et comment elle envisage cette histoire pour le moment. Pour elle, c'est peut-être un simple chapitre de sa vie, comme ses relations précédentes. Ne dramatisez donc pas la situation. Crier n'apporterait rien de plus, si ce n'est amener votre fille à se sentir incomprise, se penser victime d'injustice et la conforter dans ses sentiments pour cet homme. Au contraire, adoptez un discours

empreint de légèreté pour ne pas donner plus d'importance que cela à cette histoire : « Tu es libre et c'est à toi de savoir ce que vaut cette relation. Tout ce que nous te demandons, c'est de ne pas prendre de risques pour toi. » Dissimulez ainsi vos inquiétudes du mieux que possible et essayez de recevoir son petit ami comme vous auriez reçu quelqu'un de son âge. Cela vous permettra de mieux comprendre ses motivations et peut-être de percevoir le charme de l'homme qui plaît à votre fille !

Si vraiment vous tenez à la mettre en garde, faites-le sur un mode rassurant : « Ne sois pas trop éblouie par la facilité, cet homme a les moyens de t'offrir tout ce que tu veux actuellement. Mais tu auras les mêmes privilèges avec un homme de ton âge plus tard. » Ne lui donnez surtout pas de billes pour renforcer ses idées si elle a décidé de vous défier ! Moins vous interviendrez, plus la relation aura de chances de laisser votre fille à un moment donné.

Merci au Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre et psychothérapeute, auteur de 60 réponses pour être heureux (éd. Odile Jacob).

PERSO

Vous faites trop confiance à tout le monde



Attention, cette attitude peut vous occasionner bien des déceptions !

Faire confiance aux autres, en soi, est une qualité. Le problème, c'est lorsque l'on verse dans le « trop ». Il ne s'agit pas de naïveté, mais bien d'une trop grande gentillesse qui nous amène toujours à voir en premier lieu le côté positif des autres et à accepter systématiquement tout ce qu'ils proposent. Rassurez-vous, vous n'êtes pas la seule dans ce cas. Beaucoup de personnes sont loin de voir le mal partout et ont tendance à donner leur assentiment trop vite. Cela peut venir d'une étiquette que l'on nous a collée, enfant : « Cette petite, c'est la gentille de la famille. » Mais aussi d'une volonté d'être aimable à tout prix, de faire plaisir à tout le monde, de peur d'être rejetée ou de les blesser. Le problème, c'est que cette trop grande confiance génère bien souvent des déceptions, car certains peuvent en profiter. Notamment au travail, où un concurrent peut vite s'emparer de l'idée que vous lui aviez confiée. Le risque, c'est aussi que les besoins des autres passent avant les nôtres et que l'on s'oublie à force de répondre : « Oui, tu as raison, je vais faire ce que tu dis... »

Si ce genre de situation ne vous est pas inconnu, interrogez-vous en premier lieu sur ce besoin que vous avez de faire confiance aux gens.

Demandez-vous ce que vous attendez d'eux lorsque vous leur accordez entièrement votre crédit. S'agit-il d'un besoin de reconnaissance ou de sécurité affective ? Souhaitez-vous plaire, être considérée ou aimée, prendre votre place au sein d'un groupe ? Ainsi, chaque jour, accordez-vous un quart d'heure en fin de journée pour repenser à des situations vécues : essayez de déterminer la raison qui vous a amenée à leur faire confiance, et si c'était justifié. Cela vous aidera à rectifier le tir si vous vous êtes trompée. Vous pouvez aussi choisir de travailler en équipe et demander de l'aide à un collègue ou une amie afin d'avoir un peu de recul et d'être sûre de prendre la bonne décision. Car il ne s'agit pas de devenir méfiante pour tout, mais de demeurer vigilante et de n'accorder une confiance absolue qu'aux personnes qui le méritent vraiment.

Merci à Marjorie Danna, formatrice en relations humaines et psychologie positive pour Com&Cit'. Renseignements sur comandcit.fr.

Nos conseils

■ Identifiez vos désirs et apprenez à les formuler sans heurter. Faire confiance à tout le monde trahit souvent le fait de ne pas oser demander. Lisez *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* de Thomas d'Ansembourg (éd. de l'Homme).



TRAVAIL

Il y a une mauvaise ambiance au boulot

Comment pouvez-vous vous protéger ?

Le ton du patron est cassant, vos collègues refusent de vous rendre service, se dénigrent entre eux et le moindre grain de sable provoque des éclats de voix... Difficile de ne pas être affectée par l'ambiance électrique qui règne au travail, car nous y passons beaucoup de temps !

Si vous vous estimez visée personnellement, n'attendez pas pour agir. Cela risquerait de vous isoler davantage. Parlez-en avec les personnes dont l'attitude vous choque ou vous blesse. Expliquez par exemple à vos collègues que lorsqu'ils vont à la cantine sans vous inviter, vous vous sentez mise à l'écart. Employez plutôt le « je » que le « vous », ou le « tu ». Évitez par exemple de dire : « Vous faites toujours bande à part », qui sonne comme un reproche, pourrait les braquer et fermerait la discussion.

Bien sûr, vous n'êtes pas obligée de vous entendre avec tout le monde. Vous pouvez prendre de la distance avec des personnes qui colportent des ragots ou cherchent constamment un coupable sur les dossiers

difficiles... Ne les isolez pas complètement, car cela mettrait encore de l'huile sur le feu. Parler de temps en temps avec un collègue que vous n'appréciez pas, échanger au moins un « bonjour » ou quelques mots permet de rendre l'ambiance plus respirable et de faire baisser les tensions assez rapidement.

Avec des collègues de confiance, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour changer la situation. Même si l'ambiance relève de problèmes sur lesquels vous n'avez pas de prise (difficultés de l'entreprise), vous pouvez améliorer les relations entre vous. Réfléchissez à l'organisation du travail, aux temps de pause qui peuvent être mieux répartis, à l'aménagement de l'espace pour que ceux qui souffrent du bruit se sentent mieux respectés, par exemple... Veillez aussi à être positif des compliments – justifiés – à vos collègues : cela oblige à voir le bon côté des choses et détend l'atmosphère. En plus, vous passerez pour quelqu'un de bienveillant avec lequel il est agréable de collaborer.

Vous pouvez parler de votre malaise à votre supérieur, en groupe ou individuellement. Expliquez-lui,

Nos conseils

■ Jouer le jeu des rituels collectifs, comme la cantine, les pots ou encore les cagnottes sert à mieux resserrer les liens. Une équipe qui s'entend bien est souvent plus solidaire dans les moments difficiles.
■ Attention à ne pas rester dans la plainte, sans pour autant proposer de solutions. Cela vous met dans une position de victime qui, à la longue, n'est pas forcément valorisante.

par exemple, que les mails communs désagréables et négatifs vous démotivent plus qu'ils n'accroissent votre efficacité. Parlez des solutions que vous avez envisagées. Il comprendra que les bons résultats de l'entreprise dépendent en grande partie du bien-être de son équipe.

Par A. Langlois et S. Pasquet

Plus de conseils
sur maximag.fr