



psycho

Que faire si...

En famille, on rencontre tous les jours une série de petits problèmes pour lesquels on ne trouve pas toujours de solution.

TRAVAIL

Vous manquez de motivation

Vous vous demandez s'il est possible de retrouver l'enthousiasme de vos débuts professionnels.

Vous n'avez pas envie de vous lever le matin pour vous rendre au travail ? La lassitude vous saisit dès le réveil ? Pas de doute, la démotivation professionnelle est là. Celle-ci peut provenir de plusieurs facteurs, à commencer par l'ennui. Si vous êtes en poste depuis longtemps, il est normal de trouver votre travail trop répétitif et d'aspirer à davantage de nouveauté. Peut-être accumulez-vous aussi les heures supplémentaires et souffrez-vous en échange d'un manque de reconnaissance ? Il est aussi très décourageant de s'investir intensément et de se voir sans cesse refuser une augmentation. Un patron trop exigeant, voire toxique, peut également mettre à mal votre motivation. Enfin, parfois, ce sont des éléments extérieurs, comme un trop long trajet pour venir au travail et la fatigue qu'il occasionne, qui ont raison de notre implication.

Quelle que soit l'origine de cette démotivation, celle-ci est à prendre au sérieux. Elle peut en effet avoir



des conséquences sur le plan professionnel (si votre supérieur s'en rend compte, des sanctions peuvent être prises à votre encontre), comme sur le plan de la santé. Fatigue, troubles du sommeil, maux de dos, insomnies, consommation excessive de tabac, alcool, crises d'angoisse... ces signaux d'alerte doivent vous inciter à vous ménager, si vous ne voulez pas prendre le risque de tomber dans la dépression.

Si vous avez la chance d'avoir un supérieur ou un DRH à l'écoute,

le mieux est d'en parler, pour voir comment vous pourriez évoluer au sein de l'entreprise. Sans changer de poste, il est peut-être possible d'effectuer des aménagements pour modifier vos tâches quotidiennes ou de faire une formation visant à élargir vos responsabilités. Parfois, un changement de fonction, voire d'entreprise, reste le seul moyen d'enrayer la crise.

Si cela n'est absolument pas envisageable, faites un travail sur vous-même pour essayer de considérer ce travail comme un job purement alimentaire : limitez autant que possible les heures supplémentaires et offrez-vous à l'extérieur une vie familiale, amicale ou sportive riche, qui compensera le manque d'intérêt sur le plan professionnel.

Merci au Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre et psychothérapeute, auteur de 60 clés pour réussir son couple (éditions Odile Jacob).

Notre conseil

■ Ne gardez pas votre angoisse pour vous, sous peine d'inquiéter votre conjoint. Au contraire, celui-ci peut être de bon conseil en vous permettant de mettre une stratégie en place : faire par exemple une formation pour vous reconverter pendant que lui assume entièrement les dépenses du foyer sur un temps donné. Une solution à envisager si cela peut vous permettre d'être mieux dans votre peau après !

FAMILLE

Votre mère vous infantilise

Vous aimeriez qu'elle cesse d'intervenir autant dans votre vie.

Son attitude ne date sûrement pas d'hier. Depuis votre enfance, vous l'avez peut-être connue autoritaire, anxieuse, prompte à vouloir diriger son petit monde ou excessivement « maman poule ». En cherchant à tout assurer elle-même « parce qu'elle fait bien », votre mère cherche en réalité à se rassurer et à calmer son anxiété. Plus elle vous abreuve de conseils en tout genre et fait les choses pour vous, plus elle est sûre de conserver une place centrale dans votre vie. Devenue adulte, il vous est évidemment difficile de tolérer une telle intrusion. Peut-être avez-vous déjà essayé de lui en parler à mots couverts ? Hélas, ce n'est pas suffisant : votre mère a besoin de s'entendre dire clairement que votre relation est menacée si elle persiste à ne pas vouloir vous laisser prendre votre indépendance.

Prenez votre courage à deux mains et commencez déjà par poser des limites dès que vous le pouvez. Elle insiste comme toujours pour vous amener le rôti du dimanche, sous prétexte que le sien est meilleur ? Veillez à avoir le dernier mot : « Ton rôti est parfait, Maman, et je te remercie du temps que tu me fais gagner. Mais même si mon rôti est moins bon que le tien, je préfère continuer à m'entraîner. Et quand je viendrai chez toi, je me régalerai ! » Si elle ne comprend pas le message que vous





essayez de faire passer et continue, par exemple, de vous appeler à 8 h le dimanche matin parce qu'elle est sûre de pouvoir vous joindre, mettez les pieds dans le plat avec fermeté. « Maman, je ne suis plus un enfant : tu ne peux plus t'immiscer ainsi dans ma vie et décider de tout à ma place, je ne l'accepte plus. J'ai toujours besoin de tes avis, ils me sont utiles, mais uniquement quand je te les demande. »

Attendez-vous en retour à des paroles culpabilisantes, soulignant votre ingratitude (« avec tout ce que je fais pour toi », « je me suis saignée aux quatre veines »). Mais campez sur vos positions : « Tu essaies de me culpabiliser mais ça ne fonctionne pas car c'est toi qui n'admet pas que je prenne mon envol. Si tu ne changes pas, c'est notre relation qui va en pâtir. » Si votre mère encaisse aussi mal ces reproches, c'est qu'elle a peur de se sentir inutile. À vous de l'aider à passer ce cap difficile en lui montrant par ailleurs que vous avez toujours besoin d'elle, d'une manière ou d'une autre.

Notre conseil

■ Votre père peut vous aider si vous n'osez pas parler à votre mère (« explique à maman que, si elle ne cesse pas, je vais devoir m'éloigner de vous, ce que je ne souhaite pas »). Si cela ne suffit pas, une prise de distance (téléphonique ou de présence) s'impose pour lui faire prendre conscience du problème.

Photo: Euphémie / Leica/Photography - Fotogramma



COUPLE

Il vous reproche de faire passer vos enfants avant lui

Vous manquez de temps pour lui et il se sent délaissé : comment rétablir l'équilibre ?

Comment beaucoup de mères, vous êtes certainement très fusionnelle avec vos enfants et faites passer ce rôle avant celui d'épouse. Cela peut être parce que vous avez vu votre mère agir ainsi ou, à l'inverse, parce que vous avez souffert d'une carence affective dans l'enfance et cherchez aujourd'hui à combler ce manque. Quoi qu'il en soit, lorsqu'une mère est si proche de ses enfants, il est difficile pour le père de parvenir à trouver sa place : ses initiatives ne sont pas toujours jugées à la hauteur (« laisse, je vais m'en occuper, ce n'est pas comme ça que l'on fait ») et ses désirs rarement considérés comme prioritaires.

Absorbée par votre routine quotidienne, il est possible que vous n'ayez pas perçu son sentiment d'abandon et que vous preniez assez mal son reproche, ayant l'impression de tout faire pour que chacun se sente bien à la maison.

Première chose à faire : en parler ! Ne vous fermez pas à la critique, mais écoutez plutôt ce qu'il a à vous dire. Sa demande a valeur d'avertissement : elle signifie qu'il souffre et qu'il a besoin que vous preniez sa frustration en compte, sous peine de voir votre couple aller droit vers la rupture. Cherchez à comprendre ce qui lui manque le plus (discussions entre vous, sexualité, vie sociale, sorties, etc.) et, ensemble, évaluez objectivement la situation. Peut-être a-t-il raison lorsqu'il vous dit que vos enfants sont suffisamment grands pour se débrouiller davantage seuls ? Il est en effet peu souhaitable, pour votre propre équilibre, de penser que vous êtes seulement une mère. En tant que femme, vous avez aussi une carte à jouer ! Ce que votre conjoint vous réclame n'est rien d'autre qu'un peu d'attention et d'intérêt. Le simple fait de lui demander comment sa journée s'est passée, ou s'il a besoin d'aide lorsqu'il paraît soucieux, peut suffire à lui redonner le sentiment qu'il compte pour vous.

Remémorez-vous également les moments passés ensemble avant la naissance des enfants : pourquoi ne pas confier régulièrement vos petits à vos (ou ses) parents, à des amis, des

Notre conseil

■ Ne le repoussez pas avec des phrases culpabilisantes (« je suis fatiguée, tu ne te rends pas compte de tout ce que je fais » ou « si tu aimais tes enfants autant que moi, tu en ferais davantage », etc.), vous lui donneriez un sentiment d'indignité et il se sentirait encore plus incompris.

voisins, le temps d'une soirée et en profiter pour vous retrouver ? Lors de ces tête à tête, efforcez-vous d'évoquer davantage vos projets de couple que vos enfants, qui accaparent déjà la majorité de vos conversations quotidiennes.

Gardez enfin en mémoire que vous ne faites pas ces efforts seulement pour vous et pour votre mari, ils sont également essentiels pour vos enfants qui, pour bien grandir, ont besoin d'être rassurés par l'image de votre couple de parents unis.

Par Ariane Langlois