

Vous êtes angoissée ? Comment retrouver l'optimisme !

Le présent vous inquiète, l'avenir vous rend morose. Comment lutter contre vos peurs et éviter de les transmettre à vos enfants ?

Virginie, 41 ans
“ Je projette mes craintes
sur mes enfants ”

Depuis toute petite, je suis obsédée par la réussite scolaire. J'ai toujours beaucoup travaillé pour limiter les risques d'échec. Mais j'ai beau avoir obtenu de bons résultats, cela ne m'a jamais rassurée. Je m'étonne encore d'avoir réussi à faire des études supérieures, car je ne m'en sentais pas capable. À présent, j'ai tendance à projeter mon pessimisme sur mes filles de 10 et 15 ans. Je leur répète : « Si vous ne travaillez pas bien, tout peut arriver. » Elles me

disent que je suis pénible, mais je n'y peux rien, l'avenir m'angoisse. Elles m'ont beaucoup reproché d'être sur leur dos pour vérifier leurs devoirs, alors, maintenant, j'essaie de moins les contrôler. J'accepte même l'idée qu'elles ne stressent pas avant un contrôle important ! Mais il me faut accomplir un gros effort pour leur faire confiance. Il y a dix ans de cela, j'ai perdu successivement mon père et ma sœur. J'ai été licenciée il y a quelques mois. Depuis, mon pessimisme s'est renforcé et

j'ai tendance à croire que le pire peut arriver. La situation actuelle me donne raison : ma fille aînée, qui traverse une phase difficile, a fini par décrocher du collège.

2 questions à

Marie-Claude Gavard, psychiatre et psychothérapeute*

1 - Pourquoi est-on pessimiste ?
Les pessimistes imaginent le pire pour se protéger. Car être optimiste, c'est prendre le risque d'être déçu. Cela vient souvent de parents qui ont vécu des événements traumatisants et ont transmis des idées négatives : « Les femmes sont décevantes », « Le monde est injuste »...

2 - Comment lutter contre ce trait de caractère ?
En essayant de voir à quoi sont dus nos succès. On constate que la chance intervient rarement, ce qui permet de sortir d'une vision fautive de la réalité. Les gens qui affirment se retrouver toujours dans la file la plus longue dans les magasins ne réalisent pas que c'est eux qui ont choisi cette file !

*Auteur de 60 réponses pour être heureux (éditions Odile Jacob).



Zoé, 44 ans

“ Il ne faut pas compter
sur les hommes ”

À 20 ans, je pensais qu'on partageait tout dans le couple. Mais j'ai eu de longues histoires de couple et le même schéma s'est à chaque fois reproduit. Les hommes ne partagent pas les problèmes quotidiens. En tant que femme, on travaille et, en plus, on s'occupe de toutes les tâches ménagères. Je ne crois plus au prince charmant. Je suis en train de me séparer du père de mes filles. C'est lui qui voulait des enfants et il

n'a rien assumé. À la naissance de la première, il est parti quinze jours. Il ne s'est pas mieux comporté avec la seconde, dont la naissance n'était pas prévue. Au fil des années, c'est de pire en pire. Même s'il n'a rien à faire, il est rare qu'il aille les chercher à l'école. Je dirai à mes filles, qui ont 6 et 4 ans, de se casser le plus tard possible. Il faut qu'elles sachent qu'on ne peut pas attendre grand-chose d'un homme. Sinon, elles seront déçues.

L'avis de la psy Chasser les craintes imaginaires

Virginie vit dans la crainte imaginaire de l'échec. Elle pense que, à partir du moment où elle l'imagine, il va se produire. Pour lutter contre cette angoisse et réussir, elle a travaillé davantage que les autres. Elle demande aujourd'hui la même chose à ses filles. Mais elle leur donne une fausse assurance : « Si on travaille bien, il ne peut rien nous arriver de mal. »

Cette mère a connu des deuils, un licenciement... Cela reste des accidents de la vie exceptionnels. Cela ne justifie

pas qu'elle vive, au quotidien, dans la peur des mauvaises nouvelles.

Elle a peut-être aussi entendu dans son enfance que la vie est un désastre sans la réussite scolaire. Il est temps de réagir car sa fille aînée essaie de se prémunir de l'échec à sa manière, c'est-à-dire en ne travaillant plus. Cette adolescente a besoin de voir un pédopsychiatre, qui l'aidera à sortir de cette pression angoissante. Quant à Virginie, elle doit prendre conscience que c'est elle qui dirige sa vie.

L'avis de la psy Ne pas idéaliser la vie conjugale

Zoé a une perception idéalisée de la vie conjugale. Un couple se construit sur des affinités mais, une fois que l'on vit ensemble, il faut vérifier si cela fonctionne bien. Or, Zoé n'a pas su parler avec l'homme qu'elle aimait.

La question du désir d'enfant, par exemple, semble n'avoir jamais donné lieu à un véritable échange. Du coup, Zoé a ses exigences et est

toujours déçue qu'elles ne soient pas comblées. D'autre part, elle semble entretenir son pessimisme en choisissant des conjoints qui confortent sa vision négative de la vie conjugale.

Zoé devrait éviter les généralités pessimistes sur les hommes. Sinon, ses filles risquent, plus tard, de ne pas avoir d'amoureux ou de les considérer comme des parasites !

1€20

N° 1251 Du 18 au 24 octobre 2010

Maxi

Une jeune mère dans la tourmente

« Je me suis sentie coupable du handicap de ma fille... »

**Ne vous torturez plus avec des régimes
Vous pouvez être ronde
et en parfaite forme !**

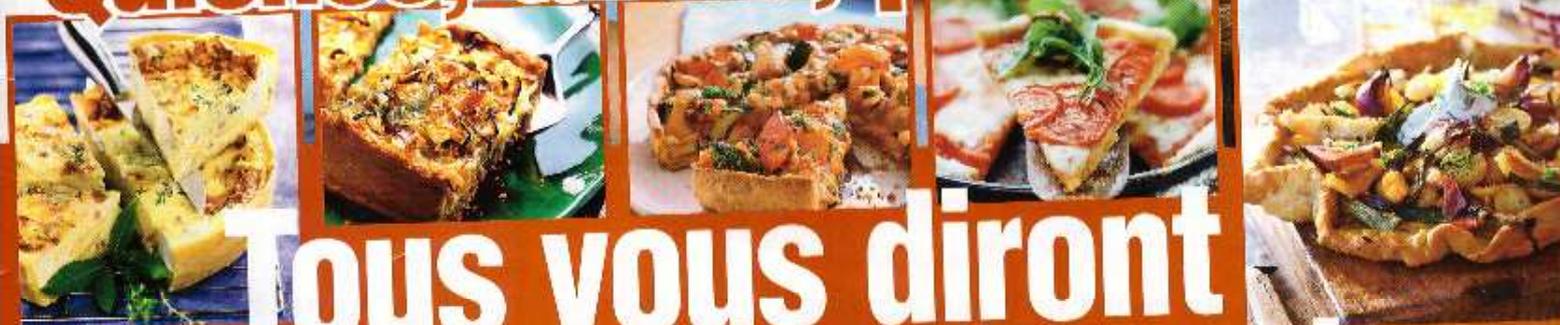
**Vos enfants vous disent des mots blessants ?
Voici comment réagir au mieux !**

Nos trucs pratiques vont vous simplifier la vie

Découvrez le meilleur moyen pour rebondir après un grave malade

**Vous avez trop sollicité vos articulations ?
Calmez vos douleurs avec les bons aliments !**

Quiches, tartes, pizzas faciles



Tous vous diront que c'est trop bon

T 03322 - 1251 - F: 1,20 €



Métropole: 1,20 € - DOM: A: 2,30 € - B: 1,70 € - Bel: 1,40 € - CH: 2,80 FS - Esp: 1,70 € - Gr: 2,00 € - It: 2,00 € - Lux: 1,50 € - Mar: 19 DH - Port Cont: 1,70 € - Tun: 2100 DTU - Canada: 3,50 \$ Can - TOM A: 600 FCFP - TOM B: 260 FCFP - Zone Afrique A: 2300 CFA - Zone Afrique B: 1700 CFA