

**QUESTION À...** SYLVAIN PASCUAL, COACH SPÉCIALISTE DU PLAISIR AU TRAVAIL (1)



*Nous sommes installés depuis vingt ans en EARL et mon mari s'absente souvent pour participer à des réunions professionnelles. J'assure le travail sur la ferme pendant ce temps, mais je ressens parfois un manque de reconnaissance sociale. J'en ai assez de prendre sur moi, comment faire ?*

## « La reconnaissance est un besoin biologique »

► **Nous avons tous besoin de reconnaissance sociale.** Se retrouver seul(e) isolé(e) sur la ferme, avec des liens réduits, peut être très pesant. Ce que vous ressentez n'est pas un caprice. Être reconnu socialement participe à notre sentiment d'exister, d'avoir une place dans ce monde. Si une différence existe entre les époux, cela peut susciter une forme d'envie, des rancœurs. Souvent, les choses se sont mises en place sans qu'on en ait parlé, et la frustration s'installe. On imagine que le conjoint devine nos besoins. Or, ce qui n'est pas exprimé n'existe pas.

► **Mais, si vous dites : « J'en ai marre, je veux voir plus de monde »,** votre mari se retrouve avec un problème qu'il ne sait pas résoudre. Alors, réfléchissez à ce que vous voulez exactement. Cherchez dans votre vécu un moment où vous vous êtes sentie reconnue socialement. Interrogez-vous : « Qu'est-ce qui a fait que je me suis sentie bien ?

Comment reproduire ces conditions ? »

► **Puis, sans l'accuser,** ni associer à votre demande des émotions négatives, dites à votre mari, avec douceur et fermeté, que vous souhaitez redistribuer les rôles de chacun dans les activités qui génèrent des contacts, du lien social. Soyez concrète et précise, votre conjoint n'a pas forcément envie de changer ses habitudes. Par exemple, proposez : « Maintenant, j'aimerais m'occuper des livraisons à la coopérative. »

► **Quand on travaille à son compte, personne ne vous félicite** de vous être levé la nuit pour un vêlage, d'avoir bien nourri vos animaux ou du beau calibre de vos pommes. Votre mari peut lui aussi manquer de reconnaissance. Suggérez de prendre ensemble 5 minutes chaque soir pour vous dire : « J'ai apprécié que tu... C'est une bonne idée de... » Trouver des compli-



FANCY / PHOTONONSTOP



Il est essentiel d'exprimer à son conjoint son besoin d'être reconnu, mais surtout pas en mode « victime ».

ments peut sembler artificiel. Pourtant, dès que nous commençons à le faire l'impact est phénoménal, cela produit des merveilles.

► **Être à l'initiative des signaux de reconnaissance** permet d'en recevoir en retour, d'un membre de sa famille, d'un commerçant, d'un employé ou d'un visiteur. Observez un détail qui vous plaît chez eux, et dites-le sincèrement. Pendant 3 secondes, leur regard s'illumine, et ce lien est très nourrissant.

**Propos recueillis par Alexie Valois**

(1) Consultations à distance par téléphone et skype : [www.ithaquecoaching.com](http://www.ithaquecoaching.com)