

QUESTION À... FLORENCE LEROY, CONSEILLÈRE CONJUGALE ET FAMILIALE (1)

« Je suis tellement fatigué(e) le soir après ma journée de travail à la ferme, que la moindre chose me fait râler sur mes enfants et mon conjoint... Comment faire pour ne pas être dans l'énerverment et le reproche ? »

Nourrir ses besoins et valoriser la coopération

► **Quand nous râtons sur un ton agressif, ou plaintif, nous accusons l'autre d'être responsable de notre problème.** Nous tenons des propos exagérés où l'autre est coupable, car nous voulons qu'il comprenne que ça ne va pas. Mais cette posture accusatrice ne l'incite pas à donner de l'aide, mais plutôt à se défendre ou encore à fuir en se bouchant les oreilles ! Derrière le fait de râler se cache un besoin non satisfait. Si j'ai besoin de sommeil, tout m'épuise. Un besoin d'ordre ? Et, je râle dès que je rentre dans une maison en bazar. Si je bouillonne seule dans ma cuisine en préparant le repas, ai-je besoin de compagnie ? D'aide ? De reconnaissance ?

REPLIR SA SOURCE

► **Pour mettre du changement, observez dans quelles situations vous râlez,** identifiez vos besoins non satisfaits, et occupez-vous en. Vous êtes fatigué(e) ? Reposez-vous

dix minutes avant de vous lancer dans les tâches ménagères. Quand on donne tout à son travail et à sa famille, on se sent à sec, aigri. S'autoriser régulièrement à se faire du bien, à remplir sa source, et donner du temps au couple est vital.

► **Ensuite, définissez ce qui est le plus important pour vous :** une maison impeccable ? Des repas à heure fixe ? Lâchez sur certains principes : l'essentiel est de maintenir une relation de qualité avec les gens que vous aimez. La façon de dialoguer avec eux aura un impact sur leur coopération. Commencez par décrire les faits sans accuser personne, dites ce que vous ressentez, et ce dont vous avez besoin pour moins râler. Puis invitez vos enfants ou votre conjoint au dialogue : qu'est-ce que tu en penses quand je te dis ça ? Que peut-on faire ensemble pour que ce soit plus cool ? Peut-être faut-il aménager la maison pour qu'elle soit facile à ranger, afficher un écriteau comme « j'essuie la table après le goûter », etc.



PHOTONSTOP



« Quand je râle, j'espère un sur-saut de l'autre, de la compréhension, mais j'obtiens sa fuite ou de la rébellion. »

► **Enfin, cultivez la bonne humeur** en célébrant à voix haute ce qui va bien : c'est agréable de voir une chambre bien rangée ! Quelle chance de manger ce bon gratin ! Chacun peut raconter à table ce qui l'a touché dans la journée : un beau lever de soleil, un super livre, une rencontre...

Propos recueillis par A. Valois

Auteur de « J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) » aux Éditions Eyrolles. Accompagnement à distance : <http://florenceleeroy.fr/>. Ateliers partout en France : <http://jarreterederaler.com/ateliers/>