

Arrête de te plaindre, tu me fatigues !



Je ne suis pas Madame Météo !

Vous est-il déjà arrivé de vous faire invectiver par un chat ? Moi, oui ! Et à plusieurs reprises. Ne souriez pas, car l'affaire était très sérieuse ! Selon Shoumi, la chatte de ma fille, j'étais responsable du froid et de la pluie qui la décourageait d'aller dehors !!!

Après avoir bruyamment réclamé à sortir, la bête avançait de quelques centimètres, reniflait l'air froid et humide, puis reculait, faisait demi-tour et se plantait devant moi en me regardant droit dans les yeux et en miaulant de manière très expressive : je ne suis pas du tout, mais alors pas du tout, contente, et c'est de ta faute !!!

Bon, ce n'est qu'un chat, et quel chat, mais ...

C'est vraiment fatigant d'écouter des personnes qui se plaignent en permanence

Et je dirais même plus, c'est épuisant !

Certaines ont, selon elles, "de bonnes raisons" d'être insatisfaites, MAIS, suis-je vraiment la bonne personne pour accueillir ce flot ininterrompu ??

Suis-je :

- celle qui pourrait apporter un remède à leur problème
- celle qui est responsable de leurs ennuis
- l'oreille fraternelle infatigable
- l'âme sensible qui peut tout entendre et réentendre ...
- le coeur attentif qui compatit encore et encore ...
- le service des réclamations ouvert 24/24

Pour quel bénéfice ?

de mon côté

- si je suis moi-même dans une période délicate, ou si je suis trop sensible, voire fragile, je risque de sombrer dans la morosité et d'avoir le moral en berne
- je peux ressentir une terrible impuissance, me sentir inutile, voire même me culpabiliser
- je peux en vouloir à la personne, pour cette forme de harcèlement
- je peux me croire instrumentalisé(e)
- je peux lui en vouloir de me faire porter injustement tout ce poids
- je peux sentir une certaine violence monter en moi
- je peux avoir envie de lui lancer en pleine figure que "c'est SON problème", pas le mien
- je peux être amené(e) à casser la relation pour pouvoir de nouveau respirer
- et je peux m'en culpabiliser

de son côté

- quel réel profit en tire-t-elle, puisqu'elle revient à l'assaut ?
- est-ce que ça lui fait vraiment du bien ?
- est-ce que ça lui permet d'avancer ?
- se remet-elle en question ?
- entreprend-elle les bonnes démarches auprès des bonnes personnes ?
- écoute-t-elle mes conseils ?
- tient-elle compte de mes limites, voire de mon raz le bol ?
- mon écoute répétée l'encourage-t-elle à continuer de se plaindre encore et encore ?

Qui sont-elles ?

Ces "plaignants" sont souvent des personnes éternellement insatisfaites de leur vie.

Elles se perçoivent comme victimes de tout et de tout le monde.

Elles semblent ne rien mettre en oeuvre pour que leur situation évolue de la manière désirée.

Elles semblent se satisfaire de cette pratique habituelle de la plainte. Elles sont presque devenues des pro dans le domaine.

Elles sont sourdes à l'idée que leur manière de penser et leur comportement sont vraisemblablement une des causes de leur mal-être.

Elles sont totalement centrées sur leur problème, leur souffrance, leurs difficultés ... leur nombril ?

En un mot, elles refusent de se remettre en question.

Comment sont-elles perçues ?

De négatives, elles sont peu à peu perçues comme manipulatrices, obsessionnelles, culpabilisantes, et même toxiques. Elles engendrent la tristesse, la frustration, le découragement, l'épuisement physique, émotionnel et psychologique. Elles pompent littéralement l'énergie de leurs interlocuteurs(trices) et engendrent des pensées dépressives.

A cause de tout cela, certaines en arrivent à "faire le vide autour d'elles".

Quoi faire ??

Si vous percevez que vous êtes "au bout du rouleau", que vous avez vraiment "tout essayé" et que vous n'en pouvez plus, alors prenez de la distance. Ne répondez-plus systématiquement et à n'importe quelle heure à leurs messages ou coups de fil.

Trouvez-vous aussi des "bonnes raisons" pour expliquer votre manque de disponibilité. Car psychologiquement,

c'est la vérité, vous n'êtes plus disponible.

Et redites-leur une dernière fois, GENTIMENT, car vous êtes gentil(le), que vous êtes sincèrement désolé(e) de ne pas être à la hauteur, et de ne pas pouvoir vraiment les aider ...

Mais, je suis chrétien(ne) !

Hé bien justement, vous avez en main une arme puissante :

Priez pour elles !!!

[Elisabeth Dugas](#)
[Lifestyle](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

404 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com