

# Comment surpasser la déception et la frustration ?



Que faire quand on a l'impression que tous nos efforts partent en fumée, quand la situation nous échappe et que rien ne se passe comme prévu ? On est alors déçu, frustré, parfois même on déprime, on baisse les bras. Notre entourage en prend un coup, en particulier notre famille. Le plus dur c'est quand nous ne sommes pas en position de contrôle, c'est à dire quand une tierce personne nous attaque, nous critique, nous déçoit.

Ma première réaction dans ce genre de situation est de tout faire pour arranger la situation, me battre, bosser comme un fou, et me convaincre que cela s'arrangera avec le temps... Seulement voilà, si notre vie se résume à bosser, que tous nos espoirs sont fondés sur la réussite d'un projet, d'une entreprise ou d'une église; que se passe t-il lorsque rien ne se passe comme prévu ?

Notre monde s'effondre, on se débat de toutes nos forces tandis qu'on se sent comme

amputé.

C'est ce qui m'est arrivé. Dernièrement, j'ai travaillé sans relâche, rêvé pour mon futur, imaginé toutes ces choses qui allaient arriver une fois mon projet en place, malheureusement cela ne s'est pas passé comme prévu. Les raisons de mes problèmes n'étaient pas entièrement entre mes mains ( on a tout de même toujours une part de responsabilité ). C'est à ce moment que j'ai commencé à véritablement perdre le moral, à être frustré, à être de mauvaise humeur à la maison, à ne plus être en mesure de savourer ces moments simples en famille. Mon cerveau était ailleurs, mes pensées étaient occupées à essayer de régler le problème. Voici ce que j'ai appris de cette expérience douloureuse :

### **1 - La question du Pourquoi sera ton obstination**

C'est alors que je me suis posé une question simple mais toutefois puissante : pourquoi fais-je tout cela ? pourquoi est-ce que je monte une entreprise ? pourquoi est-ce que je veux que ça réussisse ? Alors oui j'ai une mission à accomplir :-), mais avant ça, je le fais pour subvenir aux besoins de ma famille et vivre une vie heureuse. Seulement voilà je n'avais plus vraiment de vie... je passais pourtant du temps en famille, avec des amis, mais mes pensées étaient la plupart du temps focalisées sur mes problèmes.

### **2 - Le temps sera ton Graal**

C'est à ce moment que j'ai décidé que ma vie ne se résumerait pas à mon travail, et que même s'il y avait du stress, j'allais tout faire pour aimer et profiter au maximum de ma vie avec ses plaisirs simples. J'allais également m'accorder du temps pour mettre en place une discipline de travail plus stricte : me lever plus tôt pour rentrer à la maison plus tôt. J'allais arrêter de vouloir sauver le monde, de rencontrer tout le monde, mais allais me recentrer, quitte à limiter mes relations pour me focaliser sur celles qui en valaient vraiment la peine. J'ai dû arrêter pas mal d'activités pour me recentrer.

### **3 - La nature sera ton médicament**

J'ai la chance d'habiter au milieu d'une forêt dans un coin paumé, du coup dès qu'il fait beau j'essaye de profiter de la nature. Cela a un effet anti stress, c'est comme si j'étais replacé au milieu de la grandeur de Dieu, et que ma confiance en lui revenait. Quand je me balade j'aère mes pensées, je replace les priorités.

### **4 - Le sport te rendra libre**

J'ai pendant des années utilisé l'excuse la plus stupide du monde quand il s'agissait de faire du sport : je suis trop fatigué !

Seulement voila, plus on est fatigué, moins on bouge, et il faut savoir que l'activité physique

peut déterminer vos émotions mais aussi votre niveau d'énergie. Le sport élimine les toxines, autrement dit, ce qui pollue votre corps, en particulier ce que votre corps produit de mauvais en vous quand vous êtes sujet au stress.

C'est un sujet où j'ai encore beaucoup de mal, mais les quelques séances de footing que j'ai faites ont toutes eu un impact sur mon moral. Je me suis aussi mis au vélo pour aller au boulot, ça m'oblige à bouger !

## **5 - La méditation te donnera des ailes**

Mon cerveau tourne à 100 à l'heure, j'ai l'impression que mes pensées en demandent toujours plus, font des connexions entre des dizaines de sujets différents, rendant les possibilités de réflexion infinies. Je n'ai jamais une minute où mon cerveau est inactif, hormis quand je dors. Je suis soit sur mon téléphone, en réunion, sur mon ordi, entrain de lire, de regarder une vidéo, d'écouter un podcast, de réfléchir...

Il faut réussir à débrancher ses pensées. On vit soit dans le passé à réfléchir ce qu'on aurait dû faire de différent, à rejouer des scènes, des discussions, ou alors dans le futur, à stresser au sujet des conséquences de nos actes, imaginer les pires scénarios ou alors imaginer un futur différent, des projets de fou. On est rarement dans le présent, à profiter de l'instant. J'ai commencé depuis peu à me créer des petits espaces où j'apprends à focaliser mes pensées sur ce que je ressens, la brise légère sur ma peau, le froid qui me réveille, aussi simple que cela puisse paraître cela m'aide à me sentir vivant.

La méditation est un sujet vaste, chacun peut avoir son approche, il y a des centaines d'articles, de vidéos, de formations sur ce sujet, c'est plus ou moins spirituel, scientifique. J'encourage chacun à découvrir comment méditer avec Dieu et sortir des préjugés.

En espérant que cela vous aide dans vos challenges ! **Je suis preneur de vos conseils pour aimer votre vie et ne pas laisser les difficultés et les attaques vous abattre.**

**David Bonhomme  
Famille & co**

[S'ABONNER](#)

[S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



705 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -  
www.topchretien.com