



relation qui est importante pour moi. J'aimerais qu'elle soit la meilleure relation d'amitié possible. » « Décrivez le comportement ("J'ai remarqué que c'est moi qui prends de tes nouvelles/te propose des sorties, la plupart du temps"), l'impact que cela a sur vous ("Je suis un peu lasse d'être celle qui initie les rendez-vous, j'ai l'impression de ne pas compter pour toi..."), demandez-lui ce qu'elle en pense et dites-lui ensuite que cela vous ferait plaisir d'inverser un peu les rôles », décrit la coach.

Laissez-la ensuite revenir vers vous, sans trop la solliciter. Si le naturel revient au galop (elle a téléphoné une fois, puis revient à son fonctionnement habituel), à vous de voir si cela vous pèse trop. Préférez-vous vous investir dans une relation plus réciproque ou êtes-vous capable de continuer, en acceptant cette amitié comme elle est ?

Notre conseil

✓ Ne formulez pas votre plainte sous forme de reproche (« Je suis la seule à appeler, tu es vraiment égoïste ! »). Plus elle se sentira accusée, moins elle sera encline à vous écouter. Vous ne réussirez qu'à vous brouiller.



FAMILLE

Votre petite-fille se met la pression pour ses études

Vous êtes inquiète de la savoir si stressée et aimeriez la voir lâcher prise, pour profiter davantage de la vie. Quels conseils donner ?

Depuis quelque temps, votre petite-fille travaille énormément. Perfectionniste, elle préfère réviser plutôt que de sortir avec ses amis, faire du sport ou regarder une série. Cette attitude peut provenir de plusieurs croyances : « je dois être la meilleure pour être aimée ou pour faire plaisir à mes parents » ; « pour réussir dans la vie, je dois travailler très dur ». Elle peut aussi avoir besoin de se sentir à la hauteur d'un frère ou d'une sœur brillant(e). Ou avoir, de manière plus générale, un problème d'anxiété généralisée, qui la pousse à vouloir tout maîtriser. « Le problème, c'est qu'elle court à l'épuisement et risque de passer à côté de bons moments avec ses amis ou sa famille, souligne Nina Bataille, coach professionnelle*. Le stress

l'empêche aussi d'être en pleine possession de ses moyens et peut diminuer ses performances. » À long terme, elle risque de reproduire ce comportement dans son travail et pourrait abîmer sa santé. « Plus elle apprendra tôt à baisser son niveau d'exigence, plus elle se sentira équilibrée dans sa vie. »

Aidez-la à verbaliser ce stress, puis à le désamorcer. Pourquoi tant de craintes ? Est-ce si grave ? Qu'en pensera-t-elle dans un an, dans dix ans ? Amenez-la à relativiser en lui posant des questions simples : « Quel est ton objectif ? Et si tu essayais de te préparer à 99 % et de lâcher sur 1 % ? Ce serait intéressant de voir quels résultats tu obtiens. »

Listez et valorisez par ailleurs tout ce qu'elle fait déjà. « Faites l'inventaire des moyens dont elle

Nos conseils

✓ Ne l'enfermez pas dans son problème en lui disant d'arrêter de se mettre la pression.

✓ Essayez plutôt de la faire rire et de l'amener à se détendre, en lui proposant ses activités favorites, ou encore de la méditation.

dispose pour faire face et rassurez-la : « tu as bien travaillé, c'est suffisant ; tu es prête. Allons faire un tour maintenant » », suggère la coach. Si vraiment vous n'arrivez pas à la raisonner, conseillez-lui de consulter un coach ou un thérapeute spécialisé dans le stress des examens. Il s'agit d'une angoisse très fréquente !

* Auteure de Ces phrases à ne pas dire en famille (éd. Larousse),
rens. : ninabataille-coaching.com.

Plus de conseils
sur maximag.fr/psycho-sexo