



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 ?**

**D**epuis 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](http://maximag.fr/psycho-sexo)