



Bulle Nomade 171 : Attentes & limites.



Bonjour bonsoir ! Bienvenue dans les Bulles Nomades, le podcast créatif et slow.

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et aujourd'hui, je reviens avec une pensée autour de l'imaginaire intérieur et de philosophie de vie, spécifiquement en ce qui concerne les relations à autrui, que ce soient nos proches, nos relations de travail ou bien les relations para-sociales comme les gens avec qui on interagit sur Internet par exemple.

J'ai appris à ne plus avoir d'attentes et à poser des limites à la place.
C'est quelque chose qui m'aide énormément à oser devenir qui je veux être et à avoir le courage de tracer mon chemin d'artiste indépendante.

Pourquoi ?

Déjà, qu'est-ce que j'appelle "avoir des attentes" ? Avoir des attentes, ça veut dire attendre un certain comportement de la part d'autres personnes.

Par exemple, quand j'invite quelqu'un chez moi, j'attends qu'il ou elle apporte un petit cadeau, parce que c'est ce que dicte la politesse.

Quand quelqu'un laisse un commentaire sous mes contenus, j'attends qu'il ou elle soit polie et pertinente.

Quand je fais un devis de travail avec un partenaire potentiel, que ce soit pour gérer la compta de mon entreprise ou refaire ma salle de bains, j'attends qu'ils soient professionnels, précis, clairs et ponctuels.

Quand c'est mon anniversaire, j'attends de mes amis qu'ils s'en souviennent et m'envoient un petit mot.

On pourrait faire une liste infinie d'attentes qu'on place sur le comportement d'autrui - et c'est tout à fait logique, on a été conditionnés ainsi par la société : pour vivre ensemble, on est bien obligés de suivre certains codes sociaux, ce qui est tout à fait compréhensible.

Et le résultat de ça, c'est qu'on grandit en formant un certain nombre d'attentes - on se dit que les gens devraient se comporter comme ceci ou cela, et s'ils ne le font pas, on estime qu'ils sont en tort.

Mes ces attentes posent un certain nombre de problèmes :

D'abord, elles sont focalisées sur le comportement de l'autre : or, on ne contrôle pas les actions des autres personnes, donc on s'expose à beaucoup d'émotions désagréables comme la frustration ou la déception lorsque les autres êtres humains dotés de libre arbitre ont le mauvais goût de faire ce qu'ils veulent au lieu de répondre à nos attentes.

Mais surtout le souci - parce que bon, être frustrés ça fait partie de la vie, personne n'est mort de frustration, sinon on n'aurait pas le problème de surpopulation auquel on est actuellement confrontés - mais par contre le vrai problème à mon sens, en tout cas c'est le cas pour moi, c'est que du coup on ne pense pas à notre propre comportement.

Vu que les attentes se focalisent sur le comportement de l'autre, j'ai tendance à focaliser mon attention sur ce que la personne devrait faire, et comment elle échoue à être qui elle

devrait être, plutôt que de me demander quelle personne je souhaite être, moi, dans mon comportement et mes actions. En d'autres termes, si j'ai l'attente que mes amis envoient un message à mon anniversaire et qu'ils ne le font pas, je vais juger leur amitié, ce sont des bons amis ou pas de bons amis - mais dans cette réflexion, à aucun moment je ne me demande quelle amie je suis, moi, pour eux. Comment je me comporte, moi en tant qu'amie ? Est-ce que je leur envoie un message pour leur anniversaire ? Est-ce que je suis le genre d'amie que j'ai envie d'être ?

Un autre souci avec les attentes, c'est que je perds le pouvoir, je perds ma souveraineté intérieure : à chaque fois que mes attentes sont trahies - et ça arrive souvent puisque les autres se trouvent être différents de moi, et donc porter des valeurs qui ne sont pas les miennes - à chaque fois que mes attentes ne sont pas remplies, je vais ressentir des émotions désagréables, et du coup, pour éviter ces émotions désagréables, je vais peut-être chercher à manipuler le comportement de l'autre pour qu'il réponde à mes attentes, je vais peut-être faire des choses qui ne me ressemblent pas, par peur de mes émotions désagréables, et du coup je ne me recentre pas sur mes valeurs à moi, je ne deviens pas la personne que je pourrais être puisque mon comportement dépend de mes attentes pour les autres, et de leur comportement.

En d'autres termes, je donne mon pouvoir intérieur aux autres en conditionnant mes émotions à leur attitude - je perds ma souveraineté intérieure.

Un autre gros problème que j'ai trouvé à trop se focaliser sur les attentes qu'on porte aux autres, c'est qu'on finit par considérer l'autre comme une commodité : on veut qu'ils se conforment à nos envies (nos attentes, donc) au lieu de les accueillir tels qu'ils sont. Plutôt que d'écouter, de comprendre pourquoi ils choisissent d'agir comme ils le font, au lieu de les accepter telles qu'elles sont, leurs valeurs, leurs actions, leurs comportement - on se met dans un état d'esprit de jugement face à leur remplissage ou non de nos attentes à nous, comment ils peuvent répondre à nos envies et besoins à nous au lieu de se demander quelles sont les leurs.

Quelque part, quand on soumet une relation à nos attentes, on cherche à imposer notre vision du monde, notre code moral à l'autre au lieu de comprendre et respecter comment

eux choisissent de vivre leur vie - on se coupe d'une possibilité de vraie relation, d'accueillir les autres tels qu'ils sont, d'être à l'écoute plutôt que de préjuger de comment ils devraient agir.

Et ça, je crois que c'est ce que je trouve de plus préjudiciable à avoir trop d'attentes envers les gens qui nous entourent.

Avant d'aller plus loin, un petit rappel : je produis ce podcast sur mon temps et mes deniers personnels, et je tiens à ce qu'il reste sans pub. Vous pouvez me soutenir pour le prix d'un café sur [Patreon.com/florieteller](https://patreon.com/florieteller). Je remercie du fond du cœur celles et ceux qui me soutiennent déjà.

Si les attentes envers autrui posent autant de problèmes, qu'est-ce que j'apprends à faire à la place ?

Ne pas avoir d'attentes, ça ne veut pas non plus dire se laisser marcher dessus comme un paillason et dénigrer totalement nos propres besoins parce qu'on laisse l'autre faire tout ce qu'il ou elle veut, même si ça nous fait du mal. Ce n'est pas plus équilibré que de porter trop d'attentes envers autrui et ce n'est pas non plus une relation saine.

Du coup, à la place, j'apprends à poser des limites.

Qu'est-ce que j'appelle "poser des limites" ?

Les limites, c'est un cadre qu'on choisit de poser pour soi - c'est centré sur nous-mêmes, notre comportement, nos réactions face à de potentielles attitudes d'autrui. On décide comment on choisit d'agir, on choisit comment on protège nos propres besoins. Pas contre l'autre - ce ne sont pas des menaces pour manipuler le comportement de l'autre - mais pour soi.

Pour reprendre certains exemples évoqués plus tôt :

Quand j'invite quelqu'un chez moi, j'attends qu'il ou elle apporte un petit cadeau, parce que c'est ce que dicte la politesse.

--> ça devient : si mes amis ne m'apportent pas de petit cadeau quand ils viennent, en fait ça m'est égal, parce que ce qui compte pour moi c'est de les voir eux, donc je ne leur en tiendrai pas rigueur.

Quand quelqu'un laisse un commentaire sous mes contenus, j'attends qu'il ou elle soit polie et pertinente.

--> ça devient : si quelqu'un laisse un commentaire injurieux sous mes contenus, je le supprimerai.

Quand c'est mon anniversaire, j'attends de mes amis qu'ils s'en souviennent et m'envoient un petit mot.

--> ça devient : quand c'est l'anniversaire de mes amis, je leur envoie un petit message. Si je constate que je suis toujours la seule à entretenir l'amitié et que l'autre personne ne fait aucun effort, alors je diminuerai l'énergie que j'accorde à cette relation.

Vous voyez, la limite vient protéger mes besoins (de sécurité, de sérénité par exemple), mon énergie, mes valeurs. La limite me permet de me demander comment j'ai envie de me comporter, moi, dans ce genre de situation, quelles sont mes priorités à moi, mes valeurs à moi. C'est une manière de me protéger et de définir qui j'ai envie d'être.

Mais ce n'est pas un jugement direct de l'autre personne. Ma limite est uniquement centrée sur mon comportement à moi. Elle respecte le libre-arbitre de la personne en face et me permet d'exercer mon libre-arbitre en réponse.

En quoi je trouve les limites plus saines que les attentes :

D'abord, elles sont centrées sur moi, mes besoins mais surtout mes actions et la personne que j'ai envie d'être : comment ai-je envie d'agir et de réagir aux choix de l'autre - sans me dire qu'il ou elle « devrait » se comporter comme ceci ou cela mais accueillir tout l'éventail des possibilités avec un bémol - je pose des limites à ce que je pense acceptable dans les actions de l'autre.

Ensuite, les limites ne visent pas à manipuler le comportement de l'autre mais à me protéger - ex si tu appelles à 3h du matin, je ne décrocherai pas (d'ailleurs, ça ne sonnera pas du tout puisque le téléphone sera en mode avion). C'est une action que JE mets en place pour protéger la qualité de mon sommeil au cas où l'autre agit d'une certaine manière, mais le but n'est pas de changer son comportement.

Par exemple, si je décide de quitter une soirée parce que les gens fument à l'intérieur et l'espace est mal aéré, je n'ai pas besoin de dire pourquoi je pars ou même d'être désagréable : le but n'est pas de les empêcher de fumer ni de juger leur comportement, mais de protéger ma santé.

Mais surtout, les limites font partie de mes « tâches de vie » alors que quand on place des attentes, on essaye de manipuler le comportement de l'autre.

Les tâches de vie, c'est un terme issu de la philosophie du psychologue Alfred Adler, un Autrichien contemporain de Freud et Jung dont je vous ai déjà parlé dans des contenus passés et dont j'adore la vision du monde.

Ce qu'Adler appelle une tâche de vie, ce sont les éléments qui sont sous notre responsabilité en tant qu'adultes - ça va de subvenir à nos propres besoins, tenir notre maison propre, élever nos enfants, respecter la loi, maintenir le lien social et plein d'autres choses encore.

J'estime personnellement que ça fait partie de nos tâches de vie d'avoir conscience de nos besoins et de faire ce qu'il faut pour les remplir au mieux - ce ne sont pas aux autres de remplir nos besoins, même si bien évidemment en tant qu'espèce tribale nous avons des

besoins qui dépendent de la présence d'autres personnes, comme le besoin de connexion, d'amour ou d'appartenance.

Pour en revenir aux limites, ça fait partie de mes tâches de vie de poser mes limites pour respecter mes propres besoins et protéger mon bien-être. Mais ça ne fait pas partie de mes tâches de vie de dicter à une autre personne comment agir - ce que font les attentes en fait, c'est un moyen de dicter aux autres comment ils devraient agir. C'est son choix d'agir comme elle veut, ce sont ses tâches de vie de décider de respecter les besoins des autres ou pas, pas les miennes. Par contre, c'est ma responsabilité de protéger mes besoins, ce que je peux faire en posant des limites.

Je pense qu'on reparlera de toute cette histoire de tâches de vie, d'indépendance émotionnelle et des nuances à apporter à tous ces sujets, mais en attendant, je trouve ma vie beaucoup plus authentique et sereine depuis que j'ai conscientisé cette intention de remplacer les attentes par des limites.

Évidemment, c'est une expérimentation constante, quelque chose que j'apprends peu à peu de jour en jour. Bien sûr que des attentes font surface régulièrement, et bien sûr que j'ai parfois du mal à poser mes limites, et surtout à m'y tenir.

Mais je porte cette intention au plus près de mon cœur depuis près de deux ans maintenant et avec le recul, je vois que j'y parviens de mieux en mieux, que ma relation à moi-même (je me respecte davantage) et aux autres (je les respecte davantage) est de plus en plus saine.

Surtout, ça me donne le courage d'avancer sur le chemin que je me suis choisi, parce que je garde ma souveraineté intérieure. Mes émotions dépendent de moins en moins des actions d'autrui, que je ne contrôle pas, et j'ai de plus en plus confiance en ma capacité à poser les limites adéquates si je suis face à des comportements qui viennent à l'encontre de mes besoins.

Du coup je voulais partager cette intention avec vous aujourd'hui, remplacer nos attentes par des limites, et j'espère que cette piste de réflexion vous sera utile !

Si vous avez des questions, remarques, commentaires ou idées autour de ce sujet, vous pouvez les partager en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn171, où vous retrouverez aussi le script de cet épisode en PDF. Vous pouvez aussi me contacter via florieteller.com/contact. Pour des réflexions écrites autour de la créativité, la simplicité et le slow, j'envoie une lettre électronique tous les dimanche matin, que vous pouvez recevoir en vous inscrivant sur florieteller.com/lettre.

En attendant, je vous remercie infiniment d'avoir écouté ce podcast jusqu'au bout, je vous souhaite une belle journée, une excellente soirée, et à la prochaine !

Merci d'avoir lu ce script !

Vous pouvez retrouver le podcast associé au format audio sur votre app de podcast ou sur le site florieteller. Plus d'infos sur : <https://florieteller.com/podcast/>

Pour rester en contact, être au courant de ce que je propose sans le filtre des algorithmes et recevoir des idées créatives, optimistes et slow chaque semaine :

<https://florieteller.com/lettre/>

Pour des ressources gratuites : <https://florieteller.com/ressources/>

Pour soutenir mon art et les contenus gratuits : <https://www.patreon.com/florieteller>

Maison d'édition sereine et onirique : <https://cafeauxetoiles.fr/>

Pour suivre les contenus que je propose :

Articles - <https://florieteller.com/blog/>

Podcast - <https://florieteller.com/podcast/>

Vidéos - <https://www.youtube.com/c/florieteller>



Florie is a storyteller..

Florie Vine est une artiste plurielle et slow. Elle écrit de la fiction cosy et des poèmes sur les joies minuscules de la vie et peint des aquarelles inspirées par les planètes et la géométrie organique de la nature. Elle partage également ses réflexions autour d'une vie simple et sereine dans le monde moderne. Florie est la fondatrice de Café aux étoiles, maison d'édition sereine et onirique.

Vous pouvez retrouver des ressources slow et créatives sur son blog, en podcast et en vidéo.



 <https://florieteller.com/>

 <https://florieteller.com/contact>

 @florieteller