



# TU M'ÉNERVES!

VOTRE AMIE ARRIVE SYSTÉMATIQUEMENT EN RETARD, VOTRE BEAU-PÈRE EST PARTICULIÈREMENT RADIN ET VOTRE MARI, COMPLÈTEMENT DÉSORGANISÉ. **QUE FAIRE? UN: DÉCRYPTER LEURS MANIES. DEUX: LÂCHER PRISE. CAR ILS NE CHANGERONT PAS.** Texte Christelle Gilquin

«L'un de mes amis, raconte Carine, ramène tout à l'argent. Qu'il s'agisse de rappeler le prix des dernières chaussettes qu'il a achetées, de la voiture qu'il souhaite s'offrir, du prix de la vente de la maison de son voisin, du beau mariage (financier...) de son collègue, du mari de haché. Le pire, c'est qu'il ne s'en rend pas compte, même quand on lui fait la remarque.» Nous avons toutes dans notre entourage une personne affligée d'une manie très énervante. «Ce comportement n'est pas dirigé contre vous, rassure Marie-Thérèse Mertens, psychologue et formatrice à Manacoach. Il n'est même pas lié à une situation présente, mais à une situation du passé. **C'est une réponse indirecte à des besoins, à des événements douloureux qui remontent à l'enfance.**» Ces personnes ont souvent adopté des modèles provenant de figures parentales très précieuses pour elles, ou leur permettant d'être aimés et acceptés des gens qu'ils aimaient. «C'est probablement le meilleur équilibre qu'a trouvé l'individu», explique Marie-Thérèse Mertens.

## Lâchez prise

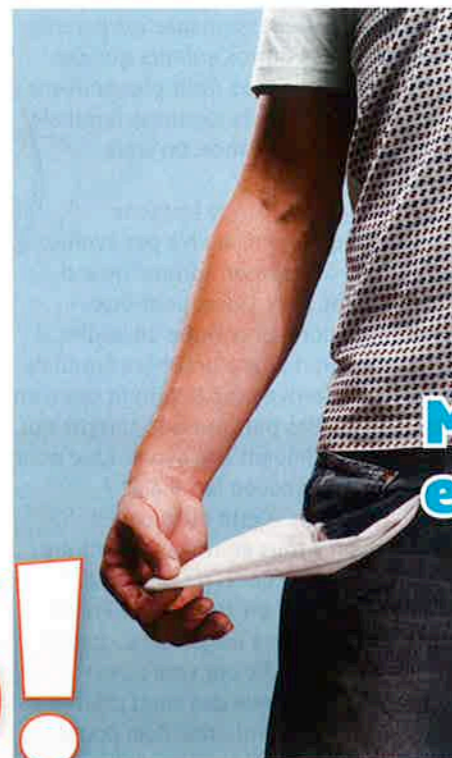
N'essayez pas de les faire changer: vous risqueriez de vous sentir totalement impuissante. Peut-être la personne tentera-t-elle de se contrôler pour vous faire plaisir, mais au prix d'un effort psychique tellement intense qu'elle laissera vite tomber. Seul un travail thérapeutique sur les racines du comportement pourra l'aider à s'en défaire. En attendant, mieux vaut lâcher prise. «Ne vous laissez pas bouffer par ces personnes, conseille Marie Andersen, psychologue et auteur de *L'art de se gêner la vie*. Dites-leur éventuellement que leur comportement vous blesse, expliquez-leur comment vous voudriez qu'elles se comportent. Mais si cela ne sert à rien, il ne vous reste que deux solutions: soit cesser de les voir, soit les accepter telles qu'elles sont.» Pour vous y aider, **Marie Andersen et Marie-Thérèse Mertens décortiquent quelques-unes de ces manies. Histoire de mieux les comprendre... et donc mieux les supporter.**

## Il ne parle que de lui

Lors des réunions de famille, on n'entend que lui: votre beau-frère parle de son métier de commercial en long et en large, essayant au passage de vous vendre l'un ou l'autre de ses produits. Il évoque ensuite avec la même passion ses hobbies. Normal: il fait du parachute et de la formule 1, ça sort tout de même de l'ordinaire! Certes, il vous laisse prendre la parole de temps en temps, histoire de vous entendre parler de votre dernier voyage

en Chine, mais c'est pour enchaîner aussitôt sur les souvenirs de son propre voyage là-bas. Quatre heures plus tard, il ne s'est pas intéressé à vous une seconde, mais ça n'a pas l'air de le perturber.

**L'avis de Marie Andersen** «En réalité, les personnes narcissiques ne sont pas sûres d'elles. Pour compenser cette insécurité, elles se vantent, affichent leur réussite, par exemple en montrant ostensiblement leur belle voiture. Objectif: créer de l'admiration chez l'autre (et par ricochet chez eux) et (se) prouver qu'ils sont quelqu'un.»



## Mon beau-père est radin

Quand votre beau-père apporte le vin pour le dîner, c'est toujours la piquette la moins chère. Au resto, pas moyen de diviser l'addition avec lui: il prétendra toujours qu'il n'a pas pris de dessert, ni d'eau et que sa part est moins élevée. Ses cadeaux vous font désormais sourire: soit ce sont les siens qu'il essaie de refourguer, soit ce sont des articles en solde, totalement inappropriés. Il se justifie toujours en disant qu'il est un peu juste ces derniers temps. Un peu juste? Avec les loyers qu'il reçoit de ses trois maisons?! **L'avis de Marie-Thérèse Mertens** «L'avarice est souvent liée à la peur de manquer. C'est aussi le fait de gens qui n'ont pas reçu assez de signes de reconnaissance ou d'affection. Pour survivre, ils ont appris à recevoir peu, et à donner peu.»

**Marie Andersen** «L'avarice est un signe d'anxiété: rien de grave ne peut arriver tant qu'on a de quoi payer. De plus, l'argent est la seule chose que les radins peuvent contrôler, contrairement à l'amitié, aux relations humaines... Plus ils ont de l'argent, plus ils ont l'impression d'avoir du pouvoir sur les gens, car ils peuvent le distribuer selon leur bon vouloir. Mais tout n'est pas une question d'argent, et les proches finissent par s'éloigner.»

## Elle est systématiquement en retard

Vous l'aimez bien, votre amie Valérie... Vos confidences, vos soirées improvisées... Sauf qu'il y a ce «tout petit détail»: Valérie n'arrive jamais à l'heure. Cela va de quinze minutes à... une heure! Comme vous êtes d'un naturel ponctuel, vous vous retrouvez toujours à poireauter toute seule, sur un trottoir ou à une table de resto. Le pire, c'est qu'elle ne pense même pas à s'excuser!

**L'avis de Marie Andersen** «Parmi les personnes régulièrement en retard, il y en a de deux types: les premières sont désorganisées. On les reconnaît car elles passent leur temps à s'excuser. Les autres n'ont pas de problème d'organisation, mais d'insécurité. Inconsciemment, elles vérifient si elles comptent suffisamment pour qu'on les attende. C'est aussi le signe



## Ma voisine dit toujours du mal des autres

Votre voisine de palier n'a qu'un seul plaisir: dire du mal. Elle critique le bruit de la famille du cinquième, insinue des propos racistes sur celle du deuxième, sous-entend que si le mari de la dame du rez-de-chaussée est parti, c'est «parce qu'elle s'habille si mal». Avec vous, elle essaie de bien se tenir, mais elle ne peut



s'empêcher de ponctuer chacune de vos initiatives par un «Ah bon, vous croyez que c'est la bonne solution? Vous ne feriez pas plutôt...» Bref, dès que vous la voyez sur le pas de sa porte, vous prenez vos jambes à votre cou!

**L'avis de Marie-Thérèse Mertens**

«Les personnes négatives ont appris que l'attention envers les autres devait être critique, que pour parler des autres, il fallait d'abord regarder ce qui ne va pas. On est dans une culture de la critique: les parents sont souvent critiques avec leurs enfants et pensent qu'on éduque mieux en mettant en lumière ce qui ne va pas.»

**Marie Andersen** «Cette femme n'est visiblement pas heureuse. Face à la succession de ses malheurs, elle n'a pas su rebondir et son comportement est l'expression de ses frustrations. Essayez de lui faire voir le bon côté des choses, offrez-lui un bouquet de tulipes. Ou poussez-la dans ses retranchements: 'Ces étrangers, vous avez raison, on devrait les mettre tous en prison!' afin qu'elle se rende compte qu'elle va trop loin.»

il a toujours l'impression que vos parents s'occupent plus de vos enfants que des siens et que vous avez droit plus souvent que lui à la maison de vacances familiale dans le midi de la France. De vrais enfantillages!

**L'avis de Marie-Thérèse Mertens**

«La dynamique familiale n'a pas évolué: cet homme fonctionne comme quand il était enfant, avec l'idée, peut-être, que s'il fonctionnait comme un adulte, il n'appartiendrait plus à la sphère familiale d'origine. Il n'arrive probablement pas à faire le deuil. Pas plus que ses parents qui, peut-être, participent à la dynamique pour garder intact ce cocon familial.»

**Marie Andersen** «Cette attitude est courante. On a tous en nous la mémoire de notre enfance. Celle-ci ressort de préférence quand on se retrouve entre frères et sœurs chez les parents, chacun connaissant son rôle par cœur. C'est normal: la dynamique des vingt premières années est très marquante. Cela prend souvent une dimension alarmante en cas d'héritage: toutes les frustrations ressortent et risquent de briser la famille.»



## Mon mari est désorganisé

**Au début**, ses airs d'artiste dans la lune vous ont séduite, mais aujourd'hui, ils rendent votre quotidien difficile. Dès le matin, il ne retrouve plus ses clés de voiture qu'il a jetées au hasard en rentrant la veille. Alors qu'il est tranquillement sur la route, sa collègue l'appelle en catastrophe pour lui dire qu'on l'attend à une réunion très importante, qu'il n'avait bien entendu pas notée dans son agenda. Le soir, il rentre la bouche en cœur, en ayant oublié d'acheter le pain. Heureusement, il n'a pas oublié l'anniversaire de sa maman. Mais c'est parce que vous le lui rappelez depuis une semaine!

**L'avis de Marie-Thérèse Mertens** «On a sans doute beaucoup valorisé chez cette personne le côté créatif, tête en l'air, comme si on avait voulu lui dire: 'Reste un enfant!' Vous aurez beau lui dire: 'Tu te comportes comme un gamin', il ne comprendra pas.»

**Marie Andersen** «Cet homme n'a probablement pas reçu une éducation structurée qui lui aurait appris à s'organiser. Or, c'est difficile de se structurer quand on ne l'a pas été au départ. Evitez en tout cas de jouer le rôle de sa mère, ça vous épuiserait. Veillez aussi à ce que son comportement ne soit pas une réaction à votre côté maternel: vous le houspillez sans cesse, il se 'venge' en n'en faisant qu'à sa tête pour montrer qu'il résiste.»



## Mon frère me cherche comme si j'avais 4 ans

**Vos relations avec votre frère** ont toujours connu des hauts et des bas: tantôt vous partagiez vos jeux et vos fous rires, tantôt il tenait à son indépendance et rejetait votre compagnie. À présent que vous êtes adultes, les choses n'ont guère changé:

### POUR ALLER PLUS LOIN

**Internet**

- > [www.manacoach.com](http://www.manacoach.com) Manacoach organise des ateliers pour apprendre à **gérer les personnalités difficiles**.
- > [www.marieandersen.net](http://www.marieandersen.net).

**À lire**

- > **Comment gérer les personnalités difficiles**, Christophe André et François Lelord, Odile Jacob.
- > **L'art de se gâcher la vie**, Marie Andersen, Ixelles Editions.



## ENVIE D'EN SAVOIR DAVANTAGE SUR LE SUJET?

Retrouvez-nous ce jeudi 11 avril entre 14 h et 15 h 30 sur Vivacité dans **La vie du bon côté**, une émission animée par Sylvie Honoré.

