



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Lâcher prise sur ses attentes

Nous avons tous des attentes – envers nous-mêmes, envers les autres et envers la façon dont la vie devrait se dérouler. Les attentes sont les idées que nous nous faisons sur ce qui, à nos yeux, devrait se produire. Par exemple, s'attendre à ce qu'un·e ami·e réponde immédiatement à un message ou croire que nous devrions toujours réussir sans commettre d'erreurs. Ces pensées guident souvent nos actions, façonnent nos émotions et influencent la manière dont nous interagissons avec les autres.

La période des Fêtes est un moment où les attentes se font particulièrement sentir. Que ce soit en rêvant de moments parfaits en famille, en subissant la pression de répondre à des attentes sociales ou financières, ou en repensant à une année qui n'a pas suivi le cours espéré, bien des gens se retrouvent pris entre ce qu'ils avaient imaginé et la réalité. C'est une période où nous attendons souvent trop de nous-mêmes et des autres, ce qui peut entraîner du stress, des déceptions ou des tensions dans les relations.

Dans cet article, nous verrons comment les attentes peuvent influencer la santé mentale, comment les reconnaître et comment apprendre à les relâcher.

### Attentes réalistes et irréalistes

Certaines attentes peuvent être utiles. Elles nous motivent à atteindre des objectifs, à établir des limites et à chercher à nous améliorer. Par exemple, il est sain de s'attendre à recevoir du respect

dans une relation. Mais toutes les attentes ne sont pas utiles. Parfois, nous attendons trop de nous-mêmes ou des autres. Lorsque cela se produit, nous pouvons ressentir de la déception, de la colère ou de la frustration.

Les attentes irréalistes créent un fossé entre ce que nous imaginons et ce qui se passe réellement. Lorsqu'il y a un fossé entre les deux, c'est parfois la déception qui domine, même si les choses ne vont pas vraiment mal. Le problème n'est pas seulement ce qui s'est passé, mais à quel point nous nous attendions à ce que les choses se passent d'une certaine manière.

### L'influence des attentes sur la santé mentale

Les attentes, surtout lorsqu'elles sont rigides ou trop élevées, peuvent avoir une influence importante sur notre bien-être mental. Voici comment elles se manifestent souvent :

**Stress et pression.** Lorsque nous nous attendons à atteindre la perfection, nous ressentons une tension constante. Nous nous surmenons plus que nécessaire, et ce stress s'accumule au fil du temps.

**Anxiété et peur.** Si nous attendons certains résultats, comme obtenir l'approbation de quelqu'un ou que nous redoutons l'échec, nous pouvons nous mettre à craindre toutes les façons dont les choses pourraient mal tourner.

**Déception et frustration.** Quand les choses ne se passent pas comme nous l'espérions, on a l'impression que quelque chose s'est brisé. Même les petites difficultés peuvent nous sembler insurmontables si nous nous attendions à ce que tout se passe bien.

**Faible estime de soi.** Si nous ne répondons pas à nos propres attentes, nous pouvons avoir l'impression de ne pas être à la hauteur. Il nous arrive de nous blâmer, même lorsque la situation échappait à notre contrôle.

**Effritement des relations.** Lorsque nous attendons trop des autres, qu'il s'agisse d'attention, de partage de nos opinions ou de soutien émotionnel, nous pouvons ressentir de la déception ou de la rancune, ce qui peut nuire à la confiance et à la communication.

Les attentes peuvent s'infiltrer dans tous les aspects de la vie, que ce soit au travail, à l'école, dans les amitiés, les relations amoureuses, la parentalité ou même dans notre vision de ce que devrait être notre vie à un certain âge. Plus nous nous y accrochons, plus nous risquons d'avoir l'impression d'être à la traîne ou de manquer quelque chose.

## Nommer les attentes personnelles

La première étape pour lâcher prise consiste à prendre conscience des attentes que vous entretenez : envers vous-même, envers les autres et envers la vie en général.

### Posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je crois devoir faire?
- Qu'est-ce que je suppose que les autres devraient faire?
- D'où viennent ces attentes? De moi? De ma famille? De la société?

### Il peut être utile d'écrire ces pensées.

### Examinez chacune d'elles et demandez-vous :

- Est-ce que cela m'aide à évoluer?
- Est-ce réaliste ou est-ce trop?
- Est-ce que cela correspond à mes valeurs ou est-ce simplement pour plaire aux autres?

Beaucoup d'entre nous s'accrochent à des « règles » silencieuses que nous n'avons jamais remises en question. Parmi ces règles, on retrouve l'idée qu'il faut toujours être fort·e, réussir du premier coup, penser que les autres n'ont pas le droit à l'erreur ou croire qu'ils devraient toujours être d'accord avec nous. Il est essentiel de reconnaître ces règles silencieuses. Une fois que vous les avez nommées, vous pouvez décider si elles sont justes ou si elles vous freinent.

## Le pouvoir de l'acceptation

Lâcher prise sur ses attentes ne signifie pas abandonner. Il s'agit plutôt d'accepter les choses telles qu'elles sont, au lieu de toujours se battre contre la réalité. L'acceptation est la capacité de dire « voilà

ce qui se passe en ce moment », sans juger immédiatement si c'est bon ou mauvais. Elle vous permet de cesser de lutter contre ce que les choses devraient être et de vous concentrer sur ce que vous pouvez faire.

L'acceptation peut s'avérer très utile lorsque la vie prend un tournant imprévu, comme dans le cas d'une perte d'emploi, d'une blessure infligée par autrui ou d'un échec de projet. Plutôt que de rester prisonnier·ère de la frustration, vous vous accordez la permission de ressentir, de respirer et de réagir avec clarté. Ce changement ouvre la porte à la paix et au calme.

Accepter les gens comme ils sont, sans chercher à les changer ni à les contrôler, favorise également des relations plus saines. Cela réduit la rancune et vous aide à vous concentrer sur vos propres choix plutôt que d'attendre que les autres répondent à vos attentes.

## Stratégies pour lâcher prise

Le lâcher-prise est un processus. Voici quelques stratégies pour vous aider.

**Pratiquez la pleine conscience.** La pleine conscience consiste à prêter attention au moment présent sans porter de jugement. Lorsque vous vous surprenez à penser : « Ils auraient dû faire ceci » ou « Je n'aurais pas dû faire cette erreur », prenez une pause. Observez votre pensée, puis ramenez votre attention vers le moment présent avec bienveillance. La pleine conscience aide à créer un espace entre vous et vos attentes, ce qui réduit les risques de vous y laisser entraîner.

**Remettez en question votre façon de penser.** Cette approche est issue de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Lorsque vous ressentez de la contrariété ou de la frustration, demandez-vous :

- Quelles sont mes attentes en ce moment?
- Cette attente est-elle réaliste ou utile?
- Comment puis-je voir les choses autrement?

En modifiant votre façon de penser, vous relâchez l'emprise des attentes et laissez place à des pensées plus souples et plus équilibrées.

**Mettez l'accent sur la gratitude.** La gratitude ne consiste pas à prétendre que tout est parfait. Elle consiste à reconnaître ce qui va bien, même lorsque la vie ne répond pas à vos attentes. La gratitude aide à déplacer votre attention de ce qui manque vers ce qui est déjà là. Au fil du temps, elle contribue à réduire les sentiments de frustration et à accroître la satisfaction à l'égard de la vie telle qu'elle est.

**Fixez des objectifs réalisistes et souples.** Au lieu d'exiger la perfection ou un résultat précis, fixez-vous des objectifs qui laissent place au changement. Par exemple, au lieu de dire « Je dois être la meilleure » ou « Je m'attends à ce que mon fils donne toujours le

de dire « Je dois être la meilleure » ou « Je m'attends à ce que mon fils donne toujours le meilleur de lui-même », dites plutôt « Je vais faire de mon mieux et tirer des leçons de l'expérience » ou « Mon fils fera de son mieux et il apprend ». Laissez de la place aux erreurs, aux revers et aux changements. La souplesse permet de s'adapter sans abandonner.

**Respectez vos limites – et celles des autres.** Si les gens attendent trop de vous, il n'y a pas de mal à dire non ou à demander un moment pour souffler. Fixer des limites protège votre énergie et vous aide à vous concentrer sur ce qui compte le plus. D'un autre côté, soyez conscient de la pression que vous pouvez exercer sur les autres. Reconnaître leurs limites favorise le respect mutuel.

**Cessez de vouloir plaire à tout prix.** Parfois, nos attentes viennent du désir de plaire aux autres ou de répondre aux normes de la société. Mais vivre constamment en quête d'approbation épouse votre énergie et vous empêche de vivre pleinement en accord avec vos valeurs. Posez-vous la question : « Qu'est-ce que je veux ? » Apprendre à faire confiance à sa propre voix peut être libérateur.

## Ouvrez-vous au changement et à l'incertitude

La vie est pleine de rebondissements. Les plans changent. Les personnes évoluent. Des imprévus surviennent. Plus nous essayons de contrôler chaque détail, plus la frustration grandit. Lâcher prise sur le contrôle ne veut pas dire faire preuve de négligence. Cela signifie apprendre à répondre plutôt qu'à réagir. Cela signifie rester ouvert à de nouveaux résultats, même s'ils ne sont pas ceux que vous aviez prévus au départ.

Lorsque nous acceptons le changement et l'incertitude comme une partie normale de la vie, nous ressentons moins de peur et plus de liberté. Au lieu de nous accrocher à des idées fixes, nous commençons à croire que nous pouvons faire face à tout ce qui se présente, même si cela ne ressemble pas à ce que nous avions imaginé.

## Renforcez la résilience et l'autocompassion

Lâcher prise demande du courage et ne se fait pas du jour au lendemain. Vous risquez de retomber dans vos vieilles habitudes, surtout en période de stress. C'est pourquoi la résilience et l'autocompassion sont si importantes.

La résilience est votre capacité à rebondir lorsque les choses ne vont pas comme vous le souhaitez. Elle se construit par la pratique, la réflexion et la volonté d'essayer à nouveau. Chaque fois que vous relevez un défi et que vous persévérez, votre résilience s'accroît.

L'autocompassion consiste à se traiter avec gentillesse, en particulier lorsque les choses sont difficiles. Elle consiste à remplacer le discours intérieur dur par des mots plus doux et bienveillants. Par

exemple, au lieu de dire « j'ai échoué », vous pourriez dire « je suis en train d'apprendre, et c'est bien ainsi ».

Plus vous faites preuve de compassion envers vous-même et envers les autres, plus il devient facile de lâcher prise sur des attentes irréalistes et de vous accepter, ainsi que les personnes importantes dans votre vie.

## Du soutien est disponible

Lâcher prise sur ses attentes est une compétence que l'on développe tout au long de la vie. Cela ne signifie pas que vous cessez de vous soucier des choses ou que vous abandonnez vos objectifs. Cela veut dire apprendre à accueillir la vie avec plus de curiosité, de souplesse et de confiance en soi. Avec le temps et la pratique, vous pouvez en venir à comprendre d'où viennent vos attentes, à accepter ce qui échappe à votre contrôle et à trouver plus de paix dans le moment présent. La vie n'a pas besoin de suivre un plan parfait pour être riche de sens ou épanouissante.

Mais il est important de savoir que vous n'avez pas à vous débrouiller tout seul. Lâcher prise peut être difficile, surtout lorsque les vieilles habitudes et les pressions sont profondément ancrées. Si vous avez de la difficulté ou que vous éprouvez des obstacles, demander de l'aide est une démarche saine et courageuse.

Homewood Santé offre des conseils gratuits et confidentiels par l'intermédiaire du programme d'aide aux employé-e-s et à leur famille (PAEF). Un-e professionnelle de la santé mentale peut vous aider à travailler sur vos attentes, à gérer votre stress et à trouver de nouvelles façons d'aller de l'avant.



**Références :**

Buchwald, N (4 juin 2019) How to let go of the expectations of others. Manhattan Mental Health Counseling. Article consulté le 2 octobre 2025 sur le site <https://manhattanmentalhealthcounseling.com/how-to-let-go-of-the-expectations-of-others/> (seulement en anglais)

Ratson, M (20 septembre 2023) How to manage expectations: Unrealistic expectations are a happiness destroyer. Psychology Today. Consulté le 2 octobre 2025 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-wisdom-of-anger/202309/how-to-manage-expectations> (seulement en anglais)

Razzetti, G (24 octobre 2018) Live your life for you, not to please expectations: Conquer social pressure, or it will conquer you. Psychology Today. Consulté le 2 octobre 2025 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-adaptive-mind/201810/live-your-life-for-you-not-to-please-expectations> (seulement en anglais)

Scott, E (mis à jour le 31 janvier 2025) How to avoid falling into the expectations vs reality trap: Are you being robbed of your happiness? <https://www.verywellmind.com/expectation-vs-reality-trap-4570968> (seulement en anglais)



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse :  
lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :

**monhomeweb.ca**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2025 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

**140** ans **Homewood**  
**Santé**  
Découvrez les bienfaits  
de nos soins