

Que faire si...

En famille, en couple, entre amis... Il y a toujours des solutions aux petits soucis de la vie. *Maxi* vous donne les bons conseils.

FAMILLE

Mes beaux-parents sont envahissants

Leur présence se fait trop insistante et vous manquez d'air. Comment faire le point avec eux...

Sous couvert de garder les enfants, de vous amener un bon petit plat, de tondre votre pelouse ou d'aider à des travaux, vos beaux-parents s'invitent régulièrement à l'improviste chez vous, sans votre accord. Et ils en profitent pour distiller leur opinion sur votre mode de vie. Même si leurs intentions sont bonnes et qu'ils vous rendent service, vous avez de plus en plus de mal à accepter leur présence. Cette réaction est normale : il s'agit d'une intrusion forcée dans votre intimité face à laquelle vous êtes impuissante. Observée, peut-être jugée, en tout cas privée d'une certaine liberté, il vous est difficile de vous sentir vraiment chez vous.

La première chose à faire est déjà d'en parler avec votre conjoint pour lui exprimer votre désarroi. S'il éprouve le même malaise, il sera plus facile d'évoquer



ensuite le sujet avec ses parents. Si vous vous entendez bien avec vos beaux-parents, vous pouvez, bien sûr, aborder la question à deux. Choisissez un moment où vous êtes seuls avec eux et présentez-leur les faits sans jugement, en exposant votre ressenti : « Cela fait trois dimanches de suite que vous venez à la maison sans prévenir, nous apprécions votre aide, mais nous avons besoin de davantage d'intimité. » Ou « La dernière fois, quand

vous m'avez donné des conseils sur tel sujet, je me suis sentie rabaisée. » Recadrez les choses en douceur en proposant des solutions : « Pourriez-vous téléphoner avant de venir désormais... ou nous consulter avant telle sortie ? » Ou « J'aimerais que vous ne remettiez plus mon éducation en cause en ma présence. »

Vous les sentez ouverts à la discussion ? Profitez-en pour définir ensemble le rythme auquel vous souhaitez vous voir. Entendez-vous au préalable avec votre conjoint sur des solutions intermédiaires. Il est tout à fait possible, par exemple, qu'il aille manger seul chez ses parents toutes les trois semaines s'il en éprouve le besoin, tandis que vous sortez avec des amis. Ainsi, chacun y trouvera son compte : ses parents se sentiront moins frustrés et vous moins envahie !

Notre conseil

- Pour éviter que ces situations ne surviennent, ne rendez pas vos beaux-parents nécessaires à votre survie. Si vous comptez trop sur eux au quotidien, ils se sentiront vite indispensables et cela se retournera contre vous.
- Mieux vaut donc, dès le départ, instaurer une distance polie, celle qui privilégie le plaisir de se voir, mais qui n'impose aucune contrainte pour vous.

PERSO

J'ai toujours du mal à me trouver jolie

Malgré les avis positifs de vos proches, vous n'arrivez pas à vous aimer telle que vous êtes. Les bons moyens pour vous revaloriser.

Chaque matin, vous soupirez devant votre miroir et n'avez aucune inspiration devant votre penderie, persuadée qu'aucun vêtement ou accessoire ne vous mettra en valeur. Diverses raisons peuvent expliquer ce désarroi : des parents qui vous auraient dévalorisée lorsque vous étiez enfant, un manque d'attention de la part de votre conjoint, une pression que vous vous mettez chaque jour pour répondre aux normes physiques de la société, une certaine négligence et des kilos accumulés après vos grossesses... Quoi qu'il en soit, ce problème n'est pas qu'une simple question d'image. En effet, quand on ne s'aime pas physiquement, on a tendance à se dévaloriser humainement et intellectuellement. C'est un frein réel pour avancer, faire de nouvelles connaissances, demander une promotion ou séduire un nouveau partenaire.

Retrouver de l'amour pour soi est donc urgent. En priorité, il faut apprendre à se détacher de cette vision négative globale. Observez-vous dans votre glace et valorisez vos points forts plutôt que vos complexes. Vous aimez vos cheveux, vos yeux ou vos pieds ? Offrez-vous une nouvelle coupe, une paire d'escarpins, une séance de maquillage chez l'esthéticienne. Fixez vos objectifs sur ce qui est modifiable. Cinq kilos peuvent vite être perdus avec une alimentation plus saine et équilibrée. Une séance shopping (aidée d'une vendeuse avisée) ou un massage peuvent également vous aider.



Peut-être est-ce aussi le moment de découvrir les vertus thérapeutiques du sport ? Natation, marche, course à pied, toutes ces disciplines permettent de se reconnecter à son corps et donc à lui redonner confiance.

Vous dégagerez ainsi naturellement une énergie positive qui vous aidera à vous voir sous un nouveau jour dans le miroir. Enfin, n'oubliez pas que la beauté est relative et que tout est question d'attitude ! Une personne qui relève les épaules, qui regarde les gens bien en face et qui sourit constamment met en effet toutes les chances de son côté pour plaire au plus grand nombre.

Nos conseils

- Osez effectuer ce changement sans demander forcément leur avis aux autres ni vous forcer à devenir ce que vous n'êtes pas.
- Si votre mal-être est trop profond, l'aide d'un thérapeute ou d'un coach spécialiste de l'image et de l'estime de soi peut s'avérer nécessaire. Les effets peuvent se faire sentir en quelques mois.

Photo : Shutterstock / Jumpy Fotografer, stock.adobe.com



COUPLE

Mon conjoint est trop dépensier

Cela crée beaucoup de tensions entre vous. Une mise au point suffit parfois pour que les lendemains soient plus radieux.

Des achats réalisés dans votre dos, des dépenses inconsidérées pour des futilités, des mensonges quand vous l'interrogez... L'argent est au centre de vos conflits depuis quelque temps et cela ne fait qu'empirer. Alors que vous êtes plutôt du genre fourmi qui fait des économies, votre conjoint vit en cigale insouciant, dépensant sans compter. Vous vivez difficilement cette situation qui vous ramène à un constat douloureux : vous ne partagez pas cette valeur commune du sens de l'argent et, donc, la même vision de la vie. Vous avez peut-être également l'impression qu'il ne pense qu'à lui et non à vous.

Il est donc important d'en parler posément avant que les angoisses sur le plan financier ne

vous empêchent de dormir. Peut-être votre conjoint a-t-il connu des restrictions dans son enfance ? Une fois devenu adulte, il s'est laissé emporter par ce mouvement de liberté et ce désir d'autonomie financière. Pour mieux comprendre, il faut éclaircir les raisons qui le poussent à agir ainsi. Demandez-lui ce que ces dépenses lui apportent, quel besoin il pense combler. Placez-vous sur le terrain de l'empathie. Essayez de trouver ensemble des solutions. Définissez des limites, sans l'infantiliser – il n'apprécierait pas de se voir traiter comme un adolescent à qui l'on alloue de l'argent de poche ! Expliquez-lui que vous avez besoin que tout soit budgétisé pour être plus sereine et décidez d'une enveloppe mensuelle réservée à ses plaisirs personnels. « Notre budget est de tant par mois, après paiement des frais fixes, de combien penses-tu avoir besoin pour tes achats ? Pouvons-nous nous mettre d'accord sur une somme à épargner pour que je sois tranquillisée ? »

Autre solution : pourquoi ne pas séparer vos comptes et définir

Nos conseils

- Aidez-le à se responsabiliser en lui demandant de noter chaque jour ses dépenses.
- Il est adepte des achats coups de cœur ? Montrez-lui plutôt comment faire de bonnes affaires : récupération, emprunt, location, occasion, soldes...

ensemble une somme déposée par chacun chaque mois sur un compte commun pour régler les factures du foyer. Ainsi, vous serez tranquillisée quant à la gestion financière et votre conjoint ne se sentira plus espionné ni pris en faute. Plus qu'une question d'argent, il s'agit de trouver ensemble un meilleur moyen de fonctionner pour ne pas nourrir de frustration ni de ressentiment envers l'autre.

Plus de conseils
sur maximag.fr