

De l'importance de gérer sa frustration

Texte A

La queue devant la borne est importante. Lucas comprend rapidement qu'il va devoir attendre un moment avant que ce ne soit son tour. Cela le met en émoi. Il sait qu'il va ensuite devoir courrir pour attraper un métro puis son train pour rejoindre Lille. Après une dizaine de minutes d'attente, Lucas parvient enfin à acheter un ticket. Il prend un métro et rejoint la gare du Nord. Après plusieurs minutes à faire de nouveau la queue, il parvient devant le guichetier à qui il demande un billet pour le train de 18h40. Naël, le guichetier, s'excuse : il ne peut lui délivrer un billet. La raison ? Le train a été supprimé. Lucas est furibond, il s'en prend à Naël : « putain faut attendre quinze plombes pour avoir un billet et le train est supprimé !? Entre les retards et les suppressions, y a des fois où vos trains sont à l'heure !? ». Naël reste calme mais est sérieusement agacé. Est-ce de sa faute à lui si les trains sont en retard ou supprimés ? Pourquoi certaines personnes ont-elles l'impolitesse de s'énerver sur le premier venu ?

Texte B

Marwane, Alix, Angèle, Antonin et Valentine ont faim. Après leur quatrième heure de cours de la matinée, ils espèrent pouvoir profiter pleinement du self. D'autant que c'est vendredi et le vendredi ils mangent en premier. Seulement lorsqu'ils arrivent au passage menant au self, c'est plein. De nombreux élèves sont en effet prioritaires. Deux classes ont vie de classe, les délégués de 4^{ème} et de 3^{ème} sont conviés à une réunion avec leurs suppléants et le club journal doit passer en prioritaire avant de se rendre à la mairie. Les cinq jeunes adolescents décident de tenter de passer. Au moment où ils pensent enfin y parvenir, ils tombent sur Karim. Le jeune assistant d'éducation leur explique calmement et avec regret qu'il ne peut pas les faire passer puisqu'ils ne sont pas prioritaires. Antonin tente de jouer sur l'affect, « tu nous connais, on peut passer ». Comme si le passage de la cantine était régulé par le bon vouloir de l'assistant d'éducation. Karim explique que ça ne marche pas comme ça. Les prioritaires doivent passer prioritaires et les autres attendre leur tour. Sinon comment les prioritaires pourraient-ils être à l'heure ? Alix explose « Ça fait chier ce collège de merde ! Vous êtes même pas capables de vous organiser ». Karim reste calme mais est sérieusement agacé. Est-ce sa faute si 450 enfants doivent manger en deux heures ? Pourquoi ce besoin de rejeter la faute sur le premier venu ?

Texte C

Le collège Célestin Freinet compte près de 800 élèves. Cet été encore le principal adjoint a passé une bonne partie de son temps à organiser l'emploi du temps de tout ce petit monde. Un vrai casse-tête. Comme d'habitude, il a fait au mieux pour que tout le monde puisse jouir des meilleurs emplois du temps possibles. Malgré ce travail très prenant, plusieurs classes se retrouvent souvent en permanence entre deux cours. C'est de toute façon inévitable quand on a autant d'élèves dans un établissement.

Quelques semaines après la rentrée, alors que les élèves ont rejoint leurs habitations, une réunion vie scolaire a lieu. Les assistants d'éducation évoquent avec les CPE, le cas de



De l'importance de gérer sa frustration

ces élèves qui ont des emplois du temps très lourds avec de nombreuses heures de permanence.

Tous souhaitent arranger au mieux ces élèves malchanceux. La solution est trouvée. Les assistants d'éducation ne proposeront plus une seule permanence mais quand ils le pourront trois. Une salle calme, une salle de travail en groupe et le foyer. Cette nouvelle organisation donne une charge de travail plus importante aux AED et laisse un peu démunie la personne de bureau.

Les élèves trouvent rapidement cette nouvelle organisation satisfaisante. Ceux qui veulent travailler peuvent le faire au calme et ceux qui veulent se défouler trouvent leur compte avec le foyer. Pour les élèves, cette organisation devient rapidement la norme.

À la rentrée des vacances d'automne, la vie scolaire se retrouve affaiblie. Un assistant d'éducation a trouvé un travail dans un domaine qui lui plaît davantage et un autre s'est blessé. Résultat un quart de l'effectif manque à l'appel.

Le vendredi suivant Loïc fait rentrer la trentaine d'élèves qu'il a devant lui dans la salle de permanence. Plusieurs élèves restent debout. Loïc les interpelle et leur demande de s'asseoir. Fabien lui dit qu'ils attendent le foyer. Loïc lui explique qu'il n'y aura pas de foyer puisqu'il est tout seul. Fabien rétorque rapidement que « c'est un collègue de merde » et refuse de s'asseoir. Loïc lui explique que si l'impossibilité d'aller au foyer génère chez lui ce type de comportement, il n'ira plus du tout. Fabien lui répond que « ça ne changera rien vu qu'il est jamais ouvert ».

Loïc reste calme mais est sérieusement agacé. Est-ce sa faute si deux de ses collègues sont absents et n'ont pas pu être remplacés ? Fabien est-il ingrat à ce point ? Et dire que lui et ses collègues ont fait l'effort d'ouvrir le foyer tant qu'ils le pouvaient matériellement.

Attention : en français les phrases commencent par une majuscule et finissent par un point. Elles se composent d'un sujet, d'un verbe et d'un complément. Fais-en sorte que tes réponses soient écrites en français.

- 1) Quel est le thème commun à ses trois textes ?
- 2) **Texte A.** Pourquoi Naël est-il agacé ?
- 3) **Texte A.** Comment Lucas se défoule-t-il ? Est-ce que cela te paraît juste ?
- 4) **Texte A.** Quelle solution Lucas pourrait-il adopter pour exprimer sa frustration la prochaine fois ?
- 5) **Texte B.** Pourquoi y-a-t-il autant de monde devant la queue du self ?
- 6) **Texte B.** Une autre organisation est-elle possible ? Justifie ta réponse.



De l'importance de gérer sa frustration

- 7) **Texte B.** Que provoque le fait que des élèves tentent de passer au milieu des élèves prioritaires ? Est-ce un comportement citoyen¹ ?
- 8) **Texte B.** En quoi peut-on dire que la réaction d'Alix est injuste ?
- 9) **Texte B.** Alix a-t-il le droit d'être en colère ?
- 10) **Texte B.** Comment Alix pourrait-il gérer autrement sa colère ? Quelle solution pourrait-il trouver pour réussir à exprimer ses émotions sans nuire aux autres ?
- 11) **Texte C.** Quand et par qui les emplois du temps des classes sont-ils créés ?
- 12) **Texte C.** Pourquoi des élèves se retrouvent-ils avec beaucoup d'heures de permanence à leur emploi du temps ? Est-ce la faute de quelqu'un ?
- 13) **Texte C.** Que tente de faire les assistants d'éducation ? Quelle conséquence cela a-t-il pour eux ?
- 14) **Texte C.** Loïc est-il responsable du fait que le foyer reste fermé ce vendredi ? Qui en est responsable ?
- 15) **Texte C.** Comment Fabien exprime-t-il sa frustration ?
- 16) **Texte C.** Quelle solution Fabien pourrait trouver pour exprimer sa frustration tout en restant juste avec Loïc ?

En fait ces trois mises en situation avaient pour objectif de montrer que certaines situations peuvent générer de la frustration. La frustration naît d'un besoin insatisfait². Le tout est de parvenir à prendre conscience de ce besoin insatisfait et de chercher une solution pour le satisfaire ou trouver un équilibre avec nos autres besoins. Toutefois comme nous sommes tous animés par des besoins, il convient également de faire attention à ceux des autres. Dans de nombreuses situations, il n'y a pas de responsable ou celui-ci ne se trouve pas en face de nous. Il faut alors prendre garde à ne pas se mettre en colère sur des personnes qui ne sont pas responsables de la situation. Le risque est sinon de créer une insatisfaction chez eux lié à leur besoin d'amour, de respect ou de dignité par exemple.

¹ Dire de quelqu'un qu'il adopte un comportement citoyen signifie qu'il fait preuve de civisme. Il place l'intérêt général avant son propre intérêt. Pour qu'une société fonctionne harmonieusement, ce type de comportement doit être adopté par tout le monde.

² On compte 8 besoins « racines » : le besoin de compréhension, de participation, de création, d'oisiveté, d'identité, de subsistance, de sécurité, de liberté et d'amour.

