

La frustration

Argument :

Pour le Larousse, la frustration est "l'état de quelqu'un qui est frustré, empêché d'atteindre un but ou de réaliser un désir." Frustrer, c'est "priver quelqu'un d'un bien, d'un avantage dont il croyait pouvoir disposer, qu'il pensait posséder." Ou bien, "décevoir quelqu'un, le tromper, ne pas répondre à son attente."

La frustration semble donc bien être une émotion désagréable. Quels sont les moyens pour éviter de se sentir frustré ? Faut-il céder à tous nos désirs, toutes nos envies ? Ou s'en détacher comme le préconiseraient certaines religions ou philosophies ? Comment faire, au quotidien, avec nos frustrations et avec celles de nos proches ?

I - Introduction

J'avais choisi ce thème comme une plaisanterie, lorsque Nadia El Bouga m'a dit qu'elle ne pourrait pas participer à ce café-psycho à cause du ramadan, lequel pourrait en soi justifier ce thème. Puis, en préparant ce texte, je me suis aperçue que c'était vraiment un concept intéressant, qu'on l'envisage d'une manière psychanalytique ou du côté de la psychologie de l'éducation. Parler de la frustration, c'est aussi parler du désir, des limites, du principe de réalité et du principe de plaisir. C'est parler d'éducation, de couple, et de bien d'autres situations. Je vais donc évoquer l'histoire de ce concept et pour lancer la discussion, je partirai de la définition de la frustration comme une émotion désagréable. Comment pouvons-nous donc l'éviter, en admettant qu'il faille éviter les émotions désagréables, ou que ce soit possible ?

II - Définitions (Wikipédia)

J'ai recopié *in extenso* la définition de Wikipédia, parce qu'elle renvoie à d'autres notions comme la motivation, le conflit émotionnel, la dissonance cognitive, et aux effets paradoxaux de la frustration lorsqu'elle induit des comportements qui ne peuvent qu'accroître la frustration.

- *La **frustration** est une réponse émotionnelle à l'opposition. Liée à la colère et la déception, elle survient lors d'une résistance perçue par la volonté d'un individu. Plus l'obstruction et la volonté de l'individu sont grandes, plus grande sera la frustration. Les causes de la frustration peuvent être internes ou externes. Chez un individu, la frustration peut surgir lors d'un objectif personnel et désirs fixés, de conduites ou besoins instinctifs, ou durant une lutte contre certains handicaps, tels que le manque de confiance ou la peur des situations sociales¹. Le conflit émotionnel peut également être une source interne de frustration ; lorsque le but d'un individu interfère dans le but d'un autre individu, cela peut créer une dissonance cognitive. Les causes externes de frustration impliquent des conditions environnementales comme une route barrée*

ou des tâches difficile à accomplir. Durant la frustration, certains individus peuvent exposer un [comportement passif-agressif](#), compliquant ainsi la manière dont la frustration est parvenue à eux. Une réponse plus directe et plus connue est une propension à l'agression.

Causes

- Pour l'individu faisant l'expérience d'une frustration, l'émotion est souvent attribuée aux facteurs externes qui sont au-delà de son contrôle. Bien que la frustration moyenne, suite aux facteurs internes (paresse, manque d'effort), soit souvent une force positive de motivation, elle est perçue comme un problème « incontrôlé » qui implique une frustration pathologique plus sévère. Un individu souffrant de frustration pathologique se sentira souvent impuissant à changer une situation dans laquelle il est impliqué, conduisant à une frustration plus grande, ou, si c'est incontrôlable, une très grande [colère](#).*
- La frustration peut être le résultat d'un blocage de [motivation](#). Un individu peut réagir de différentes manières. Il peut tenter d'éviter la frustration en tentant de résoudre les problèmes en les surmontant. S'il échoue, l'individu peut devenir frustré et agir d'une manière irrationnelle.*
- La frustration est le résultat de l'impossibilité à accepter ses limites. Elle est encouragée par la société de consommation, qui a intérêt à entretenir chez le sujet l'idée que ses désirs sont illimités et qu'ils peuvent être satisfaits par un acte d'achat, ce qui est évidemment faux.*

Symptômes

- La frustration peut être considérée comme un comportement problématique, et peut causer un nombre d'impacts, aux dépens de la [santé mentale](#) de l'individu. Dans certains cas positifs, cette frustration s'accroît jusqu'à un niveau durant lequel le patient ne la supporte plus et tente rapidement de trouver une solution aux problèmes qui causent cette frustration. Dans certains cas négatifs, cependant, l'individu peut percevoir la source de sa frustration au-dessus de ses moyens, et ainsi la frustration grandit, causant éventuellement des comportements problématiques, comme des réactions violentes.*

Pour le site *Psychologies.com*, la définition de la frustration est plus courte : c'est « l'état d'insatisfaction provoqué par le sentiment de n'avoir pu réaliser un désir.

- La **frustration** place l'individu dans l'attente de la réalisation de quelque chose qui ne se fera pas. Elle est toujours provoqué par quelqu'un ou par quelque chose. La frustration, comme **conflit intérieur**, peut entraîner un manque de confiance en soi. Elle réveille des émotions telles que **l'impatience**, la **colère** ou la **tristesse**. Plus grave, elle peut mener à la dépression. Devenue une obsession, elle ne permet plus à l'individu de mener une réflexion claire. Mais pour le psychanalyste Freud, la*

frustration trouverait toute son utilité à l'épanouissement de l'individu. Elle serait à l'origine des plaisirs, et susciterait ainsi le désir. »

Pour le *Vocabulaire de la Psychanalyse*, la frustration est la « condition du sujet qui se voit refuser ou se refuse la satisfaction d'une demande pulsionnelle. » L'intérêt de cette définition est qu'elle précise que le refus de la satisfaction ne vient pas nécessairement de l'autre, ou des circonstances, mais que l'interdit peut être celui-même de la personne qui subit cependant la frustration.

III - Histoire du concept de frustration

Le développement du concept de frustration correspond à un moment très important de l'histoire de la psychanalyse, puisqu'il correspond à l'abandon par Freud de l'idée que les névroses sont provoquées par un traumatisme précoce. Il comprend alors que c'est la frustration de la satisfaction sexuelle, dans le contexte de son époque, qui est la cause des troubles qu'il observe chez ses patients.

Cette idée est si forte que comme le constate Johanna Stute-Cadiot, ce « concept purement analytique, le concept même qui définit la névrose chez Freud, la *Versagung*, la frustration de la satisfaction sexuelle, se trouve au départ d'une mise en cause radicale du discours et de la norme éducative telle qu'elle s'est développée dans la deuxième moitié du XXe siècle. » Entre temps, il s'est produit un glissement « qui a transformé l'acte d'un dire, d'un interdire, en un état – aujourd'hui on *est frustré* ».

L'évolution du concept a permis qu'il soit vu tantôt comme quelque chose de négatif, une émotion désagréable, un interdit abusif (je donnerai comme exemple une idée fausse, bien que répandue, comme quoi la frustration sexuelle pousse les hommes au viol), tantôt comme un acte positif, indispensable à une bonne éducation (autre idée reçue, dont on pourra discuter : les enfants doivent connaître la frustration). Je citerai encore Johanna Stute-Cadiot :

« Voilà, poussés à l'extrême, les deux sens dans lesquels le mot frustration est employé aujourd'hui. C'est le mot-clef qui permet aux uns d'expliquer le malaise social quand l'accent est mis sur les conséquences négatives de la frustration ; pour les autres, au contraire, tous les maux de la civilisation moderne trouveraient précisément leur source dans cette idée du caractère négatif des frustrations, soulignant la vertu de la capacité à supporter les frustrations. »

Freud, quant à lui, définit ainsi la frustration dans *L'avenir d'une illusion* : « Nous appellerons frustration le fait qu'une pulsion ne peut pas être satisfaite, interdit l'institution qui impose cette frustration et privation, l'état que cet interdit provoque. » (S. Freud, *L'avenir d'une illusion* (1927c), « OCFP » XVIII, Paris, PUF, p. 145-197.). Les frustrations sont imposées par la culture, par les aléas de la vie, mais sont aussi un vécu subjectif. On pourra parler ici du rôle des religions qui organisent les frustrations en promettant une récompense dans l'au-delà. Freud croit à l'existence de sociétés primitives où il y aurait moins de frustrations sexuelles et donc moins de névroses, mais en même temps que le désir est structuré par l'œdipe qui rend la satisfaction impossible dans la réalité.

Dans la deuxième moitié du XX^e siècle, on voit donc la diffusion de ce concept dans le public, et son utilisation comme explication pour beaucoup de maux de notre société. Il n'en reste pas moins que « nommer (ce) vécu subjectif est un immense acquis » (Stute-Cadiot J. op.cit.)

Ceux qui sont intéressés pourront se référer au Séminaire IV de Lacan, La relation d'objet, où il définit la frustration comme une des formes du manque de l'objet. La poussée pulsionnelle de l'enfant est telle que sa demande est inépuisable, au contraire de la mère qui ne peut que s'épuiser à la satisfaire. Elle ne peut donc y répondre que par la frustration. Dolto utilise le terme de « castration symboligène », c'est-à-dire qu'elle interdit (ce à quoi renvoie la castration) en verbalisant l'interdit, ce qui souligne le rôle de la langue et de la culture.

IV - La place de la frustration dans l'éducation

La place des enfants dans la société a changé, et alors qu'autrefois les parents, c'est-à-dire les mères, étaient soutenus dans la confrontation à la vulnérabilité et à la dépendance de l'enfant par une famille élargie et des structures sociales, aujourd'hui ils sont seuls et sans protection devant un enfant autour duquel la famille s'organise. Alors qu'elle porte toujours en elle sa propre plainte d'enfant soumis à la frustration, la mère doit incarner la frustratrice, la castratrice. C'est de ce paradoxe que naissent les questions des parents d'aujourd'hui, et tous les reproches que la société leur adresse, lorsqu'ils éprouvent trop de difficultés à tenir cette place, tout en condamnant le « dressage » tel que l'ont connu les générations antérieures.

Conclusion

La frustration se situe donc au lieu où se croisent les désirs et les interdits, la pulsion et la société, le principe de plaisir et le principe de réalité.

Il peut être intéressant de constater qu'à l'heure où la société a – en grande partie - renoncé à réguler par les interdits, elle ne cesse de formater nos désirs. Depuis que le sentiment de frustration a trouvé un mot pour s'exprimer, il ne cesse de s'accroître, poussant la société à proposer de nouvelles voies vers le renoncement, qu'elles soient philosophiques ou religieuses, comme le bouddhisme, ou politiques comme l'idée de décroissance.

Bibliographie

Stute-Cadiot, J. « Frustration », *Figures de la psychanalyse*, vol. 18, no. 2, 2009, pp. 171-179.

Laplanche J. et Pontalis J.-B. , *Vocabulaire de la psychanalyse*, Paris, PUF, 1967.