

Comment bien gérer l'attente avant le dénouement de la présidentielle

« Vivement dimanche », soupire-t-on souvent ces temps-ci. Après des mois de campagne, le temps s'étire avant l'épilogue du 7 mai. Pour la psychothérapeute Nadine Sciacca, cette attente est bénéfique.

LE MONDE | 04.05.2017 à 15h53 • Mis à jour le 04.05.2017 à 16h34 | Par Marlène Duret (journaliste/marlene-duret)

« *Qu'on en finisse !* », entend-on depuis plusieurs semaines à propos de la campagne présidentielle qui rythme notre quotidien. Serait-on devenus irrémédiablement impatients ? « *Dans notre société de l'immédiateté, on ne sait plus attendre* », observe la psychothérapeute Nadine Sciacca. Pourtant, l'attente est omniprésente dans nos quotidiens : un bus qui tarde à se **présenter**, l'absence de réponse à un mail, un avis médical ou des résultats d'examen scolaire qui jouent avec nos nerfs, l'aboutissement incertain d'un entretien d'embauche ou d'un premier rendez-vous amoureux. Pour Nadine Sciacca, ces temps suspendus sont révélateurs de notre capacité à **gérer** nos émotions, et gagneraient à **être** acceptés.

En faire une source de plaisir

Si l'attente s'avère parfois désagréable, elle peut aussi **aboutir** à un événement satisfaisant. Dans ce cas, sous l'effet du plaisir, voire du soulagement, le **cerveau** produit des endorphines, hormones de **bien-être**, qui vont **avoir** des effets positifs sur notre mental comme sur notre santé et notre système immunitaire.

Résister à ses impulsions, **savoir différer** la concrétisation de son désir permet d'accentuer la satisfaction et l'intensité de celui-ci. Un apprentissage bénéfique sur le long terme. « *Avec son test du marshmallow sur la gratification différée, explique Nadine Sciacca, le psychologue américain Walter Mischel a mis en avant le fait que plus de 30 % des enfants ayant résisté à l'envie de manger la friandise qu'ils avaient devant eux ont mieux réussi, dans les années qui ont suivi cette expérimentation, que ceux qui n'avaient pas eu ce contrôle sur eux (meilleurs résultats scolaires, pas de démêlés avec la justice, IMC normal...)*. »

Lire aussi (abonnés) : Le quiproquo du « marshmallow test » (m-actu/article/2014/12/16/le-quiproquo-du-marshmallow-test_4538401_4497186.html)

Volonté et self control se travaillent, rappelle la psychothérapeute, pour qui on tend trop à **satisfaire** le moindre de nos désirs tout de suite. Une erreur. « *Si on n'est plus dans la situation de patienter pour quelque chose qui nous fait plaisir, on perd le plaisir de l'attente. Je peux évidemment opter pour un bénéfice immédiat mais il sera moindre qu'un bénéfice à moyen terme, généré par l'attente.* »

Prendre le temps de réfléchir

Accepter l'attente est aussi un excellent moyen de **prendre** du recul. « *Savoir gérer ses impulsions, c'est aussi savoir prendre un temps pour la réflexion. C'est là tout l'intérêt de l'attente, considère Nadine Sciacca. Ceux qui ne savent pas attendre et gérer l'anxiété liée à l'incertitude d'une situation foncent tête baissée dans l'action, tout à leurs impulsions, irréfléchies par nature. Il leur faudra faire marche arrière dans la plupart des cas.* »

En profiter pour apprivoiser l'incertitude

L'attente, surtout lorsqu'on anticipe une issue négative, peut **engendrer** une grande anxiété. Le mauvais réflexe consiste donc à **vouloir** tout **anticiper**, tout **maîtriser**. Le besoin de contrôle excessif, et l'idée que, pour être en sécurité, il suffit de tout **quadriller**, conduit l'anxieux à ne jamais **atteindre** la sérénité.

« *L'attente et la manière dont on la vit sont révélatrices de notre capacité à gérer l'incertitude et à lâcher prise lorsque les choses ne dépendent pas de nous* », souligne la psychothérapeute. Une fois mis en œuvre ce qui est de notre ressort, les ruminations anxieuses sont inutiles : il est alors temps

de faire confiance, à soi-même et à l'avenir. « *Selon la confiance que je m'accorde, je peux considérer que, quelle que soit l'issue, j'ai des ressources et des capacités d'adaptation qui me permettront de faire face au mieux le moment venu.* »

Nadine Sciacca est coauteure de « Comment faire de nos émotions nos meilleures alliées », Ed. Marabout, 2015, 192 pages
