

RÉSISTER À LA TENTATION



À chaque numéro, développez votre aptitude au bonheur grâce à une technique validée par la recherche en psychologie positive.



ILS ONT TESTÉ

Des participants à une expérience ont réalisé cet exercice. Ils ont dit que c'était « frustrant », qu'ils « n'y arrivaient pas toujours » mais que « ce n'était pas pour rien » car, en persistant, ils ont découvert « un bien-être au-delà du plaisir ».

TANCRÈDE, 55 ANS :

« J'ai toujours su que j'avais un terrain sensible à l'addiction. Chez moi, cela a pris la forme d'un besoin permanent et incontrôlable de relations amoureuses et sexuelles. C'est toujours mieux que deux de mes oncles qui ont sombré dans l'alcool. Quand j'ai commencé l'exercice, j'avais déjà décidé de prendre un peu de recul dans une relation amicale et sexuelle très intense que j'avais avec Cécile. Je ne pouvais pas vivre sans la voir au moins une fois par semaine. J'ai fait en sorte de ne plus nous retrouver que deux fois par mois. Au début, cela a été un manque terrible que j'essayais de remplacer en faisant plus de sport. Je me suis vraiment senti très seul. Puis, petit à petit, je l'ai vécu comme une libération, une capacité à profiter autrement de moi-même. J'aime beaucoup Cécile et peut-être resterons-nous amis, mais je suis maintenant prêt pour une autre relation amoureuse moins portée sur la satisfaction de mes désirs. »

LA TECHNIQUE

Au cours des deux prochaines semaines, dès que vous serez tenté par un plaisir immédiat et addictif, reportez sa satisfaction. Vous aimez le sucre ? Annulez un dessert sur deux. Vous jouez aux jeux vidéo tous les soirs ? Attendez deux jours avant la prochaine fois. Vous achetez de nouveaux vêtements chaque semaine ? Ne réalisez ce désir qu'au bout de quinze jours. Prenez conscience de tout ce que vous parvenez à faire qui vous aide à tenir : utiliser votre énergie autrement, éviter les lieux ou les personnes qui pourraient vous tenter, apprendre à apprécier le calme... Écrivez chaque soir quelques lignes pour rendre compte de cette expérience.

LES RÉSULTATS

- Plus de capacité d'autocontrôle.
- Une meilleure réussite de vos projets, personnels, scolaires ou professionnels.
- Moins de problèmes d'addictions, par exemple moins d'achats compulsifs¹.

LE MÉCANISME

1 De même que pour l'exercice musculaire, lorsque l'on s'entraîne, on augmente ses capacités d'autocontrôle.

2 On apprend à construire des stratégies pour augmenter sa patience.

3 L'exercice nous habitue à imaginer les conséquences futures de nos comportements avant d'agir².

ALLER PLUS LOIN

Entraînez aussi vos enfants avec le célèbre test du marshmallow : promettez-leur deux friandises plus tard s'ils ne mangent pas celle que vous leur donnez tout de suite et augmentez leur durée d'attente.

Par Thierry Nadisic, professeur à emlyon business school et auteur des livres *S'épanouir sans gourou ni expert* (Eyrolles) et *Le Management juste* (PUG et UGA).

SOURCES : 1. Mischel W., 2015. *Le Test du marshmallow*. JC Lattès. 2. "Self regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior" Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. 2006. *Journal of Personality*. 74(6), 1773-1801.