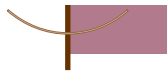




RÉSISTEZ À LA TENTATION



Les individus dotés d'une plus grande capacité à dire « non » aux tentations réussissent mieux dans leur vie professionnelle et personnelle.

Par Pierrette Desrosiers

M.Ps, psychologue du travail, conférencière et coach d'affaires

Nous sommes tous stimulés et tentés des centaines de fois par jour à dévier de notre trajectoire. La publicité nous invite à consommer biens et loisirs. Or, les individus qui sont dotés d'une plus grande capacité à dire « non » à ces tentations réussiraient plus dans leur vie professionnelle et personnelle. Cette compétence émotionnelle, soit de retarder le plaisir ou la gratification, est une compétence qui se développe en très bas âge et tout le long de notre enfance. Elle serait déterminante pour le succès à l'école, au travail et, bien entendu, pour le succès des entrepreneurs.

Dans les années 1960, le psychologue américain Walter Mischel a fait une expérience afin de mesurer la volonté des enfants de quatre ans et leur capacité de reporter à plus tard une gratification. Au cours de cette expérience, Walter Mischel donnait à chaque enfant une guimauve et le laissait seul dans une pièce devant la friandise. Avant de quitter la pièce, le psychologue expliquait à l'enfant qu'il pouvait manger la guimauve tout de suite, mais que s'il attendait son retour dans une vingtaine de minutes, il en recevrait deux. Le concept était simple : prendre le plaisir tout de suite ou attendre et avoir un plus grand plaisir plus tard.

Qu'est-il arrivé de ces enfants ? Quatorze années plus tard, les chercheurs ont découvert que les enfants qui avaient résisté à la guimauve, soit environ le tiers, avaient de meilleures réussites académiques, étaient plus nombreux à poursuivre leurs études, étaient mieux adaptés dans la société, avaient moins de conflits et de problèmes de délinquance, et qu'ils étaient plus stables dans leurs emplois. Bref, ils étaient plus heureux et réussissaient mieux.

Comment expliquer ce phénomène ? En fait, nous avons des milliers de petites décisions à prendre tous les jours. La plupart se prennent en mode pilote automatique. Toutefois, il y a les tentations : acheter la belle machinerie neuve tout de suite, ou réparer l'autre et vivre avec un modèle plus vieux, mais avec de moins gros paiements ; posséder toute la machinerie ou engager à forfait ; aller travailler au champ ou faire sa comptabilité ; regarder un bon film et se coucher tard, ou dire non au fameux film pour être en forme le lendemain ; manger ce bon dessert à chaque repas, ou dire non, pour réduire les risques à long terme d'embonpoint, de cholestérol, de diabète et peut-être éviter l'infarctus à 58 ans.

Pour réussir, on le sait, cela prend de la discipline. La discipline c'est en quelque sorte être capable de faire ce que nous devons faire, pour



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

atteindre ce que nous désirons, même quand nous ne sommes pas tentés de le faire. Pour réussir dans toutes les sphères de notre vie, nous devons souvent reporter les plaisirs, petits ou gros à plus tard. Parfois, il faut même y renoncer à jamais, par exemple quand ce plaisir est la femme du voisin, ou l'aventure avec le bel inconnu.

La meilleure façon d'inculquer aux jeunes cette compétence émotionnelle est de leur apprendre jeune, en leur répétant un mot qui se fait de plus en plus rare chez les parents : « NON ». En disant « non » à l'enfant pour la barre de chocolat ou le lecteur MP3 dernier cri, on lui apprend une leçon fondamentale dans la vie : on doit souvent attendre pour avoir ce que l'on veut et souvent même y renoncer. C'est le travail du parent d'établir les limites, et les enfants ont à apprendre à les gérer de façon constructive.

Pour les adultes qui n'ont pas su suffisamment développer cette compétence, il faut prendre le temps de s'arrêter, de faire la liste des avantages à court terme de manger la guimauve, et des inconvénients à long terme de succomber à la tentation. Le tiers des enfants de quatre ans ont su résister à la guimauve et les deux tiers ont échoué. Et vous, de quel groupe auriez-vous fait partie ?

Pour voir une version moderne très intéressante de l'expérience : <http://www.youtube.com/watch?v=wWW1vpz1ybo>
ou écrire dans youtube.com : Marshmallow Test

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Janvier 2010*