

Réapprendre à attendre

Habitués à obtenir tout et tout de suite, les enfants rois sont devenus des adultes rois intolérants à la frustration. Un seul remède: rêver ses désirs pour apprendre à les différer.

Dans les années 1980, je suivais une formation aux outils de remédiation cognitive à l'Institut de Jérusalem fondé par le pédagogue Reuven Feuerstein. Le leitmotiv de cette approche était: « Une minute, je réfléchis! » Le fondateur du Programme d'enrichissement instrumental l'avait bien compris: l'impulsivité mentale ou la prise d'information trop rapide sont à l'origine de nombreux dysfonctionnements opératoires ou cognitifs. Celui qui ne prend pas le temps d'évaluer une information et d'y réfléchir risque de commettre de nombreuses erreurs de raisonnement...

Celui qui n'accepte pas le « conflit cognitif » que lui pose un problème nouveau auquel il est confronté manque inéluctablement de critères pertinents d'évaluation et risque de se tromper, d'échouer. C'est donc la lenteur qui est recommandée: il ne s'agit pas de trouver instantanément une solution à toutes les difficultés, mais de chercher à refréner sa propension à réfléchir trop vite, à toujours vouloir synthétiser ou conclure quand le réel exige distance, réflexion et stratégie... *A contrario*, les stimulations du progrès scientifique, avec l'outil informatique, nous apprennent à penser et agir de plus en plus rapidement. Le « Une seconde et j'obtiens! » remplace aujourd'hui la devise de Reuven Feuerstein.

Pourtant, nombreux sont ceux qui nous livrent « instantanément » leurs commen-

taires ou leur humeur du jour, tant l'impatience de « dire immédiatement » les submerge, au risque de laisser la nécessaire et patiente réflexion à plus tard... Et nous assistons si souvent aux corrections de nos passionnés de *Twitter* qui, ici, s'excusent d'une faute de français ou, là, condamnent le contresens d'une formule malheureuse...

Immédiateté et rêve de toute-puissance

Mais le « toujours plus vite » du progrès n'enferme pas seulement l'homme dans un désir d'immédiateté toujours plus prégnant, il le fait aussi dériver vers une sorte de toute-puissance: puisque beaucoup de facilités lui sont données, il en arrive à oublier que tout n'est pas maîtrisable et que la « réalité » et ses adversités demeurent. Et, malheureusement, les sociétés de la « satisfaction immédiate » semblent bien avoir fragilisé l'humain qui devient, progressivement, plus intolérant aux frustrations...

Il y a une quarantaine d'années, Jacques Brel chantait: « La vie ne fait pas de cadeaux ». Cette génération ne le savait que trop bien. Que dirait-elle, alors, à nous voir rager de l'inefficacité d'un composteur de tickets de train (qui, d'ailleurs ne dysfonctionne que parce qu'on manœuvre ledit ticket trop rapidement...), de certaines colères devant un *bug* d'ordinateur, de nos trépidations dans la file d'attente d'une caisse

Didier Pleux,

psychologue clinicien et psychothérapeute, dirige l'Institut français de thérapie cognitive, à Caen.

de supermarché, de nos déprimés devant les incertitudes de la météo, des tensions que provoquent les difficultés de trafic routier, de nos angoisses devant des pannes d'électricité? Pourtant, l'être humain retrouve toute son humanité et sa sagesse quand la réalité frappe fort: les gens qui savent se retrousser les manches devant telle catastrophe naturelle ou retrouvent la solidarité dans les guerres... Alors, devons-nous attendre une réalité démesurée pour redevenir plus matures? Il paraît plus réaliste de réapprendre cette harmonie entre soi et le réel.

La première question est de savoir s'il faut tout condamner dans ce contexte sociétal d'immédiateté. Certes non, et il n'est pas question de renoncer à l'apport des technologies modernes! Personne ne peut contester le bénéfice d'obtenir rapidement des données grâce à Internet, personne ne veut revenir aux longues attentes de nos courriers manuscrits... Tout le monde apprécie de voir immédiatement la photo prise, de recevoir très vite telle ou telle information souhaitée pour préparer un voyage

ou réserver un loisir. En quoi ce progrès du « tout de suite », s'il n'est pas contestable, a-t-il des effets pernicieux?

Plaisir et réalité

En fait, comme pour tout « plaisir », il semble qu'une fois de plus ce soit son abus qui devient délétère. Beaucoup utilisent ce progrès avec intelligence quand de nombreux autres tombent dans les excès d'une addiction: ils ne peuvent « vivre » sans smartphone ou ordinateur à portée de mains. Et si l'objet en question est absent ou dysfonctionne, c'est le drame: le manque. Pouvons-nous dire, une fois de plus, que, pour certains, toute nouvelle satisfaction immédiate les affaiblit par l'augmentation de leur « intolérance aux frustrations »? De quoi s'agit-il exactement et quelles sont les personnalités les plus fragilisées par ce contexte de satisfaction immédiate?

Je travaille depuis des décennies sur le lien entre plaisirs et réalités. J'entends par plaisirs la satisfaction de vivre et d'être soi, la



1. Mon ordinateur est trop lent!

Ma connexion a échoué! Je dois patienter au téléphone! Tout est aujourd'hui si rapide, que nous sommes devenus intolérants à l'attente, ce qui peut déclencher des colères sans cause.



En Bref

- La société du « tout, tout de suite » a des effets pernicieux. Nous finissons par croire que tout nous est dû, et ne supportons plus la première des contraintes: l'attente.
- Savoir tolérer la frustration demande un effort, mais est indispensable pour grandir et vivre en société.
- Une génération irascible, composée d'« adultes rois » (les enfants rois d'hier) s'est formée au contact de la grande vitesse.

Aujourd'hui, des « colères irrationnelles » naissent parce que l'environnement ne répond pas à une logique imparable.

réponse à des désirs, mais aussi le bien-être avec autrui, et pas seulement la jouissance sexuelle du principe de plaisir freudien. Quant à la réalité, je la conçois dans sa totalité et non dans son unique aspect répressif : réalité de soi, réalité des autres et réalité de la vie tout court. Dans ma pratique de psychothérapeute, j'ai toujours lu les pathologies comme autant de déséquilibres entre cette quête subjective du plaisir bien naturelle et son rapport conflictuel avec la réalité : beaucoup de dysfonctionnements psychiques naissent de cette dysharmonie entre la volonté de chacun, son « bon plaisir » et la réalité des aléas de la vie. Untel s'angoisse de vivre un quotidien qu'il ne peut entièrement contrôler selon ses désirs, tel autre déprime devant les inévitables échecs de vie, et tel autre encore refuse toute frustration. Mais il n'y a pas que les cas pathologiques qui pâtissent de cette contradiction entre plaisirs et réalités ! Beaucoup d'humains souffrent d'une grande « intolérance aux frustrations » et peuvent devenir ceux que j'ai appelés « enfant rois » ou « adultes rois »...

Ce sont ceux qui font en sorte de prendre leurs désirs pour des réalités, ceux qui vivent « à l'envi(e) » et qui n'hésitent pas à « chosi-

fier » autrui pour répondre à leur bon plaisir. La faible tolérance aux frustrations n'est pas une génération spontanée, elle s'inscrit, bien au contraire, dans une continuité. L'être humain qui n'a pas appris à différer son besoin de satisfaction immédiate risque bien, s'il ne rencontre jamais d'opposition à sa toute-puissance, de développer ce syndrome d'égoïsme démesuré, d'incessante quête du plaisir, et d'exacerber un refus de s'accommoder aux exigences et contraintes du réel. Et, si l'enfant roi n'est que la victime de carences éducatives, l'adulte roi, lui, choisit délibérément sa vie égoïste dans une synthèse de vie du « Je suis seul au monde ! »

De l'enfant roi à l'adulte roi

Le dénominateur commun à ces dysfonctionnements est le refus du réel et de ses frustrations : c'est le « Je fais ce que je veux quand je veux ! » et tout obstacle au « tout, tout de suite » devient inacceptable. Et ceux qui n'ont pas appris l'acceptation de la « réalité frustrante », du fait d'une absence de médiation entre eux et le monde, deviennent les proies du contexte socioculturel du « principe de plaisir immédiat ». Ceux qui, en revanche, ont été éduqués, ceux qui ont appris que l'hédonisme à moyen ou long terme apporte d'autres satisfactions que la jouissance immédiate, ceux qui savent rêver, attendre, ceux-là savent ne prendre dans le progrès de l'immédiété que ce qui leur apporte un « plus ». Ils ne céderont pas aux sirènes de l'hédonisme à court terme,

2. Certaines personnes

ne supportent plus d'avoir à faire la queue, et préfèrent renoncer à leur achat ou à leur démarche que d'attendre.



Robert Adrian William / Shutterstock.com

leur structure mentale (que les neurobiologistes associeraient au fonctionnement de certaines zones de leur cortex) sait tempérer les sollicitations des régions plus impulsives de leur cerveau, parfois qualifiées dans le langage populaire de reptilien. Ils savent ressentir de l'impatience là où tant d'autres se comportent en enfants gâtés et rentrent dans des colères démesurées dès que la réalité échappe à leur toute-puissance. Et si accepter la frustration n'est pas toujours chose aisée, ils ne souffrent pas du « syndrome de Moïse » : ils n'exigeront jamais qu'un boulevard périphérique, telle la mer Rouge, s'ouvre devant eux pour échapper aux embouteillages. Ils savent que l'outil informatique, comme toute technologie, peut tomber en panne. Ils tolèrent les différences chez autrui, même quand elles les irritent : ils ont la sagesse d'accepter qu'un autre soit plus lent ou que les personnes âgées fassent leurs courses aux heures de pointe, ralentissant les « actifs »...

Vers une épidémie ?

Mais, risquons-nous de devenir tous des adultes égocentriques soumis au plaisir immédiat, des adultes rois ? Avoir des difficultés à se « frustrer » n'est pas pathologique, mais inhérent à la nature humaine... Pour devenir problématique, voire « névrotique », un comportement se doit d'être non seulement intense, mais fréquent. Toutefois, il est bon de regarder d'un peu plus près si nous n'avons pas tendance, dans un contexte de société de consommation immédiate, à baisser la garde, à devenir de moins en moins tolérants aux petits accidents de vie. L'intolérance aux frustrations ne se traduit pas forcément par une addiction aux plaisirs, par l'annulation d'autrui et le délitement du lien social. C'est pourquoi il nous faut être vigilants : si nous acceptons moins la « réalité » et ses adversités, nous risquons fort, au quotidien, de nous affaiblir.

Nous, praticiens de la santé, nous le voyons bien, les pathologies dominantes sont de moins en moins celles d'un ego écrasé par le réel, mais celles de personnalités qui refusent le principe de réalité : le développement de pathologies telles que les colères irrationnelles en est un exemple. Ce ne sont plus des colères qui expriment

un malaise ou un manque d'expression de soi. Ce sont des colères qui naissent parce qu'autrui ou l'environnement ne répondent pas à une logique imparable : tout doit fonctionner comme on le veut et quand on le veut. Souvenons-nous que chez les Inuits, le mot *colère* n'existe pas, ils la définissent comme étant un comportement d'enfant ! Et la société marchande active vigoureusement l'enfant « intolérant aux frustrations » que nous pouvons redevenir et elle ne veut que cette régression. Normalement, tout adulte sait que la vie n'est pas forcément sous son



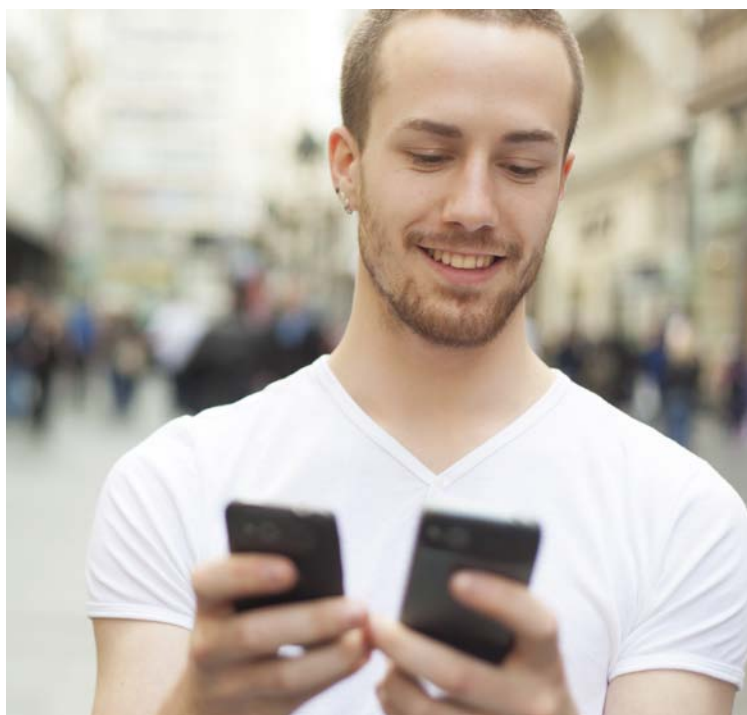
Andersr. / Shutterstock.com

contrôle, qu'elle peut décider sans lui, qu'il n'est pas toujours à même d'éviter les aléas de la réalité. Mais la société actuelle cherche à le lui faire oublier

Cette société, qui nous infantilise, est donc paradoxale. D'un côté, elle nous propose d'indéniables progrès de consommation pour atténuer au mieux le déplaisir, mais, de l'autre, elle ne cesse de faire baisser notre seuil de tolérance aux frustrations tout en exigeant une résistance forte aux adversités. L'homme du XXI^e siècle doit être armé pour affronter la précarité de l'emploi, les difficultés à vivre en couple sur la durée, les incertitudes écologiques et politiques. Quand le sociétal demande toujours plus de résilience, l'homme n'a jamais été aussi fragile dès que la réalité ne répond pas à ses désirs...

Ainsi, la boucle est bouclée : si l'humain n'arrive plus à tolérer les aléas de la réalité, il quémande de plus en plus un palliatif à ses frustrations jugées intolérables, et recherche de nouveaux produits de consommation

3. Quand descendra-t-il par la cheminée ?
Les périodes qui précèdent les fêtes ont un rôle important pour les enfants, car elles leur permettent d'apprendre à attendre, en appréciant la contrainte qu'elles représentent et le plaisir qu'elles augurent.



Adam Radosevich / Shutterstock

4. Tolérant

de moins en moins les aléas de la réalité, nous sommes en quête de palliatifs pour compenser les sentiments désagréables du manque.

pour compenser les sentiments négatifs du « manque ». C'est d'ailleurs ce que font les personnes qui souffrent d'addictions : elles entrent dans le cercle vicieux de la consommation. Plus leur refus de la réalité s'accroît, moins elles tolèrent les vicissitudes de la vie et plus elles réclament leur dose de paradis artificiel pour oublier ce ressenti... Et plus elles obtiennent ce faux paradis, moins elles construisent leur acceptation des frustrations et plus elles exigent de nouveau le remède à cette frustration.

Alors, devons-nous rester impuissants sous cette tyrannie du « plaisir immédiat » ? Puisque nous savons que ce débat entre plaisir et frustration n'est pas prêt de s'estomper, qu'il nous est difficile de trouver une judicieuse harmonie, pouvons-nous retrouver une hypothèse plus optimiste ? Et puisque nous savons qu'il est indispensable d'équilibrer notre demande de plaisirs avec les possibilités du réel, nous devons l'enseigner et non demeurer dans une pure réflexion philosophique. L'éducation redonne un passage obligé.

L'éducation de nos enfants doit garder les avancées de la psychologie de l'enfant du XX^e siècle qui leur a enseigné respect et empathie. Mais elle doit aussi inclure l'apprentissage de la frustration qui devient

la pierre angulaire de la future résilience : décentrer l'ego en réintroduisant le sentiment de l'autre, humaniser les désirs en proposant de les différer, de les attendre, de les rêver, là où les marchands leurrent l'enfance avec sa soi-disant réponse aux demandes de satisfaction immédiate.

Peut-on apprendre à un enfant que pléthore de jouets et de stimulations ne lui procurera que peu de satisfactions, mais l'entraînera dans la quérulence, terme psychiatrique désignant un délire de revendication, fait de plaintes incessantes, voire d'assignations en justice ? Peut-on l'inciter à écouter et jouir de ce qu'est l'autre quand il est persuadé que son seul monde est enrichissant ? Peut-on lui montrer que les efforts consentis, *a priori* déplaisants, lui apporteront un grand bonheur plus tard ? Il pourra alors exceller dans le jeu d'un instrument de musique parce qu'il aura accepté des étapes d'apprentissage et de répétition... Améliorer sans cesse une performance sportive, artistique à force de travail... Choisir plus librement le métier rêvé parce que projeté depuis longtemps avec l'acceptation des contraintes scolaires...

Cultiver la patience

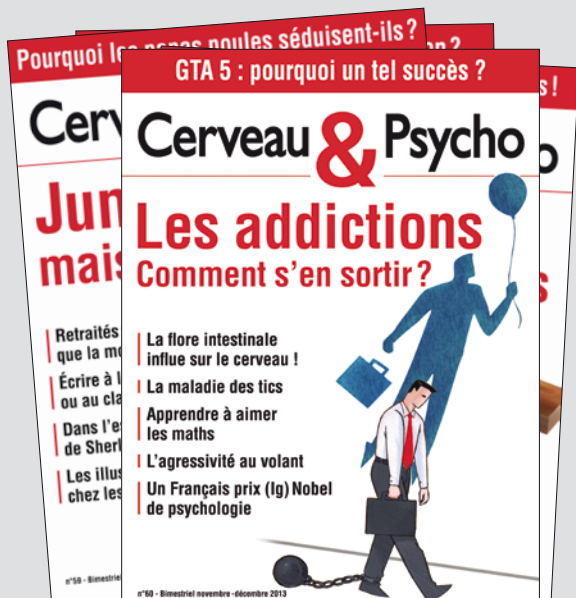
Je ne réclame pas un retour au « Qui aime bien, châtie bien », mais l'harmonie entre amour et frustration, entre soi et autrui. Et cette acceptation des frustrations et son corollaire, le lien soi-autrui, ne peuvent se faire naturellement. Ils ne peuvent s'acquérir qu'avec la médiation des adultes entre les enfants et le réel. Plus tard, la médiation des adultes entre eux sera tout aussi nécessaire si l'on veut éviter la prolifération du répressif avec ses différents « codes » de vie (codes pénal, civil, fiscal, etc.).

Il nous faut donc profiter de ce mal du siècle que devient l'intolérance aux frustrations pour prévenir de plus lourds dysfonctionnements. Et, sans refuser le progrès de cette société de la consommation immédiate, il est bon de cultiver la patience et de tenter d'enseigner l'hédonisme à moyen et long termes : savoir attendre la récolte d'un potager, économiser pour acheter, rêver de projets, réduire l'agir pour jouir de penser, séduire pour aimer... Humaniser nos désirs, ce que la société individualiste et mercantile ne veut surtout pas. ■

Bibliographie

D. Pleux, *Françoise Dolto, la déraison pure,* Éditions Autrement, 2013.

D. Pleux, *De l'adulte roi à l'adulte tyran,* Odile Jacob, 2012.



TOUS LES 2 MOIS



CHAQUE TRIMESTRE

Retrouvez vos magazines en kiosque ou directement chez vous

Cerveau & Psycho

La référence de la psychologie et des neurosciences



VERSION NUMÉRIQUE
en format PDF



APPLICATION
sur votre smartphone ou tablette



Retrouvez Cerveau & Psycho également sur :



WWW.CERVEAUETPSYCHO.FR

