



LE JOUR LE PLUS LONG

900 000 candidats, et moi et moi et moi... Aujourd'hui, le tensiomètre va grimper pour les prétendants aux municipales. Quels sont leurs trucs pour passer au mieux ce jour J ?

PAR VINCENT MONGAILLARD

QUEL QUE SOIT le verdict des urnes ce soir, Francis Le Dannois, 63 ans, maire sortant de Carneville (Manche), village de 240 habitants, orchestrera un pot à l'issue du dépouillement. « Un petit pétillant ! C'est la tradition ici. Au pire, on noie notre chagrin dans l'alcool », lâche, hilare, ce fontainier contremaître à la retraite. Intronisé premier magistrat il y a moins d'un an après le décès de son prédécesseur, ce Normand part dans l'inconnu pour son D-Day électoral.

« C'est le test de popularité, rien n'est jamais acquis. Dans les petites communes, il y a le panachage, donc quand on n'aime pas la personne, on la raye ! », rappelle-t-il. Alors forcément, cette aventure ci-

toyenne le « tracasse un peu ». « La tension va monter progressivement », pronostique-t-il. « On ira marcher pour se détendre », suggère sa femme Martine, elle aussi engagée dans la bataille démocratique. Conseillère municipale, elle figure sur la liste pilotée par son époux. C'est ensemble qu'ils vont « tenir l'urne » à l'heure du déjeuner. Ensemble aussi qu'ils s'épauleront pour vaincre leurs angoisses. « On n'est pas encore en instance de divorce », s'esclaffe monsieur. « Si je ne suis pas élue, il y a plus grave. J'aurai toujours le soutien de mon mari, on pourra se consoler tous les deux », imagine madame.

La méthode Coué

Comme eux, des dizaines de milliers de prétendants en France vont affronter le suffrage universel et vivre le jour le

plus long, le plus incertain de l'année. Pour ce cru 2020, la pression s'annonce encore plus forte en raison de la menace du coronavirus qui plane sur les bureaux de vote. « Tous ces candidats sont soumis au stress de la performance et de la réussite, le même ressenti par un lycéen lors des résultats du bac. A cela s'ajoute le stress social, celui du regard des autres », décrypte le docteur Patrick Légeron, psychiatre fondateur de Stimulus, cabinet de conseil spécialiste de la gestion du stress en entreprise. Avec cette « libération d'hormones », les postulants pourraient bien montrer leur vrai visage aux électeurs. « Le stress exacerbe les émotions, accentue les traits de personnalité. Les coléreux sont encore plus coléreux, les anxieux plus anxieux... », prévient-il. Pour cet expert qui a coaché par le passé des politi-

ques en campagne, « la bonne attitude mentale, c'est de prendre une certaine distance, de ne pas surinvestir l'enjeu ». « Il faut se répéter, un peu façon méthode Coué : *Si je perds, c'est fâcheux, mais ce n'est pas la catastrophe absolue* », prescrit-il.

Des têtes de liste de tous bords l'emporteront dès ce premier tour. Mais gare au phénomène de « décompensation », ce que Patrick Légeron appelle « le blues post-électoral. Les phases de déprime le lendemain ne touchent pas uniquement les vaincus. Pour les vainqueurs,

qui ont atteint leur objectif, c'est comme un muscle qui se relâche ». Que la soirée s'achève en triomphe, en défaite ou en passage au second round, il est vital de « ne pas rester isolé ». « Un candidat doit pouvoir s'appuyer sur sa famille, ses proches pour parler d'autres choses que de municipales », insiste-t-il.