

La patience sur un fil

Par Audrey Platania-Maillot, psychologue.



Le fonctionnement de nos sociétés, aujourd'hui, a du mal à prendre soin de notre patience. Tout doit aller vite, encore plus vite... Tout doit être bien fait, encore mieux fait. L'accélération de nos rythmes de vie et l'injonction de performance permanente laissent peu d'espace à la patience. Nous le sentons au creux de nos ventres, nous le répétons mille fois à nos enfants « *dépêche-toi et fais-le bien* ».

Vite et bien en permanence...

Nous vivons dans un monde de satisfaction immédiate qui suractive la notion du « tout, tout de suite », qui nous oppresse dans le : « *il n'y a pas de temps à perdre* ». Une sensation permanente qu'il nous faut rentabiliser, atteindre nos objectifs, réaliser nos projets, vite, vite, après, ce sera trop tard...

Pris au piège, nos désirs impérieux cherchent obstinément des réponses à nos satisfactions qui ne parviennent plus à patienter. L'anxiété et le stress rongent nos freins. Impossible d'inhiber, de différer, attendre nous angoisse et nous irradie de l'intérieur... Là où nous devons attendre des jours la réponse à notre courrier, nous piétinons d'impatience si la réponse à notre SMS ou à notre mail n'arrive pas dans l'instant.

Ainsi, est notre société actuelle... Prudence, larmoyer le « *c'était mieux avant...* » ne nous aidera pas à avancer, bien au contraire. L'essentiel est peut-être d'en prendre pleinement conscience pour refuser cette

frénésie, ne pas s'y engouffrer, garder notre précieuse liberté individuelle de choix et de discernement. En conscience, ne pas répondre de manière automatique à certaines de ces injonctions, reprendre notre libre arbitraire, s'octroyer le droit de différer, le temps d'une pause. L'urgence, est-elle réellement fondée ? C'est important pour moi, mais est-ce réellement urgent ? Quel risque je prends à attendre ?

Et puis, il y a aujourd'hui. Un monde qui endure, qui supporte... depuis deux ans, une situation sanitaire usante, stressante, tellement contraignante. Toute cette folie, c'est un peu comme la cerise sur le gâteau. Un monde au bord de l'implosion. Un manque collectif de patience, parce que, évidemment, nous n'en pouvons plus de supporter.

« *Patience, vos efforts vont payer* », « *tout vient à point à qui sait attendre* », « *patience et longueur de temps font plus que force ni que rage* » ...

« *D'accord mais moi, j'en ai marre !!!* » : avons-nous envie de hurler à toutes ces paroles « *bien-pensantes* ». La patience à l'épreuve de la confiance en la vie. Pour patienter, encore faut-il y croire... l'espoir est le carburant de la patience. Le désespoir nous plonge dans la panique.

Patience, qui es-tu ?

Patience vient du verbe latin « *pati* » qui signifie « *endurer une souffrance* ». D'ailleurs, c'est pour cette

raison que nous appelons les personnes malades des « patients ».

La patience est donc d'abord considérée comme une force, celle de « prendre son mal en patience ».

Mais, attendre de manière passive peut rapidement nous ensevelir dans l'inertie, l'apathie, le découragement, voire le renoncement.

« Ma patience a des limites ! » fort heureusement en réalité... car, il est souvent désastreux d'attendre patiemment un déclic. Ne rien faire, ne rien dire, s'abstenir de toute action, peut s'avérer particulièrement dommageable. L'excès de patience rime avec abandon. L'absence de mouvement est mortifère et dépressiogène. La patience ne doit donc jamais être synonyme d'arrêt ou de résignation.

La patience reste une force si, et seulement si, elle s'accompagne d'espoir, d'optimisme, de rêves et d'intentions. Finalement, le manque de patience comme son excès, sont dangereux.

*« Être patient n'est pas attendre, c'est la capacité à maintenir une attitude positive en attendant »
Joyce Meyer*

La patience, comment ça marche ?

C'est une histoire de régulation. De la frustration, de nos émotions et de nos pensées...

La patience mûrit avec l'âge. C'est évident lorsque nous observons nos enfants, la patience n'est clairement pas une capacité d'emblée fonctionnelle !

La patience se développe avec le cerveau et notamment grâce à la maturation des zones frontales qui prennent en charge peu à peu la capacité à tempérer les flux émotionnels, à calmer le stress et la colère.

La sérotonine a un rôle majeur dans ce circuit de régulation. Neurotransmetteur, la sérotonine permet l'inhibition de l'impulsivité et de l'agressivité en contrebalançant les effets de la dopamine.

Être patient, demande donc d'abord un certain équipement biologique et neurophysiologique pour nous soutenir dans le déferlement de nos émotions.

Et puis, il y a notre pensée qui s'emballe... « je vais être en retard... je n'y arriverai pas... c'est trop tard... je suis trop vieille, trop ceci, pas assez cela... c'est toujours pareil, je n'ai jamais de chance... pourquoi les autres y arrive et pas moi... ».

Une pensée toujours prête à nous montrer le côté obscur d'une situation. Ainsi sommes-nous programmés... Depuis que l'humain est un être pensant, il pense pour survivre, ce qui l'entraîne dans une analyse systématique de ce qui dysfonctionne. Périlleux alors de percevoir l'espoir et la confiance dans cet emballement d'anticipation négative à court et à long terme. Et sans espoir, point de patience.

Reprenons, les pensées ne sont que des pensées. Cette sensation d'urgence est très souvent uniquement créée par ma pensée qui elle-même est prise en otage de mon anxiété.

Patience, comment te choquer ?

L'impatience prend souvent la forme d'une brûlure intense. Une montée de stress, souvent déguisé en

colère et en agressivité, qui explose d'un coup comme un bouchon de champagne. Nous pouvons également ressentir cette impatience de manière plus lancinante. Nous endurons alors une forme d'anxiété latente, nous accumulons insidieusement en nous-mêmes des doses de stress qui nous épuise.

Que ressentons-nous dans notre corps lorsque l'impatience pointe son nez ?

Nous pouvons ressentir des apnées d'impatience : la respiration qui se bloque ou au contraire qui s'accélère. Une sensation d'oppression, d'agitation intérieure. C'est le signe que nous accumulons trop d'émotion, trop de stress ou de colère, qui ne trouve plus d'espace à l'intérieur. L'explosion est imminente...

Hop, je respire profondément, pendant au moins 10 secondes. Ainsi déjà, j'aide mon cerveau à mieux réguler. La respiration ce n'est pas une recette facultative. C'est vraiment une clé majeure pour nous aider à réguler nos flux émotionnels.

Nous pouvons également ressentir d'importantes crispations musculaires. Des contractures d'impatience qui nous indiquent que le débordement est tout proche.

Hop, je me concentre sur la détente de mon corps. Relâcher la pression dans mon cou, dans mes bras... bouger mes muscles pour récupérer de la souplesse dans ma tête.

Il est important également de savoir que la sérotonine augmente lorsque nous sommes exposés à la lumière et lors d'activités physiques. Marcher régulièrement, au soleil de préférence, nous prédispose donc à plus de patience.

Le corps est le temple de nos émotions. Nos besoins physiologiques sont prioritaires et s'ils sont eux-mêmes frustrés, c'est toute la mécanique de régulation qui déraile.

La fatigue, par exemple, le manque de sommeil, augmente considérablement le manque de patience. La faim, une mauvaise alimentation, la douleur physique... grignotent nos possibilités de régulation émotionnelle. Observons nos besoins et créons, le mieux possible, les conditions nécessaires pour adoucir nos tempêtes émotionnelles.

Ensuite, comme pour toutes nos émotions, accepter leur présence est un pas fondamental pour en désamorcer l'emprise. L'impatience est là. La frustration, la colère, le sentiment d'injustice. Le stress surement. L'anxiété de performance. La peur de ne pas y arriver. La peur du temps qui passe. De ne pas avoir assez de temps.

Face à nos émotions en risque d'implosion, il est important d'apprendre à se traiter soi-même avec compassion et bienveillance.

Évitons de nous juger, de nous culpabiliser ou au contraire de ruminer nos plaintes vers l'extérieur, de nous victimiser. Essayons plutôt d'envelopper notre impatience avec douceur. Se consoler soi-même comme nous le ferions avec un enfant. Éviter de lui dire « oh mon pauvre chéri, c'est toujours sur toi que ça tombe, tu n'as vraiment pas de chance » ou « c'est bien fait pour toi, tu n'avais qu'à... », mais préférer des

injonctions comme « c'est vrai, c'est énervant, tu ne voulais pas que les choses se passent comme cela, cette situation est vraiment difficile et désagréable, je comprends que tu puisses ressentir... ».

Essayons de modifier notre langage intérieur pour nous traiter avec compassion, dans l'accueil des émotions en présence.

Pour terminer, il est important également de souligner qu'évidemment nous ne sommes pas tous égaux en termes de patience. Certains tempéraments, certains fonctionnements sont plus sensibles, plus réactifs et présentent des difficultés à inhiber, différer, mettre de côté leur désir ou leur besoin immédiat. C'est le cas des personnes présentant un TDA/H (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) pour qui par exemple, attendre rime avec impossibilité neuropsychologique...

Chez d'autres encore, la rapidité est profondément inscrite dans leur tempo naturel et essentiel à leur état d'être. Ce sont des personnes particulièrement vives qui traitent les informations, les perceptions, les sensations, à grande vitesse. La mise en lien et

l'élaboration peuvent être si rapides que la pensée foisonnante est fulgurante, et laisse finalement peu de pause, et de souffle intérieur. Le manque de patience chez eux peut alors être une conséquence à ce fonctionnement intrinsèque. Cultiver la lenteur, semble mission impossible. Supporter l'ennui, un challenge insurmontable.

Dans ce cas, de nombreuses clés sont apportées dans les techniques de méditation de pleine conscience qui permettent de calmer le flux des pensées et de se réaligner au moment présent. Réaligner également nos ressources attentionnelles pour nous concentrer sur une tâche à la fois. C'est prouvé, la dispersion attentionnelle augmente notre impatience !

Alors avez-vous eu la patience d'aller au bout de cet article ?

Sans vous laisser distraire par ce sms ou cette notification qui a bipé sur votre téléphone ?

La patience demande de l'entraînement.

C'est un chemin pour laisser au temps son fabuleux pouvoir de maturation, de surprises et de guérison.



Bon chemin à tous !