

APPRIVOISER SON IMPATIENCE

Par Kate Sweeny*

Au guichet, chez le médecin, dans un embouteillage... devoir attendre est parfois insupportable. Mais considérer l'impatience comme une émotion et non comme un trait de caractère ouvre la voie à des stratégies efficaces pour la réguler.

Il fallait être vraiment malchanceux, ce 14 août 2010, pour se trouver sur la route nationale chinoise 110. Ce jour-là en effet s'était formé le plus long embouteillage jamais observé de mémoire d'homme. Des milliers de véhicules coincés sur plus de 100 kilomètres. Un phénomène qui dura plus de dix jours.

Certains conducteurs sont restés bloqués pendant cinq jours à bord de leur véhicule. À mesure que les journées passaient, des vendeurs s'installaient le long de l'autoroute pour proposer à manger et à boire aux automobilistes et à leurs familles, contre des tarifs exorbitants.

Un tel embouteillage serait venu à bout des plus patients d'entre nous. Il vient toujours un moment où le stoïcisme montre ses limites. Bien malin celui qui, dans pareille situation, serait resté détendu sans jamais éprouver la moindre frustration ! Mais comment, justement, développer certaines de nos capacités afin de supporter la pénibilité de l'attente et en tirer le meilleur parti ? Les philosophes, les religieux et les poètes ont longtemps vanté la patience comme étant la mère de toutes les vertus, en lui attribuant une haute valeur morale...

Vous avez lu 10% de cet article. La suite est réservée aux abonnés de www.cerveauetpsycho.fr

L'essentiel

Devoir patienter dans une file d'attente, apprendre que son avion a trois heures de retard, rester pendu au téléphone pour tenter de joindre un opérateur... Ces situations sont vécues universellement comme pénibles.

Les chercheurs en psychologie ont mené des études pour mieux comprendre la nature du sentiment d'impatience.

Leur conclusion est qu'il s'agit d'une émotion, et non d'une qualité qu'on posséderait ou pas. Une conception nouvelle qui a l'avantage de se prêter à des stratégies de régulation émotionnelle.

*Kate Sweeny est professeuse de psychologie à l'université de Californie à Riverside.

Références

- K. Sweeny, On (im) patience : A new approach to an old virtue, *Personality and Social Psychology Review*, 2024.
- K. Sweeny *et al.*, When time is the enemy : An initial test of the process model of patience, *Personality and Social Psychology Review*, 2024.
- N. A. Burns *et al.*, Experimental analysis of impatience in bilateral and multilateral negotiations, *Journal of Economic Psychology*, 2023.

Quel est le synonyme d'impatience ?

- Impétuosité, avidité, désir, empressement, fièvre, fougue, hâte, précipitation.
- Irascibilité, irritabilité
- Agacement, colère, énervement, exaspération, irritation.
- Anxiété, inquiétude, nervosité