

GERER SON IMPATIENCE

L'impatience, c'est notre incapacité à tolérer la frustration. C'est l'état dans lequel nous sommes lorsque nous avons l'illusion que ce qui va ou doit arriver – dans un futur plus ou moins proche – est mieux que ce qu'il se passe dans nos vies à l'instant T.

L'inconvénient majeur de l'impatience est qu'elle crée à la fois de l'attente et de la frustration, nous empêchant alors de vivre pleinement l'instant présent. Elle peut également créer de l'intolérance, voire vous rendre désagréable et nuire à vos relations.

Pas de panique, l'impatience est une réaction naturelle qui survient quand les choses ne se déroulent pas comme on le désire. Nous avons tous déjà fermé la page d'un site web qui ne se chargeait pas suffisamment vite ! La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de contrôler et maîtriser son impatience. Nous allons voir ensemble comment la transformer en 6 leviers.

Gardez à l'esprit qu'il y aura toujours de nouveaux challenges

Lorsque nous sommes impatients et que nous attendons quelque chose avec hâte, nous imaginons et projetons seulement les côtés positifs de ce qui va nous arriver. Nous avons tendance à voir uniquement le bon côté des choses et à occulter complètement les aspects négatifs et les nouveaux challenges que nous devrons surmonter.

Chaque situation et chaque moment comportent une dose de plaisir et une dose de challenge. Afin de canaliser votre impatience, pensez aux inconvénients qui accompagneront la situation qui vous rend impatient : demandez-vous maintenant si vous êtes vraiment prêt à affronter tous ces inconvénients ? À gérer des difficultés auxquelles vous n'êtes pas préparé ?

Ne les sous-estimez pas, vous allez rapidement vous rendre compte qu'elles sont plus nombreuses que prévu. Il est important d'avoir des projets et d'être toujours dans l'action – tout en prenant conscience que le rythme auquel vous évoluez naturellement est bénéfique pour vous.

Pensez aux avantages de la situation dans laquelle vous êtes actuellement, il y en a certains que nous ne retrouverez plus à l'avenir. Vous vous devez de persévérer encore et encore.

Par exemple, si vous avez comme projet de travailler en tant qu'indépendant et que vous avez hâte de quitter votre vie de salarié pour enfin travailler pour vous : essayez de relativiser et profitez de la tranquillité d'esprit dont vous jouissez actuellement.

Profitez du fait de ne pas avoir à vous demander si vous aurez un salaire à la fin du mois, profitez de partir à l'heure et de ne plus penser au travail une fois rentré à la maison par exemple.

Appréciez les choses qui vous manqueront ou qui risqueront de vous manquer lorsque vous serez dans une nouvelle situation. Autorisez-vous à profiter de l'instant présent et à célébrer les petites victoires du quotidien – même les plus anodines – c'est ce qui fait la richesse de la vie !

Développez votre gratitude

Signe d'intolérance et de frustration, l'impatience nous empêche d'apprécier la vie telle qu'elle est. Pour ouvrir les yeux et profiter pleinement de ce que nous avons, il n'y a rien de tel que la gratitude.

La gratitude, c'est le sentiment de richesse que nous ressentons lorsque nous prenons conscience de ce que nous avons, de la chance que nous avons de vivre la vie que nous vivons. Il s'agit du meilleur remède contre l'impatience.

Il est possible d'éprouver de la gratitude envers vos relations, vos capacités physiques, les personnes qui vous entourent, le chemin que vous avez parcouru jusqu'ici, etc. Listez les choses qui vous font plaisir, que vous aimez, tout ce pour quoi vous souhaitez dire merci. Relisez cette liste et complétez-la lorsque vous sentez l'impatience vous gagner, cela vous fera relativiser instantanément.

Plus vous pratiquerez la gratitude, plus vous la développerez et plus elle vous ancrera dans l'instant présent – plus vous relâcherez la pression et moins vous serez impatient.

Faites du sport

L'impatience renforce nos émotions négatives. D'impatient, nous devenons stressés, anxieux, angoissé, colérique. En étant impatient, nous sommes constamment dans un état de frustration qui est mauvais tant pour notre santé physique que mentale.

La force de l'impatience peut parfois aller jusqu'à nous nouer l'estomac. Nous avons tous déjà eu des tensions dans les muscles, la respiration courte ou le rythme cardiaque qui s'accélère lorsque nous sommes agacés ou pressés.

Grâce au sport, nous libérons toutes les toxines et les tensions que nous avons dans le corps. Le sport aide à calmer son corps, il apporte une dose de bien-être – et ressentir ce bien-être vous aidera à sortir de l'état d'attente et d'impatience dans lequel vous êtes enfoui.

Faire du sport dans ces moments-là permet de brûler les hormones du stress et donc de garder plus facilement votre sang froid. Se vider le corps et l'esprit par le sport permet de profiter et d'accepter la vie telle quelle est.

Respirez

Prenez le temps de respirer. L'idée n'est pas de respirer de façon automatique et inconsciente comme nous le faisons tous les jours ! Prenez de longues inspirations et faites de longues expirations, en silence et en vous concentrant uniquement sur l'air qui circule dans votre corps.

Valorisez l'instant présent, cela va ralentir votre respiration et vous aider à évacuer le stress que vous avez en vous. Vous vous sentirez plus calme et votre niveau d'impatience va diminuer. Votre corps sera reposé, ralenti – et votre niveau de bien-être va augmenter.

Respirez en pleine conscience va vous aider à devenir plus zen, et augmenter votre capacité à accepter et accueillir les événements tels qu'ils sont. Cultiver votre contentement vous rendra plus serein face aux imprévus et à la nouveauté.

Vous vous sentirez rapidement détendu et apaisé – cela débloquera votre niveau de tolérance.

Appréciez votre rythme actuel

Acceptez ce que vous ne pouvez changer. Apprécier votre rythme actuel ne veut pas dire stagner ou ne pas avoir d'objectif. Apprécier les choses comme elles sont, c'est accepter que la vie et les projets avancent à leur rythme et se dire qu'il y a forcément une bonne raison que les choses se passent ainsi. Il y a lieu de rester focus.

L'impatience peut vite devenir un poisson qui va susciter de l'ingratitude. C'est une fuite en avant qui nous pollue et nous empêche de profiter des cadeaux que la vie nous donne.

Il y a encore quelques années, j'avais vraiment hâte d'avoir beaucoup d'abonnés sur YouTube. C'était quelque chose qui me rendait impatient au quotidien et je pensais à ça très souvent !

Aujourd'hui, à force de temps et d'entraînement, j'ai appris à me dire que si les choses avancent à ce rythme, alors c'est parfait ainsi : je suis conscient que je pourrais avoir plus d'abonnés, mais je suis également conscient que je pourrais en avoir beaucoup moins.

Les choses sont comme elles sont, il suffit de les accepter. Si elles n'évoluent pas assez rapidement à votre goût, c'est peut-être tout simplement parce que vous n'êtes pas prêt.

Mon conseil n'est pas d'être dans un état de léthargie et de ne plus rien faire – pour évoluer, il est indispensable d'avoir des projets, des rêves et d'être ambitieux !

La patience peut s'illustrer par le fait de désirer profondément quelque chose tout en ayant suffisamment de lâcher prise pour accepter le rythme auquel avancent les choses. C'est un point d'équilibre qui est parfois délicat à trouver. Réapprenez à vous écouter et trouvez un rythme qui vous correspond.

Vous verrez que paradoxalement, les choses ont tendance à s'accélérer quand vous faites preuve de patience : cultiver la patience vous rendra plus serein, et vous offrira davantage de possibilités d'obtenir un résultat qui vous satisfait.

Ce qui compte c'est d'avoir des rêves, d'y croire, de mettre en place les actions pour y parvenir tout en appréciant le moment présent.

L'impatience a des effets nocifs sur le corps et l'esprit, elle peut avoir des répercussions sur tous les domaines de votre vie. Développer votre patience vous aidera à prendre du recul et à prendre des décisions en ayant l'esprit clair et dégagé. Mettez en place ces différents leviers, sans vous précipiter.

La patience est une vertu qui s'acquiert avec de la patience.