

## L'IMPATIENCE - UN SIGNE D'IMMATURITE

Stimulante quand elle est modérée, l'impatience peut être signe d'immatunité et devenir un sérieux handicap.

Gros plan sur une intolérance chronique à la frustration.

### Pourquoi ?

Savoir attendre son heure et prendre son mal en patience n'est facile pour personne. Mais en principe, passé son troisième anniversaire, l'être humain intègre les vertus de la patience.

Selon le psychiatre Xavier Pommereau, ceux qui sont dans l'urgence permanente n'ont pas appris, bébés, à supporter l'absence momentanée de leur mère, souvent parce que celle-ci agissait comme si absence et manque ne devaient pas exister, anticipant et compensant tous les désirs de l'enfant.

De l'avis des psychanalystes, ces adultes hyperpressés sont inconsciemment restés au stade de la toute-puissance infantile, quand l'enfant a l'impression que sa pensée est magique, qu'elle peut faire advenir ou disparaître les êtres et les choses. Normalement, nous découvrons que la réalité existe en dehors de nous et que nous ne la créons pas. Chez certains, ce passage du « principe de plaisir » au « principe de réalité » a échoué.

Les Gestalt-thérapeutes considèrent que derrière ce sentiment d'urgence il y a des émotions refoulées, qui auraient besoin d'être accueillies et soutenues. Comme le souligne Gonzague Masquelier, directeur de l'École parisienne de Gestalt-thérapie, angoisse existentielle, peur de vieillir, colère ancienne contre ses parents ou contre soi-même s'expriment en tyrannisant son entourage. Vouloir tout, tout de suite cache également une pulsion de maîtrise, le besoin d'avoir une emprise sur les choses, le temps, l'environnement. Cette façon de prendre le pouvoir sur l'autre permet souvent de camoufler un manque profond d'estime de soi.

Pour les comportementalistes, une extrême impatience peut provenir de graves troubles anxieux. Les phobiques sociaux, par exemple, ne supportent pas d'attendre parce qu'ils ont peur d'être dévisagés. Chez les personnalités impulsives, dites "border-line", l'impatience peut s'accompagner de passages à l'acte violents. Certains chercheurs l'expliquent par une dérégulation de la production de sérotonine. Mais un milieu familial dissocié, une enfance insécurisante, une absence de cadre éducatif, sont plus déterminants.

Les études épidémiologiques montrent que les personnalités intolérantes à la frustration sont de plus en plus nombreuses. Selon le psychiatre Jean Cottraux, nous vivons dans une culture de l'impulsivité, et la génération "zapping" ne met plus de distance entre désir et satisfaction immédiate. Pour preuve, la dernière publicité pour le haut débit : « Je ne supporte pas d'attendre, surtout sur Internet ! »

## **CONSEILS A L'IMPATIENT**

### **Écoutez votre corps**

Une des voies pour se libérer de l'hyperimpatience est la prise de conscience corporelle. Que se passe-t-il en moi ? Mon corps est-il tendu, transpire-t-il ? Grâce à lui, on sait si l'on est triste, en colère, déprimé, agressif... C'est toujours mieux que le refoulement.

### **Valorisez l'autre polarité**

Devenez l'inverse de ce que vous êtes spontanément. Privilégiez l'observation, la réflexion, les relations longues, plutôt que l'action. Les impatientes entrent brutalement dans le sujet. Apprenez le « précontact », grâce à toutes les méthodes de relaxation.

### **Prenez le temps d'assimiler**

Les impatientes ne prennent pas le temps de « digérer » ce qu'ils vivent. Comme les boulimiques qui s'organisent pour manger à peine leur repas terminé, ils ne profitent pas des moments relationnels riches, des activités intéressantes. Il est essentiel de s'accorder un moment pour ressentir en quoi l'action que l'on vient d'accomplir nous a « nourris ». Si l'on passe aussitôt à autre chose, on n'assimile rien.

### **Conseils à l'entourage**

Pour bien vivre avec un impatient, Gonzague Masquelier conseille la technique du « mur chaud ».

D'une part, restez ferme : ne cédez pas à sa frénésie, ne vous laissez pas entraîner dans son maelström, ne changez pas de projet même s'il le demande. D'autre part, restez tolérant. Si vous lui faites la leçon, si vous ne vous intéressez pas aux dix mille projets qui le passionnent, il en conclura que vous ne l'aimez plus et vous quittera.

Dernière chose, ne faites jamais attendre un(e) impatient(e) : ceux qui vivent dans l'urgence interprètent le manque d'empressement comme un désengagement.