

L'IMPATIENCE EST AUSSI UNE QUALITE

par Flavia Mazelin Salvi
en partenariat avec Psychologies
(www.psychologies.com)

Cette tendance, marque de fabrique de notre époque, n'a pas bonne presse. A juste titre. Pourtant, elle a aussi des bienfaits, affirme la psychiatre Stéphanie Hahusseau.

Ralentir et prendre son temps sont deux conditions indispensables pour être présent à soi et vivre pleinement sa vie. A contrario, être dans la dispersion et la précipitation est la meilleure façon de passer à côté de soi, des autres et de ce que la vie offre de meilleur. D'où, dans les ouvrages de développement personnel, les invitations aussi récurrentes que légitimes à s'en débarrasser.

L'impatience sape notre persévérance, nous rend irascibles, est source de stress et d'inconfort relationnel. Mais pas seulement, selon Stéphanie Hahusseau. « *Elle est aussi une énergie, un élan, un moteur qui nous pousse hors de notre zone de confort, du ronron de nos habitudes et de la résignation. A condition de pouvoir distinguer celle qui fait de nous des rôleurs et des zappeurs de celle qui nous donne des idées et des ailes* ».

Impulsion ou moteur. L'impulsivité née de l'impatience peut être provoquée par la difficulté à s'opposer de manière constructive, à oser le conflit, à réguler ses émotions, à élaborer un projet sur la durée ou encore à gérer sa frustration. Elle est en général nourrie et déclenchée par la colère ou par un sentiment d'impuissance.

L'impatience positive est une réponse au sentiment frustrant, ou parfois douloureux, de faire du sur-place. Elle exprime le besoin d'aller de l'avant, de mettre fin à une situation ou une relation qui génère de l'inconfort ou de la souffrance. Derrière la colère ou la frustration, il y a de l'enthousiasme, de l'énergie mise au service du changement positif. Cette bonne impatience est de l'ordre du ressenti : le bouillonnement intérieur est lié au désir que les bonnes choses arrivent enfin. On a hâte de (re) devenir l'acteur joyeux et inspiré de sa vie.

Zapping ou curiosité. Dans notre culture de l'hyperchoix et des incessantes stimulations de toute nature, l'impatience est le comportement le mieux partagé en matière de consommation (de loisirs ou de connaissance) et de relations. D'où une tendance à l'éparpillement, à la superficialité, et la difficulté d'être persévérant et constant dans ses choix, ses émotions et ses relations.

Se lasser de l'habituel et du routinier, avoir envie d'explorer de nouveaux territoires, être curieux de la différence et de la nouveauté dans tous les domaines permet de remettre en question ses certitudes, ses croyances et parfois même ses préjugés, ce qui rend plus tolérant et plus humble. Si intelligence et curiosité vont souvent de pair, c'est parce que le goût du savoir l'emporte sur le besoin de sécurité et de familiarité.

Distraction ou créativité. L'impatience est difficilement compatible avec la capacité à vivre pleinement le moment présent. Cette absence à soi-même et au monde n'est pas sans conséquences dans la façon de mener à bien ses tâches, d'être en relation avec les autres, de

comprendre et d'assimiler des informations, mais aussi d'être capable d'écouter ses besoins et ses désirs.

A rester trop longtemps concentré sur un même sujet, sur une même pratique, à trop creuser le même sillon, on risque de réduire et de figer sa pensée, de laisser certaines de ses compétences en sommeil et, au final, de perdre le goût de ce que l'on fait. L' impatient, parce qu'il ne se satisfait pas longtemps de la répétition et de l'existant, cherche à combattre le sentiment d'ennui, ce qui le pousse dans tous les domaines à chercher de nouvelles manières de penser, de faire et d'être. Ce qui est la définition même de la créativité.

Maladie ou rajeunissement. L' impatient bouillonne à l'intérieur, ce qui le rend irascible et agité, deux caractéristiques en lien avec de nombreuses pathologies dont l'hypertension. Cela explique le succès des méthodes de relaxation et d'ancrage dans le moment présent dans notre société de l'impatience généralisée et encouragée.

Si la mauvaise impatience peut rendre le corps malade, la bonne peut, elle, faire du bien à l'esprit. S'intéresser à mille et une choses, avoir du goût pour le changement et l'inconnu, ne pas s'encroûter dans ses habitudes et ses certitudes sont de puissants antioxydants de l'esprit. Cette impatience-là est incompatible avec la plainte et les râleries puisqu'elle est fondée sur la croyance inconsciente qu'il y a toujours plus intéressant, étonnant, drôle ou réjouissant à venir.

Se poser les bonnes questions

- > Ai-je simplement envie de passer à l'action très vite pour me soulager d'un inconfort ou d'une souffrance, ou bien ai-je hâte d'investir mon énergie ailleurs et autrement ?
- > Est-ce que je me lasse par manque de constance dans tous les domaines, ou bien ai-je un ou plusieurs pôles d'intérêts que je nourris régulièrement et en profondeur en plus de mon zapping ?
- > Est-ce que je suis simplement ailleurs parce que j'ai des difficultés à me concentrer ou que je « décroche » facilement, ou bien parce que mon esprit est occupé à produire des idées ou des solutions nouvelles ?
- > Est-ce que je me sens irrité et impuissant, ou bien est-ce que je me sens excité à la perspective de découvertes et de nouveautés ?
- > Est-ce que, au travail notamment, je me sens souvent de mauvaise humeur ou agacé par les autres, ou bien est-ce que je veille à ne pas me laisser envahir ou malmené ni à me faire voler mon temps ?