

L'IMPATIENCE - UNE EMOTION COMPLEXE

(ETX Daily Up) - Les cadeaux sous le sapin, les jours qui s'étirent avant Noël : l'impatience est un sentiment que nous connaissons tous. Longtemps considérée comme une simple humeur passagère, elle dévoile aujourd'hui sa profondeur dans une étude américaine publiée dans le *Personality and Social Psychology Bulletin*.

Une équipe de recherche de l'université de Californie Riverside s'est penchée sur cette émotion complexe qui découle d'un sentiment d'injustice ou d'inadéquation face à un plaisir qui se fait attendre. "Philosophes et religieux célèbrent la patience comme une vertu, mais beaucoup se disent impatients. Cela m'a amené à me demander si la patience n'est pas simplement une qualité morale, mais plutôt une manière de gérer les frustrations quotidiennes", souligne Kate Sweeny, autrice principale de l'étude, dans un communiqué.

Pour explorer cette hypothèse, Kate Sweeny et ses collègues ont exposé 1200 participants à des situations frustrantes, telles qu'être bloqué dans un embouteillage, attendre dans une salle sans distraction ou supporter une réunion interminable. Les volontaires devaient évaluer leur niveau d'impatience et décrire leurs stratégies pour y faire face — respiration profonde, pensées positives ou recherche d'un aspect bénéfique dans la situation.

Les chercheurs ont identifié trois facteurs clés qui intensifient l'impatience : l'importance de l'enjeu, qui amplifie le sentiment lorsque le résultat est crucial ; le caractère désagréable de la situation, qui rend l'attente difficile à supporter ; et la culpabilité attribuée à un responsable, qui aggrave encore l'expérience. De manière surprenante, ce n'est pas la durée de l'attente qui compte le plus, mais le décalage entre les attentes de la personne impatiente et ce qu'elle ressent ou vit réellement.

Cependant, certaines personnes semblent mieux armées face à l'attente. Les individus émotionnellement stables, ouverts à l'incertitude et capables de gérer leurs émotions, par exemple en se distrayant ou en recontextualisant la situation, semblent naturellement plus patients que les autres. Des qualités comme l'empathie et un tempérament agréable contribuent également à des réactions plus posées.

En clair, des facteurs psychologiques et contextuels jouent un rôle clé dans notre capacité à patienter. Cette étude ouvre des perspectives inspirantes pour mieux comprendre et apprivoiser l'impatience. "Nous avons encore beaucoup à apprendre, mais notre approche est très prometteuse pour aider les gens à gérer leurs sentiments d'impatience et, en fin de compte, à devenir plus patients dans leur vie de tous les jours", explique Kate Sweeny.

À l'heure où les rythmes de vie s'accélèrent, apprendre à cultiver la patience pourrait bien être l'un des antidotes les plus simples aux grands enjeux de la planète. Et à l'approche de Noël, alors que l'excitation monte et qu'il ne reste plus que quelques jours à attendre, cette qualité prend tout son sens.