

L'IMPATIENCE - LES QUALITÉS DE NOS DÉFAUTS

Certaines caractéristiques sont vite estampillées qualités ou défauts, selon ce que la morale ou la culture érige en vertu ou en vice.

Pourtant, c'est souvent simplement dans l'équilibre qu'elles sont bénéfiques et dans l'excès qu'elles deviennent défaillances, manquement ou "faiblesses" ou "points à travailler" comme on dit chez les RH.

C'est le cas de l'impatience qui, quoique le plus souvent considérée comme un vilain défaut, peut se révéler une qualité à exploiter.

D'un vilain défaut au moteur de l'action

L'impatience nous sert peu lorsqu'elle est synonyme d'intolérance, de "trépignement à l'égard des choses qui ne vont pas assez vite", de frustration, d'agacement face à la lenteur des choses. Elle peut être insupportable et déclencher des défonçages de portes ouvertes et des précipitations malencontreuses. Lorsqu'elle est relationnelle, elle peut devenir intolérable pour celui qui la subit, en particulier parce qu'elle s'accompagne alors d'agacements souvent teintés de non-dits, d'agressivité ou d'emportements Persécuteurs qui peuvent infliger une pression exécrationnelle. Souvent associée à un désir de contrôle, explique cet article *"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."* Lorsqu'elle devient impulsivité chronique, elle est aussi un moyen de fuir le présent, de se disperser, de passer à côté de soi-même.

"Ses méfaits sont réels, explique Psychologie Magazine. Elle sape notre persévérance, nous rend irascibles, est source de stress et d'inconfort relationnel. Mais pas seulement, selon [la psychiatre] 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. À condition de pouvoir distinguer celle qui fait de nous des râleurs et des zappeurs de celle qui nous donne des idées et des ailes."

Selon le site Redpsy, l'impatience *"est le signe que je me consacre à une activité qui a peu d'importance à mes yeux, en ce moment, alors que je néglige une chose qui en a"*. Nous perdons alors notre temps, ce bien tellement précieux que ce qui est perçu a priori comme un défaut peut alors se révéler qualité : cette frustration peut alors générer une mise en mouvement pour changer ce qui nous gêne, nous freine. Elle devient alors un élan, elle donne de la fougue.

Il s'agit donc de distinguer impatience et impulsivité. La seconde poussant à agir sans réfléchir, sans mesurer les conséquences, sur un coup de tête, évoque un manque de maîtrise de soi, alors que la première évoque ce fourmillement dans les jambes qui est un moteur de l'action.

Une énergie pulsion de vie

France 2 a diffusé un petit reportage sympa qui reprend les principaux bénéfices de cette caractéristique qui peut être une pulsion de vie : les impatientes auraient peur de la mort selon la psychanalyse, mais certains psychologues estiment qu'ils ont peut-être aussi une grosse envie de vivre et cette énergie pourrait bien avoir les qualités de ses défauts. *"L'impatience nous rend impulsifs mais elle peut aussi être un moteur, elle fait de nous des zappeurs mais elle peut aussi garder notre curiosité en éveil, l'impatience nous rend aussi distraits, mais elle peut aussi nous rendre plus créatifs"* dit la journaliste qui a interviewé la psychothérapeute Isabelle Filliozat sur ses vertus. *"l'impatience c'est cette petite vibration qu'on sent à l'intérieur de soi, elle est notre moteur, ce qui nous donne envie de changer les choses, c'est être porté vers un objectif. C'est l'énergie de la réalisation de soi, dit-elle."* Elle ajoute que l'impatience nous fait exister, nous sort de la passivité* et génère des fulgurances créatives qui favorisent la recherche de solutions et est source d'innovation.

Rappelons-nous aussi que l'impatience, c'est encore cette excitation de l'attente d'un moment joyeux et agréable, une ardeur, une capacité à savourer à l'avance et donc à se nourrir d'émotions positives : une aptitude à la récolte des vitamines mentales, source de ressourcement et d'énergie.

Les impatientes sont aussi souvent décrits comme actifs et réactifs, ils travaillent vite, ils savent trancher dans le vif et faire avancer les projets. Au même titre que n'importe quelle autre caractéristique, n'importe quel trait de personnalité, l'impatience peut donc être autant un défaut qu'une qualité et il est utile d'en exploiter les aspects positifs, de les mettre au service de ses projets plutôt que de s'acharner à lutter contre. Et aller ainsi vers davantage d'acceptation de soi et d'auto-bienveillance.

Et vous, dans quelle mesure êtes-vous impatient(e)?

Quels tours cela vous joue?

Quels bénéfices en tirez-vous? Comment fait-elle avancer vos projets ?

Comment mettre cette caractéristique davantage à votre service?

*Nous avons déjà évoqué comme l'excès de patience... peut rendre passif et attentiste :

- Quand patience et endurance sont de vilains défauts

Voir aussi

Acceptation de soi: Êtes-vous un être humain?

3 manières simples et légères de renforcer l'estime de soi

Leadership de soi: préalable indispensable au leadership tout court

Image de soi: de la dévalorisation au regard bienveillant

Trois pas vers une poésie de soi

La curiosité est une sacrée qualité!

La combinaison unique de la réussite!