

LES VERTUS DE LA PATIENCE

La patience a ses vertus indéniables. Le hic, c'est de l'adopter de manière constante dans notre vie... Et si on apprenait à devenir plus patient ?

Voici quelques astuces concrètes à appliquer au quotidien.

S'améliorer dans les situations d'impatience

Ça y est, la tension monte. Le cœur s'accélère, notre mâchoire se crispe et des mots pas très jolis ont envie de sortir de notre bouche. Que fait-on ?

1. Prendre 3 grandes respirations

Peu importe le contexte, se détendre constitue la priorité. On respire 3 grands coups, tout en relaxant les muscles de notre corps et de notre visage. La situation sera beaucoup plus facile à gérer si on est moins sur les nerfs.

2. Se questionner sur les causes de notre impatience

On doit se demander : pourquoi suis-je si tendu ? Vais-je arriver en retard ? Est-ce que j'ai vraiment hâte de me retrouver chez moi, mais l'autobus n'arrive pas ? Parfois, la cause de notre frustration est presque absurde et la situation devient soudainement bien banale !

3. Trouver un point positif

Trouver du positif nous aide à relativiser. Je suis pris dans le trafic, mais ça me permet d'écouter ma musique préférée. L'autobus présente du retard, mais le soleil réchauffe ma peau.

S'exercer à vivre des situations d'impatience

Si on se sent régulièrement impatient, se pratiquer peut nous aider à gérer ces moments ultérieurement.

1. Prendre la file la plus longue à l'épicerie

Bien oui, on fait la queue là où il y a le plus de gens volontairement, même si ça peut paraître contre-intuitif. On s'entraîne à se détendre et à savourer le moment malgré l'attente.

2. Aller boire un café seul

On se rend dans un café, mais sans livre, sans journal et sans téléphone. On déguste notre café seul, sans aucune distraction. Et on apprécie le moment, le plus longtemps possible !

3. Arriver 15 minutes à l'avance...

On s'entraîne à attendre, voilà tout. Que ce soit lors d'un rendez-vous avec un ami ou lorsqu'on va chez le dentiste, on apprend à patienter et apprécier ces 15 minutes à ne rien faire.

Adopter des activités qui développent cette vertu

Certaines activités pratiquées fréquemment peuvent nous aider à devenir naturellement plus patients.

1. La méditation

Certains trouveront peut-être que 5 minutes assis à ne rien faire constitue un temps interminable, mais avec la pratique, cela deviendra plaisant ! Par la suite, dans n'importe quels moments d'attente, la méditation pourra servir d'outil.

2. La marche pleine conscience

Au lieu de marcher le plus vite possible, on ralentit le pas. On prend le temps de respirer les odeurs, de sentir le vent sur notre visage et d'observer le paysage. À chaque fois qu'on s'en lève pour accélérer, on retient notre pas.

3. Lire un livre jusqu'à la fin

Lire un livre jusqu'à la fin, ça demande beaucoup de patience parce qu'eh oui, ça prend du temps. On ne peut pas juste sauter des pages ou lire en diagonale comme on le fait si bien avec notre cellule. Lire un livre au complet, c'est s'habituer à prendre le temps de bien faire les choses.

Plus de patience, c'est moins de frustrations inutiles au quotidien et une vie plus zen, tout simplement !