



BONUS 21 – Quand l’impatience nous rend dingue !

La patience, c’est quoi ?

La patience, c’est quand on est capable de garder une attitude sereine dans les moments où on doit attendre, sans ressentir de la frustration ou de la colère.

Les différentes attentes

Et dans ces moments d’impatience, il y a très souvent une attente. On est dans l’attente de quelque chose. Par exemple, quand on est dans les bouchons, on voudrait que la circulation soit plus fluide. C’est une **attente liée à notre environnement**. On veut que notre environnement soit différent.

Et puis, on peut aussi avoir de l’impatience vis-à-vis des autres. Et là aussi, c’est qu’on a une attente, on voudrait qu’ils se comportent d’une autre manière. On voudrait qu’ils changent. C’est **une attente vis-à-vis des autres**.

Les moments d’impatience, ils peuvent aussi être très présent quand on est en train d’apprendre quelque chose de nouveau, quand on veut maîtriser une nouvelle compétence. On a **des attentes sur nos compétences**.

L’impact de nos pensées

Les pensées peuvent aussi nous influencer, vous savez quand on se dit : pff c’est long. Mais finalement c’est quoi long, c’est quoi le bon timing, la bonne durée pour acquérir une compétence ou pour faire une action, ou pour obtenir un résultat. Au niveau du temps on peut avoir une idée fautive de la durée qu’il nous faut pour faire quelque chose ou obtenir quelque chose.

Pourquoi cultiver la patience ?

En apprenant à être plus patient, on prend de meilleures décisions. Parce que l’impatience ça nous fait nous précipiter, et faire des actions sans trop réfléchir.

Quand on cultive la patience, on prend le temps de se poser, de réfléchir. De prendre les bonnes décisions, de prendre le temps de l’apprentissage sur une compétence.

Et puis, quand on est patient, par rapport aux autres, et qu’on arrête de vouloir les changer plus vite que ce qu’ils sont capable de faire, on a de meilleures relations. On arrête de s’énerver après nos enfants parce qu’ils ne sont pas assez autonomes, ou qu’ils ne font pas les choses du premier coup, qu’on doit leur répéter, répéter, encore et encore.



Comment cultiver la patience ? Comment faire pour améliorer cette capacité à attendre.

Donc une première approche concrète, c'est de voir un peu comment ça se manifeste dans le corps quand on est impatient.

On peut se connecter à ses sensations physiques, en ressentant ce que l'impatience fait à notre corps : est-ce qu'on bouge les jambes, est-ce qu'on met des tensions dans nos mâchoires, ou nos épaules.

En prenant conscience de ces sensations, on peut se focaliser sur elles au lieu de commencer à s'agacer. Et cela nous permet de voir toutes les tensions.

Et quand on a remarqué nos tensions, on peut faire une bonne respiration

Quand le corps devient tendu, faire une grande inspiration, suivie d'une grande expiration. Et répéter cela plusieurs fois, en étant focalisé sur les sensations physiques. On peut même soupirer pour détendre tout le corps.

Et en plus en respirant consciemment, on évite d'être dans les pensées, et de ruminer d'impatience.

Changer de point de vue sur la situation

Quand on peut identifier quelle attente se cache derrière notre impatience, on peut essayer de changer de point de vue.

Par exemple, si vous êtes impatient de maîtriser une compétence, vous pouvez vous connecter au plaisir d'apprendre. Vous pouvez aussi vous remémorer ce que vous saviez il y a quelques semaines, voir tout ce que vous avez déjà appris. Ça vous aide à voir le chemin parcouru plutôt que sur ce qu'il reste à faire. Ça vous aide à avancer pas à pas, au lieu de vouloir brûler les étapes.

Dans les moments où vous êtes en train d'attendre (dans les bouchons par exemple) vous pouvez en profiter pour écouter une émission de radio, ou de la musique. Si vous devez attendre (pour un rendez-vous par exemple), pourquoi ne pas en profiter pour écouter un podcast, ou prendre un bouquin pour lire un peu.

Du coup, vous transformez un moment qui pourrait être pénible en moment agréable.

Avoir un journal

Noter surtout ceux qui vous ont vraiment marqué, ceux qui vous ont fait faire n'importe quoi. Voir s'il y a un point commun, s'il y a des situations où vous êtes vraiment impatients.

Par exemple, vous pouvez avoir envie que vos enfants soient plus autonomes, plus vite. Mais alors, du coup vous ne profitez pas des moments avec eux.

Vous pouvez avoir tendance à vouloir apprendre vite une compétence, ou remarquer que vous êtes souvent impatient en présence de certaines personnes, ou dans certaines situations.

Et quand vous aurez identifié ces moments, vous pourrez passer à l'étape suivante



Trouver votre stratégie face aux éléments déclencheurs

Vous avez tendance à vous impatienter dans les moments d'attente ? Prévoyez un livre, ou un enregistrement à écouter, ou vous perfectionner dans un domaine.

Si vous avez tendance à être impatient face aux autres, je vous recommande la pratique de l'écoute consciente. Cette pratique nous amène à nous connecter vraiment à l'autre lorsqu'il nous parle, mais aussi à ce qu'on se raconte intérieurement pendant que l'autre parle.

Voici un article pour vous aider dans cette pratique :

<https://enrouteverslaserenite.fr/lecoule-consciente-pour-des-relations-sereines/>

Comment la méditation peut vous aider à être patient ?

Ici je vous parle de méditation de pleine conscience. Cette pratique nous permet d'observer la nature de l'esprit et nos moments de réactivité, d'automatismes.

Et cette pratique nous aide à développer certaines attitudes, dont la patience.

Evidemment, il faut pratiquer, et surtout, il ne faut pas vous installer en méditation en vous disant que vous allez vous calmer.

Si vous voulez vraiment installer cette pratique avec la bonne intention, vous avez plusieurs épisodes du podcast pour vous aider :

[Episode 9 : la méditation, est-ce pour tout le monde ?](#)

[Episode 10 : Comment bien démarrer la méditation ?](#)

[Episode 11 : ma première retraite de méditation.](#)

Un article complet sur ce sujet : <https://enrouteverslaserenite.fr/comment-mediter/>

Et si vous avez envie de vous initier avec moi, gratuitement, envoyez moi un message. Je donne régulièrement des séances d'essai. Vous pouvez me contacter en m'envoyant un mail : contact@enrouteverslaserenite.fr

S'entraîner à l'acceptation

Cultiver l'acceptation, ça veut dire accepter que la situation elle est ce qu'elle est. Ce n'est pas du défaitisme. On ne renonce pas à changer les choses, mais on arrête de batailler quand on ne peut pas agir.

Ne pas s'en vouloir

Quand on s'impatiente, voire qu'on s'énerve face à certaines situations, avec le recul, on peut avoir tendance à s'en vouloir. Mais cela ne nous aide pas à être patient. On peut juste accepter qu'on est sur la voie du changement. Et qu'on a le droit de pas y arriver tout le temps, tout de suite.

J'espère que ces astuces vous ont aidé,

A bientôt,

Isabelle

