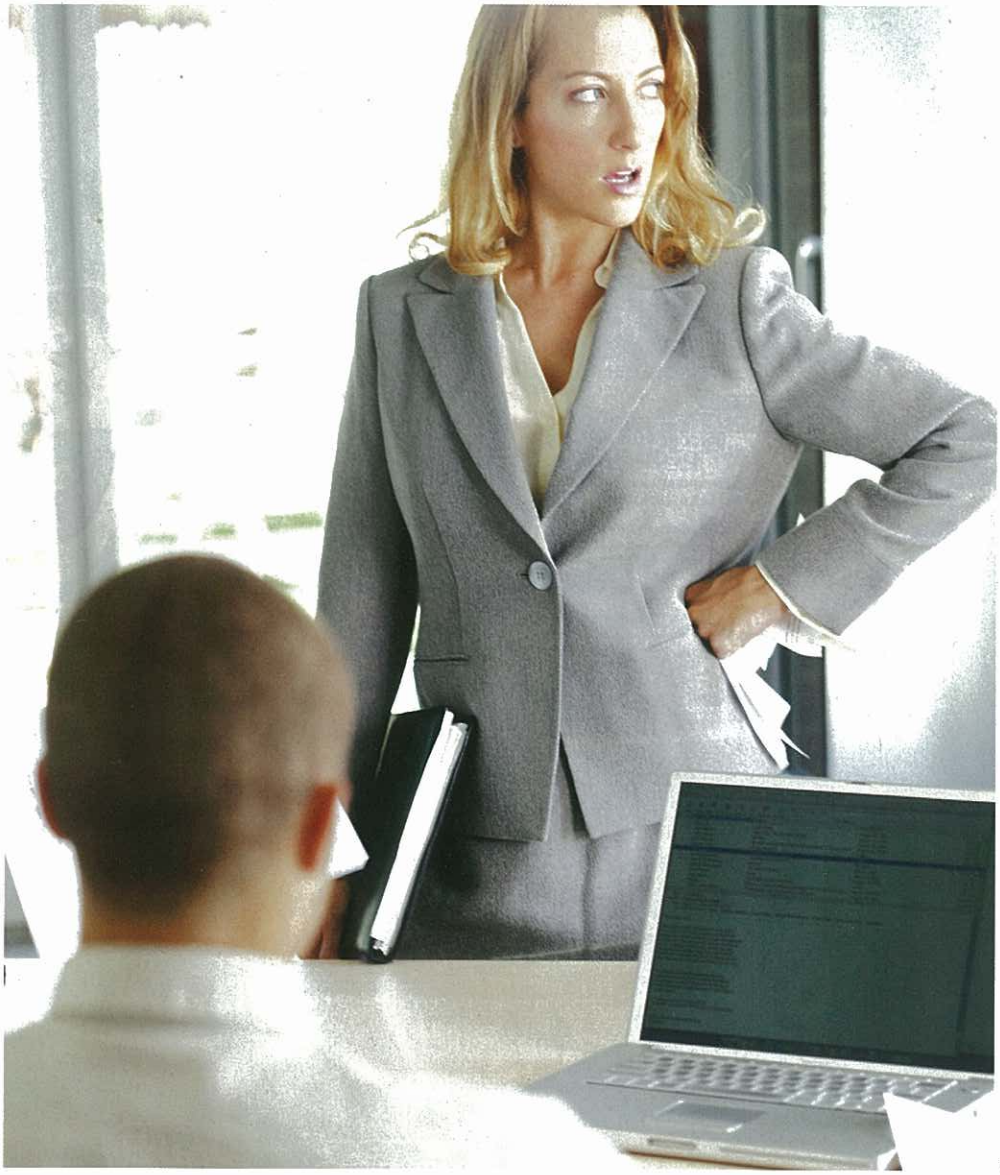
OÙ EST PASSÉE NOTRE PATIENCE?

Notre société est de plus en plus impatiente. Dès que quelque chose nous ralentit, on soupire, on fulmine, on enrage... Comment en sommes-nous arrivés là? Et comment retrouver un peu de patience?

PAR ALINE APOSTOLSKA



>

La file d'attente devant le guichet, le petit dernier qui ne veut pas enfiler ses mitaines, les embouteillages endémiques, et nous, prisonnière derrière le volant, rageant plus ou moins silencieusement... Sommes-nous réellement soumis à une vie plus exigeante, ou est-ce nous qui sommes plus exigeantes et impatientes?

L'impatience, c'est une émotion déclenchée en nous par une situation contre laquelle on ne peut rien. Qu'elle soit dirigée vers des tiers qui n'effectuent pas «là tout de suite» ce qu'on attend d'eux, ou que ce soit contre nous-même parce qu'on se juge lente, l'impatience nous prend quand on se trouve confrontée à une limite qui nous résiste et contre laquelle notre volonté, aussi acharnée soit-elle, reste impuissante.

BOUGE, JE LE VEUX!

La rage produite par cette impuissance à influer sur les événements déclenche aussitôt une série de réactions: agacement, bousculade, voire le dénigrement et une violence verbale envers nous-même. «C'est chronique, confirme France, 42 ans, avocate d'affaires. J'ai beau savoir qu'il y a des bouchons partout, sur le coup, je ne peux m'empêcher de penser que c'est juste de la faute de la voiture devant moi. Je tape sur mon volant, j'essaie de dépasser, je finis par crier: "*Come on*, bouge de là!" Mais sa voiture ne bouge pas pour autant...»

Écoute-t-elle la radio en relaxant? Pas du tout: «Je passe des coups de fil, dit-elle, je réponds à mes courriels, j'essaie de ne pas perdre plus de temps.» Et là encore, elle s'impatiente: «Si je texte ou envoie un courriel et qu'on ne me répond pas tout de suite, je m'énerve. Plus vite on aura bouclé le dossier, plus vite on pourra relaxer. C'est ma façon de voir.»

On pourrait presque multiplier le cas de France par le nombre de voitures prises chaque soir dans les embouteillages. Avant, il y avait, comme aujourd'hui, des personnes plus promptes que d'autres. Ce qui a changé, c'est que cette impatience collective est devenue un critère d'intégration sociale, une garantie de performance et de sérieux. Nos sociétés occidentales considèrent que le temps, c'est de l'argent et donc qu'il faut en perdre le moins possible pour gagner de plus en plus d'argent.

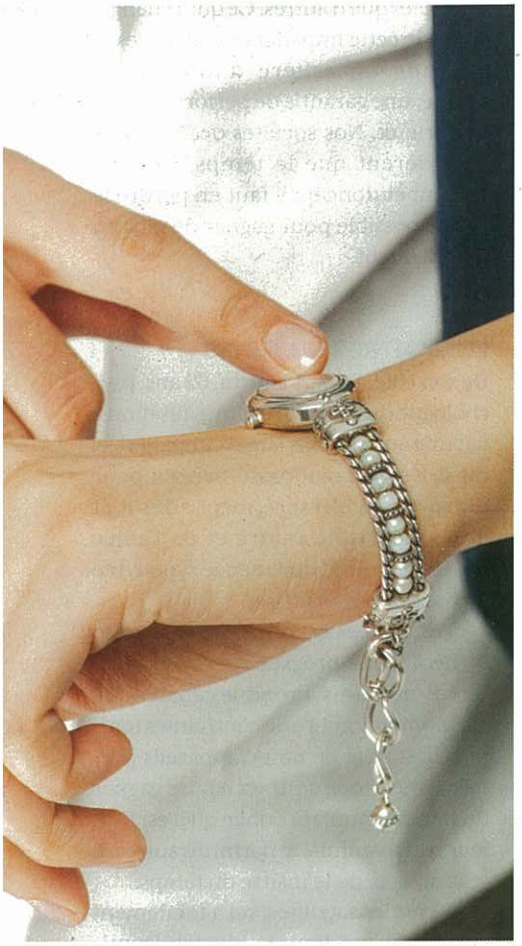
LES MAÎTRES DU TEMPS

De son côté, Robert Laurin, 62 ans, psychologue du travail et des organisations, fait une analyse plus large: «Impatience, dit-il, c'est un mot passe-partout pour dire stress, intolérance, mépris de soi, et donc mépris de l'autre et de l'autre envers soi.» Une impatience synonyme d'obsession de maîtrise.

Les années 60 ont donné le coup d'envoi d'une progressive maîtrise du temps qui nous a rendus capables de surmonter nombre de contraintes temporelles. Doté de tant d'appareils perfectionnés, tous destinés à faire gagner du temps, l'humain oublie qu'il est toujours un mammifère parmi les autres. Il se croît devenu le maître du temps.

«Avec les satellites, on a totalement aboli l'espace-temps, illustre Dominique Wolton, sociologue et directeur de l'Institut des sciences de la communication du CNRS. Avec Internet et nos téléphones intelligents, on vit en temps réel d'un bout à l'autre de la planète. Mais en fait, c'est un temps irréel. Le temps réel, c'est la Terre qui ne tourne pas plus vite, les quatre saisons, le temps qu'il faut à une fleur pour pousser.»

Et si notre certitude de maîtriser l'espace-temps n'était qu'une illusion? «Je voudrais répondre à toutes les sollicitations, avoue Jessica, 33 ans, assistante de direction et mère d'un petit garçon. Je voudrais répondre aux attentes de mon employeur, mais aussi faire des activités avec mon fils, suivre un cours de peinture, prendre des vacances deux fois par an et voir mon chum sans jamais annuler de rendez-vous. Mais, finalement, je n'ai plus le temps de vivre.» >



À force de vouloir faire passer les besoins et les demandes des autres, on finit par s'impatienter de trouver une petite place juste pour nous. Et ça use. «J'écoute à peine mon fils quand il me parle de sa journée, admet Jessica. Je ne parle plus que cinq minutes à mon amie au téléphone, encore moins avec ma mère. Je n'ai plus d'énergie pour sortir avec mon chum. Finalement, je ne fais que travailler.»

RELATIONS GÂCHÉES

Le pire, c'est que les autres finissent par être eux aussi impatients avec nous et cela nous blesse. L'impatience, comme la plupart des émotions, produit des réactions en miroir. Les amis, les collègues, les amoureux, les parents et encore plus les enfants, s'ils font l'objet d'une impatience répétée, finissent par se sentir négligés, par sentir qu'ils n'ont pas assez d'importance pour retenir une véritable attention, une véritable écoute, un partage.

Dans son livre *La Puissance des émotions: comment distinguer les vraies des fausses*, la psychologue Michelle Larivey l'explique: «L'impatience indique que j'ai mieux à faire que ce que je suis en train de faire. Si je manifeste de l'impatience dans mes relations humaines, mon interlocuteur comprend que je suis là par défaut, que je considère perdre mon temps. Il comprend qu'il n'en vaut pas la peine. Il peut en être dévalorisé ou culpabilisé en se disant que c'est de sa faute. Ne pas prendre le temps d'être patient, c'est fuir ses émotions et donc ne pas permettre à l'autre d'en exprimer avec nous.» L'impatience ne peut donc avantager aucune forme de relation humaine. Tout le monde y est perdant.

Claudia, 27 ans, graphiste dans une agence de publicité et mère monoparentale d'une petite fille, a longtemps été victime de l'impatience des autres. «Ma mère m'appelait la tortue de la famille, se souvient-elle. C'était censé être cute, mais moi, je vivais avec ça comme si j'avais une étiquette "Anormale" sur le front. "Dépêche-toi" est la phrase qui a accompagné mon enfance, à la maison et à l'école. Les enfants lents ont du mal à s'adapter, or moi, j'ai toujours été lente et rêveuse. Mes frères ont marché à 8 mois, moi à presque 15. Ma mère avait une liste de mille choses à faire dans la journée et il fallait avoir des activités! À l'adolescence, j'ai vraiment pété ma coche, j'ai décroché de l'école et de chez moi aussi. Ça m'a pris du temps pour raccrocher et trouver un métier que j'aimais. J'ai choisi le dessin parce que c'est une activité calme et solitaire. Et puis là est arrivée cette boss qui, pour asseoir son autorité, a décidé de raccourcir les échéanciers. Chaque fois qu'elle passait derrière mon dos, je croyais que j'allais vomir. Je suis devenue complètement improductive.» >

OÙ EST PASSÉE MA PATIENCE?

PHOTO: ISTOCKPHOTO.

Voici
Curel MD
hérapie pour
ins et cuticules

thérapie céramidique
évoluée qui apaise
antanément les mains
les plus sèches

chie de lait de soja, d'huile
nonoï et de vitamine E

nule non grasse à
orption rapide

mains restent hydratées
ne après plusieurs lavages

RECOMMANDÉE PAR LES DERMATOLOGUES

Curel
ADVANCED CERAMIDE THERAPY
THÉRAPIE CÉRAMIDIQUE ÉVOLUÉE
THÉRAPIE POUR
MAINS ET CUTICULES
CRÈME POUR LES MAINS SÈCHES ET RUGUEUSES
Adoucit et soulage les mains sèches, même après plusieurs lavages
100 mL

n utilisation continue
ème les symptômes de
nanifester de nouveau.

VITESSE ET PROGRÈS

Dans nos sociétés fières de maîtriser le temps, on ne peut plus prendre celui de penser. Il faut faire, c'est tout. Or, la lenteur, tout comme d'ailleurs la rapidité, peuvent légitimement constituer un trait de caractère inné. Sauf que, comme le raconte Claudia, on n'a plus le droit. L'impatience est devenue synonyme d'efficacité et de productivité. Les personnes, même compétentes, qui ne seraient pas assez rapides risquent de se faire rejeter. Les moutons noirs, c'est connu, grippent les machines bien huilées du progrès.

L'écrivain Carl Honoré a connu le succès en s'opposant au culte de la vitesse et du progrès. «Pendant environ 150 ans, le progrès a été la clef de la richesse et du confort, dit-il. Et puis, on a perdu les pédales. Aujourd'hui, nos sociétés ont atteint un point tournant où les effets du progrès sont devenus plus dommageables que positifs.»

Plus alarmants encore, les propos de Maria Fernandez-Petite, accompagnatrice en soins palliatifs: «Bien souvent, dit-elle, nous écoutons des familles et des équipes soignantes se questionner à propos d'un patient qui s'accroche à la vie. Comme si, lorsque nous estimons qu'il est temps pour une personne de s'en aller, la mort devait survenir immédiatement! Il y a aussi des patients en fin de vie qui s'impatientent devant leur propre mort: "Que se passe-t-il? disent-ils. Je suis prêt à mourir, mais je suis encore de ce monde." Comme si mourir vite était un ultime progrès à faire.»

L'INTOLÉRANCE EN QUESTION

Le psychologue Robert Laurin a analysé l'impatience et ses effets dans le cadre du travail et, plus globalement, dans nos sociétés nord-américaines, comparées à d'autres sociétés dans le monde. Pour lui, l'individu impatient dénote «un manque de maturité, caractérisé par le désir de satisfaire immédiatement ses envies et ses besoins, en soumettant les autres à son rythme égoïste».

Appliquée à la société nord-américaine, cette caractéristique se généralise: «Notre société, dit-il, principalement dans les villes, rend les gens de plus en plus autocentrés sur leurs propres besoins, car cela fait les meilleurs consommateurs.» Le crédit en donne >

OU EST PASSÉE

l'exemple le plus symptomatique: «Le crédit a été créé pour entretenir l'impatience, analyse-t-il. Achetez maintenant, payez plus tard, ça fait rouler l'économie. L'éducation dispensée en Amérique du Nord entretient ça en évitant la perte de temps par une constante pression à performer. On rejette les lents pour qu'ils ne viennent pas entraver la rentabilité.»

L'impatience grandissante vis-à-vis d'autrui lui apparaît aussi comme le signe alarmant que notre société devient de plus en plus intolérante: «L'impatience exprime un manque total de considération pour la différence de rythme, d'âge, de niveau social, mais aussi de valeurs. C'est paradoxal parce que les nouvelles technologies nous permettent d'en savoir plus sur les autres, mais elles finissent, au contraire, par conforter le repli sur nos préjugés vis-à-vis des autres. Contre toute attente, nos contacts, réseaux sociaux et voyages tout inclus ont favorisé la fermeture, et non le partage. En matière de contacts humains, la règle est toujours la même: plus ils sont rapides, plus ils sont superficiels.»

ET LES SOLUTIONS?

«Pu capable!» On répète tous cette phrase, mais comment faire? Y a-t-il une solution pour survivre dans un monde saturé d'impatience chronique sans forcément s'exiler au fin fond de la campagne ou s'enfermer dans un monastère zen?

Premier principe: se rappeler ce qui déclenche l'impatience, le sentiment d'impuissance. Pour éliminer net les effets destructeurs de cette émotion, il faudrait d'abord

renoncer à se sentir tout-puissant, à croire qu'on va réussir à tout contrôler, même la file, le taxi ou la voiture devant qui n'avance pas.

Ensuite, écouter notre meilleur allié: notre corps. Parce que, même si la société voudrait qu'il aille toujours plus vite, il n'est pas fait pour ça. Clémence Boucher, massothérapeute et fondatrice de la Journée de la lenteur, à Montréal, explique: «L'impatience chronique provoque aussi des atteintes à la santé, comme des problèmes récurrents de sommeil et de digestion.»

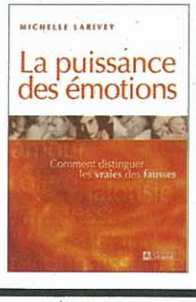
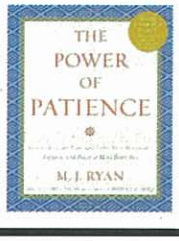
Au sens propre, l'impatience, ça use. Que faire? «Il faut ra-len-tir», insiste-t-elle, en confiant qu'elle est devenue une adepte de la lenteur à la suite d'un burnout il y a une quinzaine d'années. «Notre corps nous envoie des dizaines, sinon des centaines d'alarmes avant de craquer.» On a beau le pousser, l'entraîner, l'habituer... ne pas écouter son propre rythme peut avoir des conséquences dont la guérison prendra beaucoup de temps, et d'autant plus de patience.

Élise, 37 ans, chef de projet, a trouvé la solution: «Un jour, je me suis tannée d'entendre: "Je ne sais pas comment tu fais!" Alors, je l'ai juste plus fait! J'ai cessé de quitter le bureau après 16 h, d'emporter mes dossiers à la maison, de crier après ma fille parce qu'elle veut jouer au parc. Si elle ne joue pas maintenant, si je ne suis pas là pour la voir grandir maintenant, alors quand le ferai-je? Qu'est-ce que j'ai de plus important à vivre là, tout de suite?»

C'est aussi la conclusion de Claudia: «Cette boss a eu ce qu'elle voulait: une promotion, et elle est partie! Mais j'ai compris quelque chose avec elle: je n'allais pas laisser ma place comme je l'avais fait à l'adolescence. Pour respecter mon rythme, il fallait que je travaille plus longtemps que les autres. Donc, j'essaie aussi d'éviter tous les projets de dernière minute, sous pression. Pour moi, vite fait, c'est mal fait. Alors, comme la tortue de la fable, je pars avant et j'arrive à point.»

Second principe: être tolérante avec autrui implique de l'être d'abord avec soi-même. Même au travail. Robert Laurin mène depuis vingt ans des ateliers de consolidation d'équipes dans les entreprises. Il explique: «Je leur dis que l'impatience, synonyme d'intolérance pour le collègue, qu'il soit notre supérieur ou notre employé, se révèle toujours fatalement antiperformante. C'est le principe du zéro blâme zéro mépris. Dans n'importe quelle forme de relation, on ne se valide jamais en invalidant l'autre.»

En prenant donc une grande respiration, on peut conclure que, si on renonce à l'impatience ambiante avec nos amis, nos enfants, nos conjoints, nos collègues et d'abord avec nous-mêmes, il ne restera plus qu'à savourer l'instant présent... qui passe toujours trop vite.

Pour aller plus loin

1. *La Puissance des émotions: comment distinguer les vraies des fausses*, par Michelle Larivey, Les Éditions de l'Homme, 2002, 334 p., 26,95 $.
2. *Éloge de la lenteur*, par Carl Honoré, Marabout, 2007, 96 p., 10,95 $.
3. *The Power of Patience*, par M.J. Ryan, Broadway, 2003, 205 p., 22,95 $ (en anglais)