



Débat

Animé par Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale

Vendredi 18 février 2022, 15h30

« Comment lutter contre l'impatience »

(à l'initiative de Pierre Missoud)

Participants en présentiel (dans le respect des conditions sanitaires en vigueur, sur présentation notamment, du passe vaccinal) :

Jean-Philippe Allix-Cointe, Trésorier-adjoint
Stéphane Chauvin
Fabien Degoul
Michel Dykman, Administrateur
Frédéric Falck
Grégory Fraysse, Administrateur
Thierry Lacour
Patrick Lopez

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent exposé diffusé
Aux membres et partenaires médico-sociaux et institutionnels du GEM l'Eclaircie

Youssef Mouchit
Philippe Nazombo
Philippe Paolini
Doris Patou, Administratrice
Florence Rettab
Claire Szmiedt



Je sollicite votre écoute quelques minutes.

Pour que tous les membres présents puissent s'exprimer librement, avec toute l'authenticité et la profondeur d'esprit qui les caractérisent, sans crainte d'être « jugés » par qui que ce soit,

et avant de passer la parole à Pierre,

je vais accorder les participants sur la même base d'outils thérapeutiques issus de mon retour d'expérience en matière de **patience** et ses **limites**.

Le retour d'expérience :

- ✓ Enrichit les connaissances scientifiques, technologiques, économiques et sociétales
- ✓ Est l'une des étapes de base de la méthode expérimentale, s'appuyant sur un protocole scientifique et ses usages
- ✓ Fait le lien entre la théorie et la pratique dans le domaine de la qualité et de la prévention
- ✓ Fait partie des démarches dites « de bon sens » et, de manière plus approfondie, du processus de formation de l'expertise et de la *vigilance organisationnelle*
- ✓ Vise à capitaliser les leçons à tirer des réussites et des échecs passés ou actuels pour :
 - **Réduire la vulnérabilité**
 - **Augmenter les capacités** (à supporter psychiquement les épreuves de la vie) **de résilience**

d'une entité humaine, d'une organisation (entreprise, administration, ONG...) ou d'un écosystème apprenants.



Sommaire :

1. Définition du mot « impatience »
2. Que signifie « patience » ?
3. Les questions qui font la différence
4. Bien utilisée, l'impatience est un trésor d'énergie
5. Mal utilisée, l'impatience est un « handicap »
6. L'impatience mal gérée est le résultat d'un manque d'éducation
7. Comment gérer son impatience ?
8. Comment bien gérer la patience ?
9. Comment devenir serein.e
10. Comment entretenir une relation de couple harmonieuse ?
11. La patience selon la Bible
12. La patience, force ou faiblesse ?
13. Conclusion

I. Définition du mot « impatience » :

1. Manque de patience
Synonyme : hâte
2. Incapacité d'attendre ou de supporter quelqu'un ou quelque chose
Synonymes : agacement, énervement, caprice, précipitation

II. Que signifie « patience » ?

1. Aptitude à ne pas s'énerver des difficultés, à supporter les défaillances et les erreurs
Synonymes : endurance, sérénité
Contraires : agacement, exaspération, indignation, irritabilité, révolte
2. Qualité de quelqu'un qui sait attendre avec calme
3. Persévérance, constance à faire quelque chose, à poursuivre un dessein : sa patience a été récompensée
Synonyme : courage
Contraires : inconstance, instabilité, légèreté, variabilité, versatilité

III. Les questions qui font la différence :

Avez-vous simplement envie de passer à l'action très vite pour vous soulager d'un inconfort ou d'une souffrance, ou bien avez-vous hâte d'**investir votre énergie ailleurs et autrement** ?

Vous laissez-vous par manque de constance, ou bien avez-vous **un ou plusieurs pôles d'intérêt que vous nourrissez régulièrement et en profondeur** ?



Etes-vous simplement ailleurs parce que vous avez des difficultés à vous concentrer, que vous « décrochez » facilement, ou bien parce que **votre esprit est occupé à produire des idées, des solutions nouvelles ?**

Vous sentez-vous irrité.e et impuissant.e, ou bien vous sentez-vous excité.e à la **perspective de découvertes et de nouveautés ?**

Au travail notamment, vous sentez-vous souvent de mauvaise humeur ou agacé.e par les autres, ou bien est-ce que **vous veillez à ne pas vous laisser envahir ou malmener ni à vous faire voler votre temps ?**

IV. Bien utilisée, l'impatience est un trésor d'énergie

L'impatience, marque de fabrique de notre époque, n'a pas bonne presse.

Pourtant, bien utilisée, l'impatience est un trésor d'énergie.

Elle peut être 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 distinguer celle qui fait de nous des râleurs et des zappeurs de celle qui nous donne des idées et des ailes.

Ralentir et prendre son temps sont deux conditions indispensables pour être présent à soi et aux autres, et vivre pleinement sa vie.

... L'impatience peut ainsi garder notre curiosité en éveil

Avoir envie d'explorer de nouveaux territoires, être curieu(se)x de la différence et de la nouveauté permet de remettre en question ses certitudes, ses croyances et parfois même ses préjugés, ce qui rend tolérant.e et humble.

L'« impatience curiosité » amène également à enrichir sa pensée et à augmenter ses connaissances.

L'apparent « papillonnage » est en réalité un véritable « lâcher prise », dénué de toute volonté de contrôle, qui permet d'élargir considérablement son champ de vision et d'action pour rester dans son axe (fidèle à sa ligne de conduite) et garder son cap.

... L'impatience peut aussi nous faire devenir plus créatifs

À rester trop longtemps concentré.e sur un même sujet, on risque de réduire et de figer sa pensée, de laisser certaines de ses compétences en sommeil et, finalement, de perdre le goût de ce que l'on fait.

L'impatient.e, lui/elle, cherche et trouve de nouvelles manières de penser, de faire et d'être.



... L'impatience peut aussi garder notre esprit jeune et agile

S'il arrive que la mauvaise impatience rende le corps malade, la bonne fait du bien à la conscience. S'intéresser à mille et une choses, avoir du goût pour le changement et l'inconnu, ne pas s'encroûter dans ses convictions sont de puissants antioxydants de l'esprit. Cette impatience-là est incompatible avec les plaintes et les râleries car elle est fondée sur le savoir qu'il y a toujours plus intéressant, étonnant, drôle et réjouissant à venir.

... L'impatience peut aussi nous aider à poser des limites

L'impatience peut aider à mettre fin à une situation ou à une relation pénible. Elle permet de poser ses limites et ses fins de non-recevoir avant d'atteindre un niveau de saturation critique. Ce versant positif de l'impatience est utile pour s'affirmer (dire non ou stop), se faire respecter et aussi pour ne pas se laisser vampiriser (les chronophages sont ainsi rapidement repérés et neutralisés).

V. Mal utilisée, l'impatience est un « handicap »

Etre dans la dispersion et la précipitation est un handicap qui fait passer à côté de soi et de ce que l'existence offre de meilleur.

L'impatience mal gérée sape la persévérance, rend irascible et est source de stress et d'inconfort personnel et relationnel.

L'impatience rend impulsif...

L'impulsivité née de l'impatience peut être provoquée par la difficulté à :

- ✓ S'opposer de manière constructive
- ✓ Oser le conflit
- ✓ Affirmer ses besoins
- ✓ Réguler ses émotions
- ✓ Elaborer un projet sur la durée
- ✓ Gérer sa frustration

Elle est en général nourrie et déclenchée par la colère ou par un sentiment d'impuissance.

L'impatience fait une société de « zappeurs »

Dans notre culture de l'«hyper-choix» et des incessantes stimulations de toutes natures, l'impatience est le comportement le plus partagé en matière de consommation (de loisirs ou de connaissances) et de relations. D'où une tendance à l'éparpillement, à la superficialité, et la difficulté d'être constant dans ses choix, dans ses émotions et dans son rapport aux autres.



L'impatience rend distrait...

L'impatience est difficilement compatible avec la capacité à vivre pleinement le moment présent.

Cette absence à soi-même et au monde n'est pas sans conséquence sur la façon de :

- ✓ Mener à bien ses tâches
- ✓ Etre en relation avec les autres
- ✓ Assimiler des informations
- ✓ Etre capable d'écouter ses besoins et ses désirs

L'impatience rend malade...

L'impatient.e est un être sous pression. Il/elle bouillonne à l'intérieur, ce qui le/la rend agité.e et malade.

L'impatience rend grossier.e...

Une écoute parcellaire ou défaillante, des manifestations de mauvaise humeur (sécheresse de ton, remarques brutales...), des messages corporels d'ennui ou d'irritation (battements de jambes, regards « voyageurs », doigts qui pianotent...) sont autant de façons de dire à l'autre : « Tu me voles mon temps et ce que tu dis ne m'intéresse pas. »

Quand on ne supporte pas d'attendre :

Stimulante quand elle est modérée, l'impatience est signe d'immaturation.

Pourquoi ?

Vouloir tout, tout de suite cache une pulsion incontrôlée de maîtrise, le besoin d'avoir une emprise sur son entourage, les choses, le temps, l'environnement.

Angoisse existentielle, peur de vieillir, colère ancienne contre ses parents ou contre soi-même s'expriment en tyrannisant son entourage.

Ce besoin de vouloir prendre le pouvoir sur l'autre camoufle un manque profond d'estime de soi.

Un milieu familial dissocié, une enfance insécurisante, une absence de cadre éducatif, sont des facteurs déterminants.

Personnes impatientes : « je veux tout et je veux tout maintenant ! »

Les personnes impatientes veulent que la vie se dépêche. La colère est une émotion très présente dans la vie de ces personnes : rien ne les satisfait. Et lorsqu'elles sont satisfaites, cette complaisance est de courte durée et laisse rapidement place à l'anxiété.



Personnes impatientes : la frustration constante comme mode de vie

De plus en plus de personnes souffrent d'impatience, notamment les jeunes. Chez les enfants et les adolescents, la **résistance à la frustration** est très faible ; ils recherchent le moyen de satisfaire leurs besoins de façon quasi-immédiate.

L'**impulsivité** n'est pas la seule caractéristique de ce type de profil.

En effet, les personnes impatientes ne réfléchissent pas avant d'agir et sont incapables de profiter du moment présent. De plus, elles se laissent guider par les préjugés et le jugement rapide, n'approfondissent pas les informations qui leur parviennent, car leur capacité d'attention est faible et leur pensée trop rigide. **Dans leur mental, c'est l'urgence qui prime** : il n'y a pas de temps pour envisager d'autres perspectives et pour apprendre.

VI. L'impatience mal gérée est le résultat d'un manque d'éducation

La patience est une qualité à transmettre. Il est essentiel d'enseigner cette vertu à la maison et à l'école.

Il est encore plus important de pratiquer cette vertu au quotidien. (Cela n'est pas facile dans une société qui nous oblige à aller à 200 km/h).

VII. Comment gérer son impatience ?

L'impatience, c'est l'incapacité à tolérer la frustration due à la pensée suivant laquelle ce qui va ou doit arriver (dans un futur plus ou moins proche) sera mieux que ce qu'il se passe dans nos vies à l'instant T.

L'impatience crée de l'ennui, empêchant alors de vivre pleinement l'instant présent. Elle peut également créer de l'intolérance, voire vous rendre désagréable et nuire à vos relations.

Comment arrêter d'être impatient.e ?

Lorsque l'impatience se fait sentir, vous pouvez pratiquer quelques respirations abdominales :

- ✓ **Inspirez** profondément, gonflez le ventre et sentez l'air et le calme vous remplir progressivement
- ✓ **Expirez** par la bouche, éliminez votre nervosité, et relâchez tous vos muscles, du haut du crâne jusqu'au bout des pieds
- ✓ **Focalisez votre attention sur l'instant présent** pour relâcher les tensions mentales et corporelles et vous conduire à une harmonie intérieure
- ✓ **Concentrez-vous** sur un point fixe, par exemple un objet situé à l'autre bout de la pièce, et contemplez-le dans ses moindres détails.



- ✓ **Fermez les yeux** et essayez de le redessiner le plus précisément possible dans votre tête
- ✓ Revenez à la **contemplation** de l'objet et prenez conscience de chaque détail imprimé par votre cerveau

Conseils à l'impatient.e :

- ✓ **Lâchez prise** (cf débat du 04/02/22) sur ce que vous ne pouvez pas contrôler
- ✓ **Ecoutez** votre corps (c'est bien mieux que le refoulement de vos émotions) : Une des voies pour vous libérer de l'hyper impatience est votre prise de conscience corporelle. Que se passe-t-il en vous ? Votre corps est-il tendu, transpire-t-il ? Grâce à lui, vous savez si vous êtes triste, en colère, déprimé.e, agressi(ve)f...

- ✓ **Appréciez** votre rythme actuel

Acceptez ce que vous ne pouvez changer (l'impatience peut susciter de l'ingratitude, véritable poison).

Apprécier votre rythme actuel ne veut pas dire stagner ou ne pas avoir **d'objectifs**.

Ce qui compte c'est d'avoir des rêves, d'y croire, de mettre en place les actions pour y parvenir tout en appréciant le moment présent.

Cultiver la patience vous rendra serein.e, et vous offrira la possibilité d'atteindre le résultat que vous recherchez.

- ✓ **Prenez conscience** de vos pensées, des signes physiques de l'impatience et des éléments déclencheurs de votre impatience et essayez de **comprendre** les causes de votre impatience

Faites une liste des choses qui le plus souvent vous rendent impatient(e) et demandez-vous pourquoi vous ressentez de l'impatience et ce que vous pouvez faire pour la neutraliser.

Ensuite, créez une stratégie personnelle contre les éléments déclencheurs.

« La patience est d'accepter que les choses arrivent dans un ordre différent de celui qu'on espérait. »

David G. Allen (écrivain et consultant américain spécialiste de la productivité, né le 28 décembre 1945).

- ✓ **Changez votre perception de la situation qui cause l'impatience**

Si vous ne pouvez pas changer la situation, vous pouvez changer votre point de vue sur la situation.



✓ **Trouvez un point de vue positif**

Demandez-vous si vous ne pouvez pas trouver quelque chose de positif dans cette situation et concentrez-vous sur cette positivité (au lieu de vous focaliser sur votre impatience).

✓ **Valorisez l'autre polarité** : Devenez l'inverse de ce que vous êtes spontanément. Privilégiez l'observation et la réflexion.

✓ **Prenez le temps d'assimiler** (les impatient.es ne prennent pas le temps de « digérer » ce qu'ils/elles vivent, ils/elles ne profitent pas des moments relationnels riches, des activités intéressantes).

✓ **Gardez à l'esprit qu'il y aura toujours de nouveaux challenges**

Afin de canaliser votre impatience, face aux nouveaux challenges que vous avez et aurez à gérer, autorisez-vous à profiter de l'instant présent et à célébrer les petites victoires du quotidien (même les plus anodines), c'est ce qui fait la richesse de la vie !

✓ **Développez votre gratitude**

Pour ouvrir les yeux et profiter pleinement de ce que nous avons, il n'y a rien de tel que la gratitude.

La gratitude est le sentiment de richesse que nous ressentons lorsque nous prenons conscience de ce que nous avons, de notre chance à vivre la vie que nous vivons. Il s'agit du meilleur remède contre l'impatience (signe d'intransigeance et d'austérité, l'impatience empêche d'apprécier la vie telle qu'elle est).

Il est possible d'éprouver de la gratitude envers votre famille (votre conjoint.e, vos enfants, vos parents, vos grands-parents, vos arrière-grands-parents, vos neveux/nièces, vos cousins/cousines...), votre belle-famille, vos voisin(e)s, vos relations, vos capacités physiques, les personnes qui vous entourent, votre environnement, le chemin que vous avez parcouru jusqu'ici... Listez les choses qui vous font plaisir et que vous aimez.

Plus vous pratiquerez la gratitude et plus elle vous ancrera dans l'instant présent.

Plus vous relâcherez la pression et moins vous serez impatient.e.

✓ **Faites du sport**

L'impatience génère des émotions négatives. Constamment dans un état d'insatisfaction (mauvais pour sa santé physique et mentale), l'impatient.e est stressé.e, anxieux(se)x, angoissé.e et colérique.



Le sport :

- Aide à calmer son corps
- Libère les toxines et tensions que nous avons dans le corps
- Apporte du bien-être (et ressentir ce bien-être vous aidera à sortir de l'état de manque dans lequel vous êtes enfoui.e en étant impatient.e).

VIII. Comment bien gérer la patience ?

✓ La patience n'est pas innée

Devons-nous toujours prendre notre mal en patience ? Si la patience est une force, elle possède aussi des limites.

La patience ne nous est pas naturelle ; le tout petit enfant est par nature impatient. Il lui faut tout, tout de suite et ses parents devront faire preuve de constance et d'habileté afin de lui apprendre à attendre pour obtenir ce qu'il veut.

✓ Comment être patient.e dans un monde pressé ?

Dans un monde où tout presse à être de plus en plus rebelle à l'attente, de plus en plus étranger au rythme de maturation des choses, on finit par en oublier que rien ne s'accomplit dans l'instant (à commencer par une naissance).

La patience est essentielle à tout apprentissage enseigné par le parent, l'éducateur, le manager.

Elle permet de mûrir les décisions, les résolutions. Elle aide aussi à mieux vivre les efforts, les imprévus, les déconvenues de l'existence (et ses grandes souffrances, comme la maladie ou le deuil).

Certaines circonstances réclament toutefois autre chose que d'attendre patiemment un changement.

Sans impatience (au sens de pro action = comportement actif d'un sujet dans une dynamique de groupe), sans lutte contre l'inacceptable, que serions-nous aujourd'hui ?

IX. Comment devenir serein.e ?

Apprendre à gérer son impatience aide à :

- ✓ Devenir une personne bien centrée dans son axe
- ✓ Améliorer son bien-être



L'impatience peut se transformer en sérénité si nous apprenons, par exemple, à contrôler nos émotions et nos impulsions immédiates.

Soyez assez forts pour lâcher-prise, et assez sages pour attendre ce que vous méritez !

« La clé de tout est la patience. On obtient une poule en couvant des oeufs, pas en les écrasant. »

Arnold H. Glasgow (homme d'affaires américain réputé qui vécut entre 1905 et 1998)

X. Comment entretenir une relation de couple harmonieuse ?

La communication au sein du couple est à l'image d'une danse à deux : elle doit être « harmonieuse ».

Or, personne ne naît avec les capacités de bien communiquer.

Le couple est l'espace où la communication est importante (et où de mauvais échanges peuvent faire des dégâts).

D'où la nécessité de vous accorder avec votre partenaire.

Voici cinq techniques de communication simples que vous pouvez utiliser afin d'améliorer l'atmosphère dans votre couple.

✓ Exprimez vos propos en plusieurs fois

Avoir des prises de paroles courtes à tour de rôle, en prenant soin de bien assimiler ce que votre partenaire vient de dire, puis en y répondant et en y apportant votre point de vue, est ce que l'on appelle un dialogue alterné et constructif.

(S'exprimer d'une seule traite ou monologuer présente des dangers, dont celui d'aliéner votre interlocuteur et de ne pas avoir le temps de s'exprimer correctement).

Plus votre partenaire devra vous écouter longtemps, moins il sera en mesure d'assimiler efficacement ce que vous dites.

S'exprimer brièvement, point par point, garantit que tout a été dit et aide votre interlocuteur à comprendre chacune de vos idées et à y répondre.



✓ **Résumez**

Une fois que votre conjoint.e vous a fait part d'un point important, montrez-lui que vous avez entendu, compris et apprécié ses propos :

Répétez les points-clés comme vous les avez entendus, en utilisant vos propres mots et **sans exprimer la moindre opinion, ni aucun jugement** sur ce que pense et exprime votre partenaire.

Il appréciera le fait que vous l'écoutez vraiment.

Cette stratégie de communication garantit que vous êtes tous les deux sur la même longueur d'onde.

✓ **Optez pour "oui...et..." plutôt que "mais"**

"Mais" est un petit mot à l'impact négatif : il annule ou diminue ce que votre partenaire vient de dire.

"Oui" permet de reconnaître et d'affirmer que votre conjoint a une opinion valable, puis "et" y ajoute la vôtre, tout aussi intéressante.

C'est pourquoi, au lieu d'utiliser "mais" (que ce soit seul ou dans « oui mais ... »), utilisez plutôt "oui...et..." pour discuter d'un point à propos duquel votre opinion diffère de celle de votre conjoint.

✓ **Faites attention à l'épuisement, à la faim et au surmenage**

N'importe quelle conversation sera deux fois plus difficile à gérer si l'un de vous est fatigué, a faim, a soif ou est inquiet.

✓ **Essayez de prévoir du temps pour votre discussion** à un moment où vous êtes tous les deux détendus et de relative bonne humeur.

(Si ce n'est pas possible, rappelez-vous que vous pourriez tous les deux vous emporter facilement. Et faites des pauses).

XI. La patience selon la Bible

Dans le Nouveau Testament, la patience dans l'épreuve est intimement liée à la foi et à l'espérance. Elle est une des conditions du salut final, en même temps qu'un fruit de l'Esprit.



XII. La patience, force ou faiblesse ?

Face aux petites et grandes difficultés de la vie, il nous arrive de perdre patience.

Pourtant, l'exaspération (état d'énervement extrême) n'améliore pas les choses.

Dans bien des situations, la patience est une force qui permet de mieux vivre.

Toutefois, la patience a ses limites, au-delà desquelles elle devient de la faiblesse, de l'apathie, du renoncement stérile.

✓ Poussée à l'excès, la patience atteint ses limites...

La patience est une force capable de "déplacer des montagnes".

Néanmoins, à un certain degré d'excès, la patience peut devenir un véritable facteur d'inertie. Lorsqu'elle conduit, par exemple, un individu (ou un peuple) opprimé à ne plus oser espérer que son destin puisse évoluer.

Est-ce une force que de tout accepter sans broncher ? Cette patience-là ne mène nulle part : elle empêche la venue d'une amélioration de la situation (les stratégies totalitaires ont bien compris comment tirer avantage de cette forme de patience et comment l'imposer par l'oppression, pour faire accepter les formes les plus dégradantes d'existence).

L'impatience devient alors indispensable pour « réveiller », secouer le cours figé des choses, mettre en lumière et bousculer ce qui, depuis longtemps, était inacceptable.

✓ Du bon usage de la patience et de l'impatience

Sans horizon et sans limites, la patience se fige dans la résignation et l'attentisme stérile.

Ainsi, pour rester une force, la patience doit être habitée d'un espoir, d'une promesse en un futur meilleur.

Patience et impatience ne sont dommageables que dans leurs excès, quand patience rime avec passivité et impatience avec violence et avidité.

Elles nous sont toutes deux indispensables.

La patience, pour nous aider à ne pas nous laisser démonter par les difficultés.

L'impatience, pour nous pousser à nous défendre face aux situations qui nous sont nuisibles.



XIII. En conclusion

La patience est une vertu qui s'acquiert avec patience. Elle fait appel à la confiance en soi.

Développer votre patience vous aidera à :

- ✓ **Prendre du recul**
- ✓ **Garder l'esprit clair**
- ✓ **Identifier** les « bonnes » décisions (stratégiques, tactiques et opérationnelles) et les **mettre en œuvre** avec la collaboration active de vos partenaires
- ✓ **Avancer, sans vous fatiguer** (ni affaiblir votre entourage qui s'épanouit et s'améliore à votre contact), **en** (vous aidant des courants et vents favorables et contraires) **gardant « votre » cap**
- ✓ **Atteindre vos objectifs** (clairement définis)

Fait le 23/02/22,
à Fontenay-aux-Roses,

Marie-Véronique Luneau,
Déléguée Générale



Témoignages de membres du GEM l'Eclaircie

Pierre :

« Pour ne pas être impatient, il faut être au maximum occupé dans la journée. L'Amour est magique, il ne se contrôle pas et donne envie d'approfondir la relation »

Doris :

« Je fais des listes de choses à faire dans la journée. Quand je ressens de la fatigue, je me mets en pause sur le canapé, mon esprit est au repos. SOS médecins 92 se déplace à domicile en cas d'urgence, non vitale, et peut être joint par téléphone au 01.46.03.77.44 »

Fabien :

« Face à la maladie et la douleur, il n'est pas facile d'être patient »

Florence R :

« L'impatience cache un mal-être profond. On a peur de la mort, peur de ne pas contrôler les choses, alors on est impatient »

Frédéric :

« J'ai été impatient de récupérer l'usage de ma jambe quand je suis tombé malade »

Grégory :

« L'impatience empêche de vivre. La patience est en lien avec le lâcher prise. Par exemple, il faut de la patience pour bricoler un meuble tranquillement »

Jean-Philippe :

« J'ai été impatient de guérir quand j'ai été malade. La patience, ça se travaille »

Philippe P :

« J'ai attendu 5 heures avant d'être reçu par un médecin aux urgences : il m'a fallu beaucoup de patience ! »

Thierry :

« En me concentrant sur ce débat et ses échanges, j'ai réussi à maîtriser mon impatience, d'une part, et à oublier mon malaise, d'autre part, je suis satisfait de cet exploit ! »



GEM Eclaircie



Youssef :

« La patience est la clé de voûte de toutes les qualités, un rapport au temps. Il y a une relativité du temps. Si on a peur d'être en retard, on est angoissé et si on prend une marge, tout est fluide. L'impatience, c'est une attente qui n'est pas satisfaite. La vie est un escalator qui avance. On n'a pas de prise sur le temps. On doit se projeter sur ce qu'on souhaite faire de notre vie pour ne pas créer d'impatience. On se crée un programme et on a le temps de le mettre en œuvre. Il y a des choses qu'on ne contrôle pas. Ce temps-là, on le sous-estime. C'est ce qui crée de la frustration. Dans la journée, il est bon d'avoir l'esprit occupé »