

# marie France

Mf plus de vie, plus d'envies

JUIN 2011

NOUVELLE FORMULE  
**1€** ~~2,30€~~  
**170**

**MODE**  
MES TENDANCES PRÉFÉRÉES  
COMMENT LES PORTER

Pas de patience ?  
**15** IDÉES POUR RESTER ZEN

**6** CLÉS POUR DÉPENSER MOINS AU SUPERMARCHÉ

Ça peut nous arriver  
*J'ai été jurée d'assises*

**COUPLE**  
LE DIVORCE EST-IL CONTAGIEUX?

**SPÉCIAL ÉNERGIE**

- ✓ 10 BONNES RAISONS DE SE REMETTRE AU SPORT ET S'Y TENIR!
- ✓ JE DORS COMME UN BÉBÉ GRÂCE AUX MÉDECINES DOUCES

**Facebook**  
LA FAÇE CACHÉE DE NOS ENFANTS



que faire ?

# Je n'ai pas DE PATIENCE!

AU TRAVAIL, EN FAMILLE  
OU EN SOCIÉTÉ, L'IMPATIENCE  
PEUT NOUS GÂCHER LA VIE.  
CONSEILS DE DEUX PSYS.

PAR STÉPHANIE TORRE.

**E**lles sont légion, les expressions populaires à prévenir les plus énervées d'entre nous : « Il ne faut pas mettre la charrue avant les bœufs », « Tout vient à point à qui sait attendre »... Et pourtant : un retard, un raté, un bouchon, une réponse qui n'arrive pas et, couac, malgré l'avertissement, on s'énerve, on s'excite, on s'agace, on s'irrite, on enrage. Avec toutes les conséquences induites : palpitations, suées, ongles rongés, dérapages verbaux, migraines. Et, à terme, problèmes de peau, de digestion, insomnies, douleurs articulaires... Car, oui, l'impatience a un prix. Pour ne pas le payer, rien de mieux que de tenter de se soigner!

## Au travail

C'est là que l'impatience est souvent vécue de la manière la plus douloureuse. Pour soi-même, puisqu'on a la sensation d'être freinée par ses collaborateurs. Mais aussi pour les autres qui, souvent, se taisent mais n'en pensent pas moins. Marre de celle qui ne laisse personne finir une phrase? Qui parle si vite qu'elle en est incompréhensible? « Prises dans leur tourbillon, les impatientes ont tendance à se montrer tyranniques, explique la coach et psychologue Bernadette Picazo. Je me souviens d'une architecte venue

me consulter parce que son associé lui avait reproché d'être incapable de gérer son emploi du temps. De son propre aveu, elle donnait des ordres et des contrordres en permanence. Elle marquait tous ses dossiers de la mention "TTTU", comme "très très très urgent", elle ratait ses trains, arrivait en retard aux rendez-vous et, du coup, passait son temps à hurler, et même à insulter... Au final, son management était plus préjudiciable qu'efficace. »

**Quels risques?** Principalement des problèmes de santé liés au stress. voire un *burn out* : car le rythme imposé par la pression est physiologiquement usant.

**Que faire?** Prendre conscience de son état de stress et décider de le gérer plutôt que de se laisser écraser. Cela nécessite d'accepter de se poser, de se déconnecter de l'immédiat pour réfléchir à plus long terme. « Soyez attentive aux signaux corporels (suées, palpitations...) qui annoncent la tempête. Plutôt que de céder à la panique, redonnez du sens aux priorités, commente Bernadette Picazo. Hiérarchisez, revenez à l'essentiel. » Prenez votre agenda et repérez comment se répartissent vos obligations dans la semaine qui arrive : distinguez celles qui sont importantes et incontournables, celles qui nécessitent plutôt un travail de fond, mais aussi tout ce qui entraîne une perte de temps et qui peut être supprimé. Et là encore, demandez-vous : « Qu'est-ce que je risque vraiment à moins courir? » ; « Si l'on est sincère avec soi, on se rend compte que nos arguments tombent un à un. On est alors en mesure d'imaginer une alternative et on se calme », note la psychothérapeute et coach Jane Turner. Autre conseil : méfiez-vous des mails et du portable. Consultez votre courrier électronique toutes les deux heures plutôt que toutes les quinze minutes. Muselez votre portable :

MIKE WATSON/CORBIS

après tout, il a une messagerie. « L'environnement numérique contribue à nous rendre de plus en plus nerveux : puisque nous avons les moyens de faire les choses plus vite, nous sommes dans l'illusion d'une communication instantanée, poursuit la coach. Nous attendons des réponses immédiates. Nous ne tolérons plus la frustration. Mais cette quête de perfection nous pousse à oublier que la vie est faite d'une tout autre réalité. Mieux vaut s'en souvenir avant que le réel ne nous rattrape à nos dépens. »

### En famille

Un havre de paix, le foyer familial ? Sûrement pas. Pire : entourée des siens, l'impatiente est persuadée qu'elle peut, justement, se dispenser d'efforts diplomatiques. D'où l'effet catalyseur. « Dépêche-toi ! » ; « Tu crois que je n'ai que ça à faire ? » ; « Non mais, t'as vu l'heure ? » Mari, parents, enfants : chacun est invité à accélérer le tempo en permanence.

L'impatiente parle souvent à l'impératif. Mange vite et débarrasse aussitôt. Déteste les grasses matinées autant que d'attendre son tour aux toilettes. Et gare au mari qui aurait l'indélicatesse de ne pas répondre sur-le-champ à son appel : à toute heure, elle est prioritaire ! « Certaines poussent même le bouchon jusqu'à programmer le jour et l'heure de leur accouchement. Une telle impatience signe un fantasme de toute-puissance », explique Jane Turner.

**Quels risques ?** Outre des difficultés conjugales, le principal problème est d'ordre éducatif. Car les mères impatientes ont tendance à engendrer soit des survoltés, soit des enfants... lents. Pourquoi ?

« Ralentir est souvent leur unique moyen de se faire entendre », note Bernadette Picazo.

**Que faire ?** Au risque de perdre certaines illusions, il est nécessaire de comprendre une chose : l'être parfait, aussi réactif que possible, n'existe pas. « Nous avons trop tendance à vouloir que nos proches soient conformes à nos attentes. Si nous nous obstinons à l'exiger, la déception est inévitable et cela entraîne une grande frustration et donc du stress », prévient Bernadette Picazo. Quand la pression monte, mieux vaut s'interroger que trépigner. Certes, il est toujours en retard, mais en retard par rapport à quoi ? À ce que vous souhaitez et, donc, à vos propres représentations. « Pour faire tomber le stress, il faut dépasser ses obstacles intérieurs, mais aussi ses complexes sociaux, reprend la spécialiste. Pourquoi vouloir, à ce point, que ceux qui vous entourent vivent selon votre idéal ? » Plutôt que d'anticiper, d'imaginer « de quoi

vous allez avoir l'air », revenez à l'instant présent : est-ce si grave d'être en retard quand on peut présenter ses excuses ? Et, s'il s'agit d'une contrainte horaire (train, cinéma), ne serait-il pas judicieux de mobiliser vos troupes un tout petit peu plus tôt que prévu ? Quant à Toto qui prend deux heures pour finir sa tartine alors qu'il est temps de filer à l'école, laissez-le faire. La punition dont il écoperait, en classe, devrait le vacciner... jusqu'à la prochaine fois.

### En société

Il faut bien l'admettre : l'impatiente peut se montrer un tantinet paranoïaque. Elle est capable de vivre le passage d'un feu vert à rouge comme un affront personnel. Le retard de son dentiste comme une preuve de mépris. Il y a aussi le cas de la file d'attente à la caisse du supermarché : allez savoir pourquoi, c'est toujours sur le « mauvais cheval » qu'elle mise ! Mais pires encore sont ses débordements

au volant. Les embouteillages la rendent dingue. La conviction que le destin s'acharne à la contrarier lui ferait presque oublier qu'elle n'est pas seule au monde.

**Quels risques ?** Des poussées d'anxiété qui conduisent à l'affrontement : coups de gueule, échanges musclés... À force de chercher un bouc émissaire responsable de nos contrariétés, on peut, en effet, être tentée de se venger sur le premier venu.

**Que faire ?** Nous avons toutes eu l'occasion d'assister à une scène gênante où un impatient se montrait désagréable à l'endroit d'un serveur, d'une hôtesse de l'air... Repensez au ridicule de la situation. Si cette sombre vision ne vous calme pas, tentez un autre procédé. Dites-vous que votre nervosité n'est pas seulement due à l'imprévu que vous rencontrez. « Elle est surtout le résultat de toutes les frustrations accumulées dans la journée », commente Bernadette Picazo. Faites donc le point sur ce qui vous

manque, sur ce qui ne va pas, pour pouvoir le corriger. « Être impatient, c'est être résistante au changement, poursuit la coach. Pourtant, si l'on veut gagner en sérénité, il faut prendre le taureau par les cornes et tout rééquilibrer. »

Mieux gérer son temps entre vie privée et vie professionnelle. « Une vie de femme ressemble à celle d'une chef d'entreprise. D'où l'intérêt de s'organiser. Il faut faire de l'anticipation concrète, c'est-à-dire dresser des listes, cela permet de se débarrasser de ce petit dialogue intérieur qui, à force de tout vouloir gérer en même temps, finit par polluer l'existence. »

Pour en savoir plus : [www.ledojo.fr](http://www.ledojo.fr) et <http://savoir-etre.over-blog.com>

## SACRÉE PATIENCE !

Dans les trois religions monothéistes, la patience est considérée comme une vertu divine. Dans la Bible, elle ouvre les portes du paradis. Dans le Coran, l'expression « Soyez patients » revient une vingtaine de fois. Quant au Talmud, il la conseille devant trois désirs. La nourriture (d'où la bénédiction des repas), l'acte sexuel (en allongeant les préliminaires) et la prise de parole (en tournant la langue sept fois dans sa bouche).