

LA PATIENCE

Par Helen Monnet

Dans une époque qui nous invite à l'immédiateté, savoir se réserver des temps longs pour explorer ce qui fait sens pour nous s'impose. À la clé : vivre plus en accord avec nous-même.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**



“**Ê**tre patient, c’est être généreux envers soi-même, s’accorder quelque chose qui, a priori, n’existe pas d’emblée : du temps pour soi. C’est important de laisser parfois de côté le “faire” (souvent réservé au temps court) pour s’accorder aussi des temps longs, davantage dédiés à l’“être”. Beaucoup de personnes ne s’autorisent jamais à s’accorder ces espaces temporels si importants pour la qualité des relations. Par exemple, une mère de famille qui passe sa journée à courir et à s’occuper des autres, sans jamais s’octroyer de moment pour elle-même, ne trouvera pas non plus de temps à consacrer à son enfant lorsque celui-ci viendra lui confier quelque chose d’important... Charité bien ordonnée commence par soi-même : c’est en s’offrant des temps à soi qu’on va aussi en accorder à l’autre, en tout cas à ceux à qui nous

choisissons d’accorder notre patience. Car on ne peut pas être patient avec tout le monde : il faut souvent suivre son intuition pour savoir si cela aura du sens de l’être avec telle ou telle personne... Dans la patience, il y a aussi le plaisir de jongler entre le temps court et le temps long, la souplesse mentale qui permet de passer de l’un à l’autre. Moi, par exemple, j’aime être très ponctuelle à mes rendez-vous, mais j’ai aussi besoin de moments où je me sens hors du temps, où je l’oublie totalement, comme c’est le cas, par exemple, lors de mes séances avec mes patients... Dans une rencontre amoureuse, c’est agréable, de temps en temps, de ne pas se précipiter pour connaître quelqu’un, de se laisser le temps de suivre la carte du tendre, de savourer la présence de l’autre, de s’apprivoiser, un peu comme le Petit Prince avec le Renard... C’est aussi le cas dans la sexualité, avec l’importance des préliminaires, surtout pour les femmes... La patience peut aussi nous aider à retrouver le goût de vivre dans les moments plus difficiles



HELEN MONNET

Psychothérapeute intégrative (psychanalyse, relaxothérapie, récit transgénérationnel) en cabinet à Paris depuis 2016, elle est l'auteurice de plusieurs ouvrages en psychologie pratique. Elle vient de publier *La Patience, une générosité intérieure* (préface de Matthieu Ricard, Eyrolles, 2024).

de notre vie. Plus l'enjeu est important (deuil, licenciement...), plus il est essentiel de laisser la part belle au temps long, même si le temps court a aussi son utilité. Par exemple, si je perds mon emploi, je vais peut-être prendre un travail alimentaire rapidement tout en me formant en parallèle à un autre métier qui me plaît et dans lequel je pourrai me reconverter dans quelques années. La patience est un espace intérieur qui peut aussi nous aider à mieux gérer notre rapport – parfois douloureux – à l'âge et au carcan normatif qui lui est souvent associé. Nous avons souvent en tête qu'à 40 ou 50 ans il "faudrait" désormais éviter de faire ceci ou cela, qu'on "devrait" se comporter, voire aimer de telle ou telle manière... La notion d'âge relève en réalité d'un ensemble d'expériences vécues de façon singulière, d'un ressenti intime et spécifique à chacun. Comme l'exprimait le poète Aragon : "À aucun moment de ma vie, je n'ai eu l'âge de mon état civil." En ce sens, il y a un temps pour chaque refondation de l'être, et non une soumission à un âge chiffré qui nous enferme dans des injonctions sociales et nous amène à nous comparer sans cesse aux autres. Cette générosité intérieure, il n'y a que nous qui pouvons choisir de la déployer ou non. Pour cela, on peut s'exercer à faire la différence entre "l'urgent", "l'important" et "l'essentiel". Ce qui relève de l'urgence l'est-il vraiment ? Dans nos vies, notamment professionnelles, l'urgent a une tendance prononcée à masquer l'important, voire l'essentiel, sans doute parce

que nous survalorisons l'action, qui représente souvent un antidote à notre incertitude ou à notre anxiété... Lorsque je me retourne sur ma vie, je me rends compte que ce sont les moments où je me suis accordé de la patience qui m'ont été le plus bénéfiques par rapport à ma vocation d'être, c'est-à-dire à devenir pleinement qui je suis. Ceux, par exemple, où j'ai pris le temps de faire des rencontres, de mieux connaître les autres, de me former... Ainsi, tout au long de notre vie, il existe au plus profond de nous une opportunité perpétuelle : celle d'octroyer un espace-temps suffisant à l'exploration puis à l'atteinte d'une nouvelle part de notre individualité, a priori un peu meilleure. » ●

ET POUR S'Y TENIR...

● **Dormez au moins sept heures par nuit.** Assez fréquente aujourd'hui, l'hyposomnie (défaut de sommeil) rend souvent irritable et impatient. En effet, c'est le sommeil qui facilite la synthèse des leucocytes indispensables à une défense anti-infectieuse mais aussi à une humeur plus stable.

● **Pratiquez chaque jour au moins dix minutes de méditation de pleine conscience.** Observez votre respiration : est-elle surtout thoracique ou abdominale ? Saccadée ou ample ? Le volume de l'inspiration égale-t-il celui de l'expiration ? Puis observez le fonctionnement de votre mental, laissez les pensées défilier sans vous y arrêter. Plus vous méditez, plus la pression du temps bref s'estompera.

● **Développez l'autobienvieillance et sachez que nous ne sommes pas tous égaux devant la patience.** Elle varie chez chacun selon la personnalité – introvertie ou extravertie –, ou selon le taux d'acétylcholine, un neurotransmetteur qui joue un rôle important dans le système nerveux central.