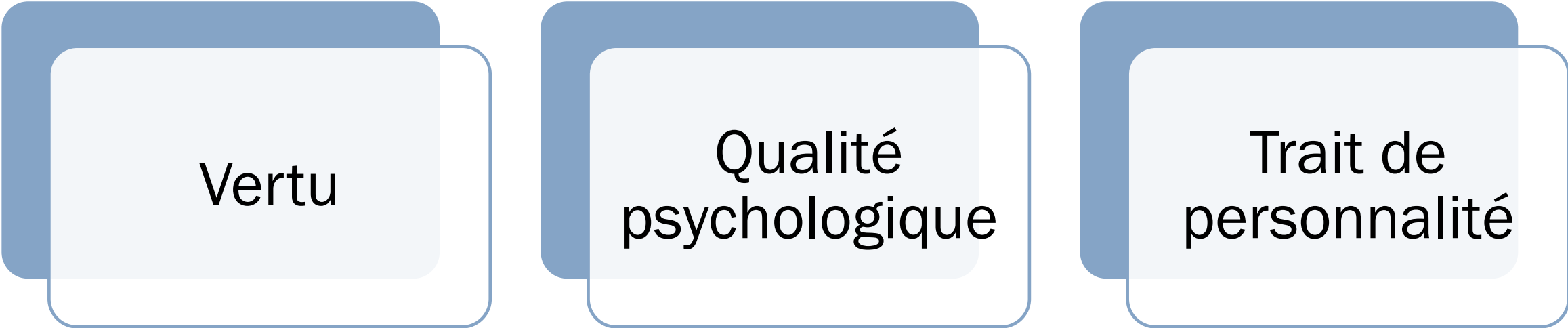


LA PATIENCE



QU'EST-CE QUE LA PATIENCE ?



Vertu

Qualité
psychologique

Trait de
personnalité

LA PATIENCE DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

- Attendre au feu rouge
- Embouteillage
- Attendre au restaurant
- Attendre la livraison de la pizza
- Faire la file au magasin (6 mois de file sur une vie)
- Recevoir un coli (par un autre service qu'Amazon)
- Faire pousser des plantes et des légumes
- Restaurer des œuvres anciennes
- Faire face à ce petit quelque chose qui ne semble pas rentrer dans la tête de l'être aimé
- Attendre que jeunesse se passe...



ETUDES SUR LA PATIENCE EN PSYCHOLOGIE

- Etudes de Psychologie de la religion et lien avec la pratique religieuse, dont lien entre patience et autres vertus
- Etudes sur les interventions (patience et contrôle de soi)
- Etudes entre patience et bien-être
- Etudes entre patience et troubles psychologiques
- Etudes entre patience et comportements à risque
- ...

LES FORMES DE PATIENCE

- La patience comme disposition (ex. Nora est une personne patiente)
- La patience comme trait (ex. Marc a été patient)
- Composante comportementale (ex. attendre), émotionnelle (ex. faible niveau d'émotion négative, léger niveau d'émotion positive) et cognitive (ex. croyance et espoir en un monde plus en adéquation avec nos aspirations)
- 3 types de Patience : interpersonnelle, quotidienne, existentielle



PATIENCE ET BIEN-ÊTRE

- Schnitker & Emmons 2007
 - Bien-être rapporté, Coping, Emotions positives, Accomplissement de soi
- Hédonisme et Eudémonisme
 - Barrière contre les émotions négatives d'événements stressants, facilitation des échanges interpersonnels
 - Facilite la réalisation des objectifs de vie et la rencontre des besoins de base
- Apprentissage
 - Favorise l'acquisition de compétences complexes
- Délai de gratification (Marshmallow test) vs pas de gratification plus importante
 - La différence se fait sur le « pourquoi attendre ? » et « comment attendre ? »
- Relation
 - La patience influence les comportement de coopération

PATIENCE VS IMPATIENCE ?



La patience devient impatience lorsque le temps dépasse les croyances initiales du temps nécessaire à attendre

Construit du temps d'attente

- Facteurs situationnels
- Personnalité
- Motivation
- Histoire
- Culture

Influence du sentiment d'urgence

Influence de la rapidité **performative**

COMPORTEMENT EXPLORATOIRE VS PERFORMATIF

- Un comportement exploratoire
 - Pas d'objectif particulier ni de « deadline »
 - Pas d'attente donc pas de frustration
- Un comportement performatif
 - Objectif précis, temps précis, qualité du résultat précis
 - Fragile car on ne maîtrise pas tout

*Passer de l'un à
l'autre de façon
flexible*

PATIENCE COMME SIGNAL

- Chez les personnes déprimées, le renforcement de la patience est relié à une amélioration des symptômes
- Au niveau interpersonnel, la manifestation de la patience est perçu comme une forme de maturité et de confiance



QUESTION : LORSQUE VOUS TOMBEZ, QUE FAITES-VOUS ?

L'IMMÉDIAT : LE MONDE DANS LEQUEL NOUS VIVONS

« La patience est la vertu des mendiants »

- Achat en ligne
- Vidéo à la demande
- Messageries instantanées
- Culture de Type A

Instauration d'une
culture de l'immédiat

Patience comme
faiblesse

Impatience comme
caractéristique du dominant

Moi, on ne me fait pas attendre !!!

PATIENCE ET HUMILITÉ APPRÉCIATIVE

- Les liens entre les deux sont très puissants (études en Psy Religion)
- L'humilité facilite l'accès à la patience et inversement, la patience renforce le sentiment d'humilité
- Humilité et santé mentale (relation interpersonnelle ++, facilitation à vivre les échecs, résilience +++)

LA PRESSION TEMPORELLE

- Focalisation sur le temps qui passe et sentiment que chaque instant nous éloigne d'un but important
- Activation du système sympathique :
 - Diminution des ressources cognitives,
 - Augmentation du rythme cardiaque,
 - Augmentation de l'irritabilité
- La culture de l'horloge vs la culture de l'événement
- Pas assez de temps pour tout faire, tout essayer, tout vivre (culture de la consommation existentielle)

DIMINUER LA PRESSION TEMPORELLE

- Utilisez un mantra « il n'y a pas d'urgence »
- Passez en mode culture de l'événement « impromptu »
- Utilisez la méthode des 100 pas
- N'envoyez pas de mail dépassant 2 paragraphes
- Prévoyez des périodes sans contact, des retraites, des zones sans téléphone et internet
- Dites « non » aux urgences marketing
- Evitez la procrastination passive

COMMENT ENTRAINER LA PATIENCE

- En attendant... sans se résigner ni fulminer.
- C'est dans **la façon d'attendre** que la patience ou l'impatience se cultivent.
- Désengager son attention de la poursuite des buts frustrés au lieu de « mordre sur sa chique ».
- En se consacrant à ce qui est présent et disponible.

A close-up photograph of a large tree's base, showing thick, gnarled roots spreading out over a bed of brown, fallen leaves. The roots are light brown and have a rough, textured surface. In the background, there are green trees and a paved path, suggesting a park or garden setting.

***LA PATIENCE EST UN ARBRE DONT LA RACINE EST AMÈRE ET
LES FRUITS TRÈS DOUX***