

La Patience

Quelle est la définition de la patience ?

1. Aptitude à ne pas s'énervier des difficultés, à supporter les défaillances, les erreurs, etc. : Faire preuve de **patience**.
2. Qualité de quelqu'un qui sait attendre avec calme : Montrer une **patience** inlassable.
3. Vertu qui consiste à endurer avec constance et résignation les vicissitudes, les malheurs. Synonymes : résignation, endurance; Antonymes : impatience, impétuosité, ...

Quel est l'origine du mot patience ?

PATIENCE. XII^e siècle, patience. Emprunté du latin patientia, « action de supporter, d'endurer », lui-même dérivé de pati, « éprouver, souffrir ».

Pourquoi avoir de la patience ?

La **patience** nous aide à être plus calme, à comprendre les autres et à prendre en compte leurs émotions et leur point de vue. Cela permet aussi de créer un environnement de confiance. Quand on est impatient, on s'emporte plus facilement. Et cela peut parfois nous amener à dire ou faire des choses blessantes.

Comment faire pour avoir de la patience ?

Certaines activités pratiquées fréquemment peuvent nous aider à devenir naturellement plus patients.

1. La méditation. Certains trouveront peut-être que 5 minutes assis à ne rien **faire** constitue un temps interminable, mais avec la pratique, cela deviendra plaisant! ...
2. La marche pleine conscience. ...
3. Lire un livre jusqu'à la fin.

Est-ce que la patience est une valeur ?

La **patience est**, à travers le monde et les croyances, une qualité essentielle requise pour celui qui aspire à la sagesse. Comme la méditation, la **patience** s'acquiert et s'exerce ; elle demande un effort de concentration et de maîtrise de soi qui **est** opposé en général à l'agitation naturelle, à l'impatience innée.

Comment être patient ?

Lorsque l'impatience se fait sentir, on commence par faire quelques respirations abdominales.

1. Inspirer profondément, gonfler le ventre et sentir le calme nous remplir progressivement.
2. Expirer par la bouche, éliminer **son impatience**, sa nervosité, et relâcher tous les muscles, du haut du crâne jusqu'au bout des pieds.

Comment attendre sans stresser ?

Pour que l'attente soit supportable et que vous évitiez de vous faire un sang d'encre, il vous faut "voir les choses sous un meilleur jour et être plus à l'aise avec l'incertitude", explique au Time la chercheuse Kate Sweeny , auteure principale de l'étude.

Comment devenir un parent calme et patient ?

Des clés pour avoir plus de patience :

Écoutez avec amour ce qu'ils veulent vous dire et cherchez une manière de leur expliquer les choses avec douceur. **Être** cohérent dans ses actions. Les enfants n'apprendront pas vraiment de ce qu'on leur dira **être** correct ou non, mais plutôt de ce que nous ferons.

La patience aide à respecter l'altérité de l'autre et permet de faire grandir le lien amoureux. Elle nous remplit de tendresse et de délicatesse envers notre bien-aimé. La patience permet d'affronter l'avenir avec plus de sérénité et résoudre ensemble les difficultés. « C'est toi et moi contre le problème et non moi contre toi ». Ainsi l'amour en sort renforcé ! Être patient, c'est supporter l'autre dans la durée sans que cela ne génère de colère ou d'irritation en nous. Je ne veux pas attendre...

Tout va très vite dans notre société de consommation...je veux tout, tout de suite, et intensément ! Je veux avancer, profiter et saisir les opportunités qui s'offrent à moi...mais l'autre parfois m'en empêche ! Bien sûr, chacun fonctionne à sa façon et à sa vitesse... Quand me répondras-tu ? Quand feras-tu ce que je t'ai demandé ? Pourquoi as-tu fait comme cela ? Tu me fais perdre mon temps...Et si on n'obtient pas ce que l'on souhaite sur le champ, on se met à croire que cela n'arrivera jamais et on ne se sent ni respecté ni aimé !

Chercher l'origine de son impatience

L'impatience est souvent la conséquence d'une attente ou d'une exigence abusive envers son partenaire. Puisqu'il m'aime, mon conjoint devrait me rendre heureux/heureuse du matin au soir et du soir au matin ! Pourtant les relations parfaites n'existent pas ! Parfois c'est notre égoïsme qui prend toute la place et nous exigeons que notre volonté s'accomplisse, que nos désirs soient exaucés. Nous voudrions que l'autre ait les mêmes réflexes que nous, la même façon d'agir et de penser ! Serions-nous une sorte de tyran ? Dans tous les cas, nous ne laissons pas de place à l'autre tel qu'il est vraiment.

Aimer l'autre tel qu'il est.

Être patient est donc bien plus que contenir sa frénésie ou sa colère. C'est surtout accepter l'autre tel qu'il est, en se détachant de nos propres attentes. C'est reconnaître son individualité, son existence en tant qu'être ayant des désirs différents des nôtres. Oui notre chéri(e) a le droit de vivre tel qu'il est, même si certaines choses nous contrarient. Attendre est un beau cadeau à faire à son bien-aimé. S'il nous met régulièrement en retard lorsque nous partons ensemble quelque part, c'est que nous n'avons pas pris en compte le rythme qui est le sien ! Certaines personnes ont beaucoup apprécié l'épisode de confinement national que nous avons vécu au printemps 2020 car notre monde allait beaucoup moins vite ; il allait davantage à leur rythme naturel.

La patience : une preuve d'amour

La patience dans le couple est finalement un signe visible du développement de cet amour véritable et sincère qui ne cherche pas à enfermer l'autre dans ses projections. Faire attention pleinement à quelqu'un c'est déjà l'aimer. En choisissant de respecter son rythme au lieu de l'obliger à s'adapter au nôtre, la patience va très loin ; elle se rappelle que l'autre a ses propres ressentis. Ainsi un couple où chacun fait preuve de patience, offre souvent à leur entourage calme et sérénité, une entente délicate et harmonieuse dans laquelle se conjuguent la volonté de l'un et de l'autre.

Mais comment y arriver ?

Si l'on s'autorisait personnellement un peu de liberté, de réflexion et de recul par rapport aux événements, au temps qui passe et au regard des autres, cela pourrait diminuer les causes de notre impatience. Et si on marquait un temps de pause pour que notre moitié puisse avoir le temps et l'espace pour nous combler... L'impatience est une émotion qui nous assaille. Une seule minute d'impatience peut nous coûter une semaine de tension ! Aussi, au lieu de laisser son émotion prendre le dessus, il vaut mieux attendre qu'elle se dissipe, afin d'émettre une réponse raisonnée,

qu'on ne regrettera pas une heure après. Si la tension tarde à s'atténuer, alors le silence peut être utile et bénéfique.

Patience c'est aimer vraiment

Choisir d'être bienveillant et indulgent avec celui qui partage notre vie, cela permet de lui laisser une chance de nous éblouir. Le bonheur ne se trouve pas dans la réalisation immédiate de nos attentes mais dans la co-construction d'un lien profond et solide, qui nous permet de lutter contre tout ce qui vient entraver notre bonheur !

Dans cet exposé, vous trouverez les 8 clés pour être patient avec votre partenaire :

Identifiez ce qui vous fait perdre votre patience

Reconnaissez-vous vous même en votre partenaire

Tenez compte de ses sentiments

Adoucissez vos réactions

Parlez ouvertement

Comptez jusqu'à 10

Soyez plus flexible

Evitez le service express

Pour illustrer ces propos, voici une fable de Jean de la Fontaine :

LE LION ET LE RAT

Il faut, autant qu'on peut, obliger tout le monde :

On a souvent besoin d'un plus petit que soi.

De cette vérité deux fables feront foi,

Tant la chose en preuves abonde.

Entre les pattes d'un Lion,

Un Rat sortit de terre assez à l'étourdie.

Le Roi des animaux, en cette occasion,

Montra ce qu'il était, et lui donna la vie.

Ce bienfait ne fut pas perdu.

Quelqu'un aurait-il jamais cru

Qu'un Lion d'un Rat eût affaire ?

Cependant il avint qu'au sortir des forêts

Ce Lion fut pris dans des rets,

Dont ses rugissements ne le purent défaire.

Sire Rat accourut, et fit tant par ses dents

Qu'une maille rongée emporta tout l'ouvrage.

Patience et longueur de temps

Font plus que force ni que rage.