

L'impatience et le besoin d'intensité

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 11:17

Mais qu'est-ce que c'est intéressant, l'impatience ! Si vous êtes dans un café, avec la bonne musique, un café bien décoré, qu'on vous a préparé un cappuccino absolument divin, et que, dans ce moment parfait, vous réalisez que la personne que vous attendez a 25 minutes de retard, tout à coup ce moment délicieux, agréable, devient un moment insupportable. Et c'est la magie de l'impatience.

L'impatience, quand elle apparaît, elle transforme un moment satisfaisant en un moment insatisfaisant. Ou un moment neutre en un moment insatisfaisant. Donc c'est une émotion qui est très intéressante parce qu'elle nous vole du bonheur et du calme.

Alors évidemment, comme avec les autres émotions, c'est la curiosité qui est la chose la plus intéressante en réponse à l'impatience. Observer l'impatience, observer en particulier comment elle se manifeste dans le corps, avoir une très grande curiosité, avant tout physique, pour les marqueurs physiques de l'impatience, et puis aussi, peut-être, une question qu'on peut se poser, c'est quel type d'impatience est présente ?

Parce que j'en vois deux. Il y en a une, on pourrait l'appeler l'impatience dentiste. Vous êtes chez le dentiste, il vous traite une carie, et vous êtes impatient de sortir de chez le dentiste. Et il y a l'impatience film conceptuel de 3h30. Vous êtes à la cinémathèque, vous regardez un film conceptuel de 3h30. Et vous êtes impatient que ça se termine.

Mais ce n'est pas du tout la même impatience. On peut utiliser le même mot parce qu'on aimerait que le temps passe plus vite dans les deux cas. Mais dans un cas, c'est une impatience de réaction à quelque chose de désagréable. Et dans l'autre, c'est une envie de quelque chose de plus stimulant.

Dans mon expérience, l'impatience la plus délicate et la plus entêtante, c'est l'impatience liée à une volonté de plus d'intensité. Le film conceptuel de 3h30. Parce qu'elle renvoie au petit toxicomane en nous-mêmes qui veut toujours plus d'intensité, qui veut des choses stimulantes.

C'est l'impatience qui est finalement le reflet de l'envie de quelque chose d'intense et de satisfaisant qui nous fait prendre le téléphone portable alors qu'on n'a aucune raison de le regarder, qui nous fait manger encore un morceau de chocolat alors qu'on en a déjà eu suffisamment, et finalement qui nous fait rechercher une satisfaction immédiate et qui nous rend intolérants à l'absence de quelque chose d'agréable dans notre expérience.

Et c'est très difficile de l'observer, et même dans le cours MBSR de base, on en parle peu, de cette émotion-là. J'en parle plus dans le cours centré sur l'alimentation, parce qu'il y a le rapport, évidemment,

à l'alimentation, qui est typique de cette envie de quelque chose d'intense, de satisfaisant, d'agréable, et envie de l'avoir tout de suite.

Et ce n'est pas forcément évident de percevoir qu'on a des raisons de l'observer et de la laisser passer, cette impatience-là, cette envie d'intensité. Parce que finalement, c'est une envie de plaisir, elle n'est pas illégitime, on peut la satisfaire. En même temps, c'est souvent cette envie-là de satisfaction immédiate, un état d'esprit qui nous pose des problèmes concrets aussi dans la vie quotidienne.

C'est le mécanisme de base de la procrastination. Quand vous avez quelque chose de désagréable à faire, et que paf, vous faites quelque chose d'agréable, de stimulant, et paf, quelque chose d'autre. Et finalement la chose que vous deviez faire devient encore plus difficile à faire parce que vous avez procrastiné, c'est le mécanisme de base de toutes les addictions aussi, le besoin de gratification immédiate.

Et de façon insidieuse, ça peut diminuer la capacité à se satisfaire de petites choses. Si vous êtes constamment en état de stimulation, que ce soit le chocolat, ou la bière, ou la conversation avec une personne passionnante, la lecture d'un livre, plein de choses. Et si toute votre journée est construite autour de la prochaine stimulation, de la prochaine chose excitante ou intéressante, c'est une espèce de quête continue de quelque chose, ça devient plus difficile de se satisfaire de choses simples, parce qu'on s'habitue à un certain niveau d'intensité.

C'est le mécanisme, en addictologie, on appellerait ça la tolérance. Une petite dose d'excitation, une petite dose de satisfaction ne nous satisfait plus parce qu'on s'est habitué à des intensités plus fortes.

Donc si c'est cette impatience-là, c'est encore plus intéressant. Et c'est plus délicat, plus difficile de l'observer. Parce qu'elle renvoie à quelque chose de fondamental, qui joue un grand rôle dans notre vie quotidienne.

Alors qu'est-ce qu'on en fait de cette impatience-là ? La même chose qu'avec les autres émotions. En pleine conscience centrée sur les addictions et sur l'alimentation, on parle de surfer sur les envies. On surfe sur une envie, on la sent qui monte, on l'observe comme elle se manifeste physiquement, et c'est très intéressant de l'observer, notamment en réalisant que c'est plutôt désagréable en fait. Il y a la promesse de l'intensité qu'on va obtenir qui est agréable, mais la sensation de l'envie, elle est plutôt désagréable en elle-même.

On observe cette envie monter, on respire un petit peu et on l'observe redescendre. Et beaucoup de personnes qui l'ont fait avec le chocolat dans la cuisine à 11h du soir ont observé que c'était extraordinaire à quel point cette envie disparaissait vite.

C'est-à-dire que c'est brûlant, ça donne l'impression que c'est urgent et qu'il faut absolument ou bien frustrer l'envie de quelque chose, lui résister ou bien lui céder tout de suite. Et qu'en fait, si on laisse la chose monter, brûler, redescendre, ce n'est pas très long. Et ça ne demande pas un gros effort de volonté si on surfe sur cette vague.

On peut surfer sur l'impatience de la même manière. On peut la sentir monter, avoir une grande curiosité pour la façon dont elle se manifeste dans le corps, et la laisser descendre, et essayer de la connaître de plus en plus intimement. Avec les émotions qui nous posent problème, c'est toujours la curiosité qui nous aidera le plus. De savoir exactement ce que c'est que cette impatience, ce que c'est physiquement, ce qui se passe émotionnellement, comment votre esprit réagit à la présence de cette impatience-là.

Sans savoir si c'est bien cette impatience-là dont il s'agit pour les personnes qui posent la question, on peut surfer sur l'impatience de la même manière. On peut la sentir monter, avoir une grande curiosité pour la façon dont elle se manifeste dans le corps, et la laisser descendre. Essayer de la connaître de plus en plus intimement. Avec les émotions qui nous posent problème, c'est toujours la curiosité qui nous aidera le plus. Savoir exactement ce que c'est que cette impatience, ce que c'est physiquement, ce qui se passe émotionnellement, comment votre esprit réagit à la présence de cette impatience-là.

Et comme remède à l'impatience, à cette envie d'intensité, une chose qui m'avait beaucoup aidé, c'était la curiosité vis-à-vis de l'expérience. Cette façon de transformer sa méditation en un film à suspense, de se dire : « Je n'observe pas seulement la respiration, j'observe la respiration dans l'attente du moment où elle sera assassinée par une distraction. Et le seul moyen de connaître le nom de l'assassin, c'est de coller à cette respiration, de faire une filature extrêmement serrée. Et si vraiment je la suis, je verrai le visage de son assassin. Est-ce que c'est une planification ? Est-ce que c'est un souvenir ? Est-ce que c'est un jugement ? »

C'est passionnant, non ? C'est un thriller. Et comme ça, vous pourrez savoir si vous avez affaire à un serial killer, si c'est toujours le même état d'esprit qui vient assassiner la respiration. Plein de petites respirations innocentes qui sont à chaque fois assassinées par un souvenir désagréable ou un moment de honte. Vous saurez que cette émotion-là a un lourd casier judiciaire dans vos méditations.

Et à partir de là, pour moi en tout cas, je mettais un petit peu cette envie d'intensité au service de la méditation, en disant : « Ok, tu veux un truc excitant ? Eh bien, suis cette respiration. » Et avec la même intensité que tu mets dans la recherche de quelque chose d'excitant et de satisfaisant, tu peux rester centré sur la respiration avec cet état d'esprit-là, finalement, mais en le canalisant dans la méditation. Si ça ne marche pas pour vous, laissez tomber la filature, mais si ça vous aide, vous pouvez vous amuser à le faire comme ça.

Donc curiosité pour l'impatience elle-même et pour la capacité à surfer sur sa présence, et curiosité comme moyen de changer le rapport à la respiration ou à la méditation aussi.

Et avec peut-être comme motivation supplémentaire, le fait que si vous arrivez à surfer sur cette envie-là, sur cette envie de plus, sur cette méditation qui n'est pas suffisamment satisfaisante et qui vous fait désirer quelque chose de plus solide, imaginez les perspectives que ça vous ouvre dans la vie quotidienne. Parce que l'envie d'intensité, l'envie de stimulation, l'envie de récompense, elle se manifeste beaucoup et elle est souvent problématique. Donc si on prend l'habitude de l'identifier dans la méditation, ça ouvre de

très, très intéressantes possibilités dans la vie quotidienne.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.