

## Simplement une minute et demi d'inconfort

Saviez-vous que les produits chimiques qui composent nos émotions dans notre corps restent seulement dans notre sang pendant 90 secondes ?

La neuroscientifique et survivante d'un AVC, Jill Bolte Taylor (*My Stroke de Insight/Voyage au delà de mon cerveau*) partage une étonnante nouvelle découverte - que cela ne prend que 90 secondes à notre système pour traiter une émotion. Nous sommes entièrement responsable de déclencher de nouveau ce circuit après que ces 90 secondes se soient écoulées.

Elle utilise la colère comme un exemple de l'une des nombreuses émotions que nous éprouvons : "Une fois que la réponse de la colère est déclenchée, la substance chimique libérée par notre cerveau passe à travers le corps et nous avons une expérience physiologique. Dans les 90 secondes à partir du déclenchement initial, la composante chimique de notre colère s'est complètement dissipée par notre sang et notre réponse automatique est terminée.

Si, cependant, nous restons en colère après que ces 90 secondes se soient écoulées, c'est parce que nous choisissons - souvent inconsciemment - de laisser ce circuit continuer à fonctionner. À chaque instant, nous pouvons faire le choix soit de s'accrocher à ce circuit neurologique et de le renforcer ou de choisir de se ramener dans le moment présent, ce qui permet à la réaction de disparaître dans notre physiologie. » En fait, la raison pour laquelle nous ne restons pas dans le moment présent et que nous retombons dans l'émotion est parce que nous sommes tellement habitués à nos histoires émotionnelles que nous les prenons pour la réalité.

Nous avons tous le pouvoir de sortir du cycle d'inquiétude, de colère ou de peur. Voici une façon simple...

Sentez l'émotion dans votre corps. Êtes-vous calme? Paisible? Heureux? Est-ce que la vie est faite d'agréables sensations en ce moment? Si non, alors faites une PAUSE pendant 90 secondes. Arrêtez ce que vous faites. Respirez ! Respirer à nouveau ! Puis respirez une fois de plus ! Et déplacez vos pensées vers quelque chose ou quelqu'un que vous aimez et permettez à votre poitrine de se détendre : la musique, les couchers de soleil, les montagnes, les océans, les chiens, etc. - et garder cela en image tout en respirant pendant 90 secondes. Ce n'est pas un jeu, c'est de la physiologie ! Vous devez être vraiment engagé envers vos émotions pour que cela fonctionne ... et ça fonctionne! Vous êtes le chef d'orchestre de cette musique chimique interne.

## L'exercice de pleine conscience :

### L'intermède

Vous pouvez faire cet exercice dans votre bureau avant l'arrivée d'un client ou d'un élève, qu'il soit nouveau ou habituel. Il permet de vous connecter à celui-ci et de vous ancrer dans le moment présent.

- 1) Prenez quelques instants afin de centrer votre attention sur les mouvements de votre respiration. Ensuite, avec conscience, levez-vous et dirigez-vous vers la porte.
- 2) En marchant vers la porte, rappelez-vous que de l'autre côté, il y a un être humain qui souffre, qui ne parvient pas à être heureux et qui vous accorde un privilège unique dans l'espoir que vous puissiez l'aider.
- 3) Maintenant, ouvrez la porte et dites « bonjour »...

Référence : Morgan et Morgan (2005). *Cultivating attention and empathy*.