

Capsule #43 – La règle du 90 secondes de Jill Bolte Taylor (JBT)

19 mai 2021

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

<https://onebodyinc.com/the-90-second-rule-you-cant-afford-to-ignore/>

JBT est l'auteure du best-seller paru en 2006 « *My stroke of Insight* » pour la traduction française « *Voyage au-delà de mon cerveau* » et en mai 2021, « *Whole Brain Living : the Anatomy of Choice and the Four Characters that drive our Life* »

Quand une personne a une réaction à son environnement, il y a un processus chimique de 90 secondes qui survient dans le corps; par après, la réponse émotionnelle qui survient provient de nos interprétations données à ce que ce processus nous a fait ressentir. Le cercle vicieux se crée. La pensée augmente la tension, la tension, la pensée.

Pour que cette réaction chimique disparaisse, vous n'avez qu'à l'observer durant les 90 secondes pour constater sa disparition progressive.

Par la suite, si vous continuez à sentir de la peur, de la colère et d'autres émotions, vous n'avez qu'à observer les pensées qui vous animent et qui maintiennent le cercle vicieux.

Quand vous vous permettez d'arrêter, de respirer dans cette tension, d'observer votre respiration, vous créez de l'espace pour que le processus chimique se transforme de lui-même.

Essayez cette semaine de mettre en pratique cette règle. Quand le stress s'empare de vous et que vous ressentez dans votre corps ce besoin de vous battre ou de fuir ou même quand le stress vous fige, pensez à vous arrêter. Inspirez. Expirez. Et prenez le temps de sentir cette tension dans votre corps sans vous demander de faire quoi que ce soit ni de vous juger. Lorsque vous vous sentirez calme à nouveau, vous déciderez de quelles pensées **utiles** vous devriez vous entretenir au sujet de ce stress.

Vous apprendrez ainsi progressivement à ne plus vous laisser submerger par vos réactions émotionnelles et mettrez fin progressivement au stress chronique si dommageable à long terme tant pour votre corps que votre esprit.