

L'opportunité du "Quart de seconde magique"

Faire une pause ... utiliser le quart de seconde magique, choisir d'être présent

© 2015 Tara Brach (extrait de Finding True Refuge)

Dans son livre "My Stroke of Insight", la scientifique du cerveau Jill Bolte Taylor explique que la durée de vie naturelle d'une émotion - le temps moyen nécessaire pour qu'elle bouge à travers le système nerveux et le corps - n'est qu'une minute et demie, à peine quatre-vingt-dix secondes. Après ça, nous avons besoin de pensées pour maintenir l'émotion. Donc si nous nous demandons pourquoi nous nous enfermons dans des états émotionnels douloureux comme l'anxiété, la dépression ou la rage, nous devons regarder pas plus loin que notre propre flux infini de pensées.

La neuroscience moderne a découvert une vérité fondamentale: les neurones qui se déclenchent ensemble, filent ensemble. Quand nous laissons des cycles de pensées reliées à des émotions se dérouler en boucle, nous créons des modèles profondément ancrés de réactivité émotionnelle. Cela signifie que plus vous pensez et repensez à certaines expériences, et plus la mémoire en lien avec ces expériences devient forte et plus les sentiments qui y sont liés surgissent facilement.

Par exemple, si une jeune fille demande à son père de l'aide et qu'il l'ignore ou réagit avec irritabilité, la douleur émotionnelle du rejet peut devenir liée chez elle avec un certain nombre de pensées ou de croyances: "Je ne suis pas aimée, "" Je ne vaudrais pas la peine d'être aidée ", " Je suis faible pour avoir besoin d'aide », « Il est dangereux de demander de l'aide », « Il est méchant. Je le déteste."

Plus l'enfant obtient cette réponse de l'un ou l'autre des parents - ou même imagine obtenir cette réponse et plus l'impulsion pour demander de l'aide sera associée à la conviction qu'elle sera refusée et les sentiments qui l'accompagnent (peur ou douleur, colère ou honte). Des années plus tard, elle peut hésiter à demander de l'aide. Ou, si elle demande, et que l'autre personne semble distraite, les vieux sentiments prennent le dessus instantanément: elle minimisera ses besoins, ou s'excusera ou deviendra furieuse.

À moins d'apprendre à reconnaître et interrompre notre pensée compulsive, ces pensées émotionnelles et ces modèles de comportement continuent de se renforcer avec le temps. Heureusement, il est possible de sortir de ce mode de réaction.

Le chercheur Benjamin Libet a découvert que la partie du cerveau responsable du mouvement s'active un quart de seconde avant que nous prenions conscience de notre intention de bouger.

Il reste alors un autre quart de seconde avant le début du mouvement. Qu'est-ce que cela signifie? Premièrement, cela jette une lumière intéressante sur ce que nous appelons le «libre arbitre» - avant qu'une décision soit prise consciemment, notre cerveau a déjà mis le corps en mouvement! Mais deuxièmement, cela nous offre une opportunité.

Disons que vous êtes obsédé par l'idée de griller une cigarette. Pendant l'espace entre la pulsion («j'ai besoin de fumer une cigarette») et l'action (atteindre le paquet de cigarettes), il y a de la place pour un choix. L'auteur Tara Bennett-Goleman a nommé cet espace « le quart de seconde magique ». La pleine conscience nous permet de profiter de cela.

En captant nos pensées dans le quart de seconde magique, nous pouvons agir d'un endroit plus sage, interrompant le cycle des pensées compulsive qui alimentent l'anxiété et d'autres émotions douloureuses. Par exemple, si notre enfant nous demande de jouer à un jeu et que nous pensons automatiquement "Je suis trop occupé", nous pourrions faire une pause et choisir de passer du temps avec lui. Si nous avons été pris dans la rédaction d'un e-mail en colère, nous pouvons faire une pause et décider de ne pas appuyer sur le bouton d'envoi.

Le Bouddha a enseigné que pour être libre - non identifié avec ou possédé par des pensées ou des sentiments - nous avons besoin d'investiguer chaque partie de notre expérience avec une attention intime et consciente. Le premier pas à faire est une pause, et d'utiliser le quart de seconde magique, et le second, choisir d'être présent avec notre expérience d'instant en instant. Nous devons reconnaître les pensées basées sur la peur et les tensions dans notre corps en les accueillant, avec curiosité et une attention bienveillante. Le fruit de cette présence est une capacité à libérer la réactivité habituelle, et de répondre aux circonstances de notre vie avec un cœur sage et de sortir de l'emprise des émotions oppressives.

Tara Brach est l'enseignante principale et fondatrice du Insight Meditation Community of Washington.
Tara est l'auteur de *Radical Acceptance and True Refuge*.