# La fenêtre de la vie : l’histoire des 2 terres

La fenêtre de la tolérance est un terme psychologique, inventé par David Siegel,  pour décrire la fenêtre d'éveil dans laquelle une personne peut rester calme et connectée. Dans cet état optimal, la personne est capable de réguler et d'intégrer les informations provenant de ses sens, ainsi que les pensées et les émotions provenant de son monde intérieur. En dehors de la fenêtre, une personne devient dérégulée et la réaction de combat / de fuite et gel est activée

Traditionnellement, la fenêtre de tolérance ressemble à cela

Mais peut être il y a une autre façon plus mignonne de parler de cela.

Chaque jour, panda descend la rivière de la vie, comme les autres pandas qu’il connaît

Même si ce n’est jamais une ligne toute droite,

En fonction de ce qui se passe autour de lui, il peut flotter vers le haut ou vers le bas… parfois il entend un bruit, qui le fait avancer rapidement, et parfois les nuages vont lentement et du coup lui aussi.

Et parfois ce sont ces propres émotions qui le font aller d’un côté ou de l’autre.

En haut, le courant est rapide. Son cœur bat vite et il a plein d’énergie. C’est amusant pour un moment, mais aussi assez fatiguant. S’il reste là trop longtemps ; il remarque qu’il devient fatigué et un peu énervé

En bas, près du fond, l’eau coule tranquillement lentement.

Parfois, c’est vraiment chouette de prendre une pause en bas de tout l’effort à faire pour avancer. Mais il n’aime pas rester là trop longtemps ;, il est inquiet de s’endormir là en bas.

C’est aux bords les plus reculés de la rivière que panda a appris l’histoire des deux terres

En haut c’est la terre du feu

En bas c’est la terre de glace

Évidemment la rivière est large et c’est facile pour lui de pagayer là où il veut

Parfois il aime tester son habileté dans les eaux rapides et parfois il préfère rêvasser quelque temps dans les eaux plus calmes. La large rivière lui donne le choix.

Mais en période de stress, la rivière de la vie devient plus étroite et il n'est pas facile pour un panda de rester sur la bonne voie

Dans des moments comme cela, il risque d'être poussé hors de la rivière et sur la terre

Il sent un danger quand il entre dans la terre du feu, car là il se sent apeuré, hors de contrôle, anxieux, dépassé, rageur, agressif

Pour échapper à la terre du feu, il peut respirer dans son ventre

Il sent un danger quand il entre dans la terre de glace, car là, il se sent inactif, perdu, inatteignable, vide, déconnecté, en dehors, gelé

Pour échapper à la terre de glace, il peut bouger son corps

Les perturbations causées par les traumatismes, l'adversité et les difficultés d’attachements rendent également la rivière étroite et il peut sembler impossible de rester dans la sécurité des eaux calmes

Quand c'est trop, il sait où il peut trouver son île de régulation. cet endroit spécial a son hamac favori où il aime se balancer .. le rythme et la répétition, ça fait tellement du bien !

En un rien de temps, il est prêt à retourner dans la rivière de la vie, sachant qu’il peut retourner sur l’île quand il en a besoin