Notre fenêtre de tolérance: qu’est-ce que c’est et comment cela nous affecte-t-il?

Imaginez que vous vous souvenez d’une bonne partie de vos expériences personnelles avec un débordement émotionnel incontrôlable. Lorsque nous sommes dans des états hyper ou hypoactivation, nous restons hors de notre fenêtre de tolérance, quand …  **être à l’intérieur de la fenêtre nous aide à optimiser notre fonctionnement.**

Mais qu’est-ce que c’est exactement cette fenêtre? **La fenêtre de  [tolérance](https://lamenteesmaravillosa.com/la-baja-tolerancia-a-la-frustracion-una-bomba-de-tiempo-emocional/" \t "_blank)  représente la gamme d’intensité émotionnelle que chacun de nous est capable de ressentir.** Dans cette gamme, à partir de cette fenêtre, les gens peuvent se sentir en sécurité, apprendre et profiter de la vie.

Qu’est-ce que cela signifie d’être en dehors de la fenêtre de tolérance?

Parfois , les émotions nous submergent pour diverses raisons: manque de confiance, manque de stratégies pour gérer les émotions, l’ incapacité à réfléchir,  le [refus](https://lamenteesmaravillosa.com/la-negacion-mi-peor-enemigo/" \t "_blank)  de la nécessité de se sentir …  **Les deux limites de la fenêtre de tolérance correspondent à deux états extrêmes de l’activation optimale du corps :**

* **Hyperactivation:**  c’est un état dans lequel certaines émotions sont fortement ressenties (peur, colère, joie, honte …). Correspond à l’augmentation de l’activité du [système](https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_simp%C3%A1tico" \t "_blank) nerveux  [sympathique](https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_simp%C3%A1tico" \t "_blank) .
* **Hypoactivation: c’est**  un état d’évitement à ressentir pour différentes raisons, comme des expériences internes qui nous bloquent ou l’incapacité de ressentir de nouvelles expériences enrichissantes. Cela correspond à l’activité accrue du [système](https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_parasimp%C3%A1tico" \t "_blank) nerveux  [parasympathique](https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_parasimp%C3%A1tico" \t "_blank) .

**Selon les expériences de chacun, nous sommes configurés pour ressentir la vie d’une manière ou d’une autre.** Pour diverses raisons, certaines personnes deviennent réactives, par exemple souffrent d’attaques de panique ou de colère. À l’autre extrême, il y aurait les gens qui sont déconnectés de leur corps et / ou de leur esprit, la pensée s’écoule lentement et il leur est difficile de bouger.

Dans les situations de danger et / ou de traumatisme, le corps agit pour survivre et met en mouvement des mécanismes qui parfois ne parviennent pas à retrouver leur «état normal». Généralement,  **les personnes qui sont hors de la fenêtre sont celles qui ont dû agir face à ce type de situations difficiles et dans lesquelles leur état basal de sécurité et de détente a été modifié** .

**Comment rester dans la fenêtre de tolérance?**

la recherche neuroscientifique a montré que , dans ces cas , la seule façon de changer la façon dont nous nous sentons est à travers la conscience de notre expérience intérieure, le respect et apprendre à vivre avec elle. La pratique de la  **[pleine conscience](https://lamenteesmaravillosa.com/8-mitos-sobre-el-mindfulness/" \t "_blank)  calme le système nerveux et nous aide à reconnaître nos émotions et à mieux les contrôler.**

Des enseignants, tels que Pat Ogden et Peter Levine, ont développé  **des thérapies corporelles, une psychothérapie psychomotrice et une expérimentation somatique pour récupérer le fonctionnement normal de l’organisme.** Dans l’approche thérapeutique de Peter Levine, l’histoire de ce qui s’est passé se passe dans le fond et les sensations physiques sont explorées. Ce processus d’entrée et de sortie dans les sensations internes et les souvenirs traumatiques est appelé « processus pendulaire » et contribue à élargir progressivement la fenêtre de tolérance.

L’ouverture de la fenêtre de tolérance peut nous faire nous sentir plus calmes et concentrés dans le présent, profiter de nouvelles expériences, ne pas nous sentir trop surchargés dans certaines situations … Différentes stratégies peuvent nous aider:

* **La mentalisation**
* Création de sensations de **[sécurité](https://lamenteesmaravillosa.com/la-seguridad-en-uno-mismo-enamora/" \t "_blank)** internes **.**
* **Routines positives:**  exercice physique, relaxation …

La régulation émotionnelle pour augmenter sa fenêtre de tolérance

Les «limites de notre fenêtre de tolérance» est un concept développé par Siegel (Cfr., Simón, 2011) et lié à la pratique de la pleine conscience qui nous permet de rester dans la fenêtre de la tolérance. Mindfulness développe des structures préfrontal qui facilitent à la fois la modulation des émotions et le maintien de l’équilibre émotionnel. La pratique orientée vers la régulation des émotions et l’acceptation de nos émotions, tout en restant présent avec notre corps, nous aider à augmenter notre fenêtre de tolérance