

## POUR UNE MEILLEURE CONNEXION MENTALE AU RÉEL

Plus qu'une harmonie dans les centres d'intérêt ou un caractère ressemblant, il s'agit d'une réelle complicité. Elle se base sur un équilibre des deux caractères, des goûts de chacun et de leurs connaissances. Si la connexion physique peut en effet être importante dans une relation, c'est la connexion mentale qui garantit les beaux moments profonds d'une relation, les discussions sans fin, les échanges de points de vue.

Pourtant, atteindre cette connexion mentale ne se fait pas dans un claquement de doigts. Il faut apprendre à faire confiance à l'autre, savoir briser nos barrières, passer outre nos mécanismes de défense inconscients qui nous empêchent de nous livrer à l'autre et de profiter de cette connexion. Les peurs, les incertitudes sont normales : savoir se livrer à l'autre, se dévoiler n'est jamais facile. Pourtant, en réussissant à accepter ses doutes, en les partageant et en les dépassant, on apprend à s'ouvrir à l'autre et on s'offre la possibilité d'atteindre de belles harmonies mentales avec les autres.

Bien que l'on en parle peu, la connexion mentale est pourtant à la base de toute relation, qu'elle soit amoureuse, amicale ou familiale. En acceptant cette connexion mentale comme une relation de profondeur avec une personne, on accepte d'aller plus loin qu'une relation superficielle, de toucher au cœur de l'autre et de lui faire voir le nôtre.

Le cerveau, siège de la création du sentiment affectif

Si nous parlons en termes métaphoriques du cœur, c'est pourtant bien dans le cerveau que se joue l'alchimie du lien, grâce à plusieurs mécanismes situés dans diverses parties du cerveau.

Lorsque nous nous trouvons avec quelqu'un que nous apprécions, notre cerveau génère des neurotransmetteurs tels que la dopamine, la sérotonine et la noradrénaline. Le cortex, siège logique du cerveau et qui héberge notamment le raisonnement et le jugement, va de son côté évaluer la personne de manière plus consciente, au-delà de la simple appréciation.

Enfin, le système limbique de notre cerveau, lui, est stimulé par le plaisir que l'on ressent en la compagnie d'une personne et déclenché par un acte simple : la parole. Qu'il s'agisse de l'humour, de la tendresse ou d'une discussion simple, elle nous permet de mettre en place ce plaisir. Les neurotransmetteurs associés au désir vont envahir le cerveau et ainsi se met en place la logique de l'attraction. Puisque nous ressentons du plaisir à être en compagnie d'une personne, nous allons désirer être auprès d'elle le plus souvent possible.

L'intelligence séduit-elle ?

Oui, l'intelligence est une force de séduction très puissante. Selon Helen Fischer, anthropologue spécialisée dans les relations affectives, la science peine à expliquer pourquoi certaines personnes nous attirent plus que d'autres. Outre ces neurotransmetteurs qui se mettent en place dans le cerveau, il semble tout de même que les personnes intelligentes et mystérieuses possèdent un fort pouvoir d'attraction.

D'ailleurs, pour beaucoup d'individus, l'intelligence est un critère très recherché chez le partenaire, avant d'autres tels que l'humour ou la beauté, car l'intelligence est durable et garantit une profondeur dans les échanges tout au long de la relation. Pour beaucoup de personnes, la connexion mentale sera d'autant plus forte avec une personne intelligente. Attention cependant, l'intelligence ne garantit absolument pas la durabilité ou le bonheur d'une relation.

En somme, la connexion mentale est la somme de tous ces critères, mais c'est aussi oser se montrer à l'autre, apprendre à se voir sous un autre jour pour lui ouvrir son âme.

Pour cultiver une meilleure connexion mentale au réel, vous pouvez entreprendre plusieurs approches qui vous aideront à vous ancrer dans le moment présent et à vous engager de manière plus profonde avec le monde qui vous entoure.

#### SUGGESTIONS

##### **Pratiquer la pleine conscience (mindfulness)**

La pleine conscience consiste à être pleinement présent et conscient du moment présent, sans jugement. Cela peut inclure des exercices de respiration, des méditations guidées, ou simplement le fait de prêter attention à ce qui vous entoure.

##### **Développer une routine de méditation**

Une pratique régulière de méditation peut vous aider à vous connecter à vos pensées et à vos émotions, à réduire le stress, et à améliorer votre concentration. Cela peut être aussi simple que de prendre quelques minutes chaque jour pour vous asseoir en silence et observer vos pensées.

##### **Se connecter à la nature**

Passer du temps à l'extérieur, que ce soit dans un parc, une forêt, ou près de l'eau, peut vous aider à vous sentir plus connecté au monde naturel. Essayez de marcher, de faire du jardinage, ou de simplement vous asseoir dehors pour profiter de la nature.

##### **Pratiquer la gratitude**

Tenir un journal de gratitude ou prendre le temps chaque jour de réfléchir à ce pour quoi vous êtes reconnaissant peut vous aider à vous concentrer sur les aspects positifs de votre vie et à vous connecter à ce qui vous entoure avec une perspective plus positive.

##### **Engager des conversations profondes**

Plutôt que de rester à la surface, engagez-vous dans des discussions significatives avec les autres. Parlez de vos pensées, de vos sentiments, et écoutez attentivement ce que les autres ont à dire. Cela peut créer des liens plus profonds et renforcer votre connexion à la réalité.

##### **Réduire le temps passé sur les écrans :**

Passer trop de temps sur les écrans peut vous déconnecter du monde réel. Essayez de limiter le temps passé sur votre téléphone, ordinateur, ou télévision, et utilisez ce temps pour interagir avec le monde réel.

**Faire des activités créatives :**

Les activités créatives, comme peindre, écrire, ou jouer de la musique, peuvent vous aider à vous exprimer et à vous connecter à vos émotions. Cela peut également favoriser une connexion plus profonde avec le monde.

**Pratiquer le mouvement conscient :**

Des activités comme le yoga, le tai-chi, ou le qi gong vous permettent de bouger en pleine conscience, vous aidant ainsi à vous sentir plus ancré et connecté à votre corps et à votre environnement.

**Développer des routines de sommeil saines**

Un bon sommeil est essentiel pour une connexion mentale saine. Établissez des routines de sommeil régulières et assurez-vous d'obtenir suffisamment de repos pour maintenir votre bien-être mental.

Essayez de combiner plusieurs de ces approches pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Au fil du temps, vous constaterez probablement une plus grande connexion au réel et une meilleure appréciation du moment présent.