

The Connection Practice™

Traduit de l'anglais par - *Monique, tout simplement*

Rita Marie Johnson a développé la Pratique de Connexion, une combinaison d'empathie et d'une nouvelle réalisation qui conduit à une plus grande harmonie et créativité dans la vie quotidienne.

L'auto-empathie et l'empathie pour les autres s'obtiennent en identifiant les sentiments et les besoins. Une nouvelle réalisation est accessible via un état physiologique appelé cohérence cœur-cerveau.

Trois études de recherche valident cette méthode efficace et puissante de construction de l'intelligence socio-émotionnelle.

En anglais (source):

1- Nommer les sentiments réduit la réaction de l'amygdale.

Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli, Matthew D. Lieberman, Naomi I. Eisenberger, Molly J. Crockett, Sabrina M. Tom, Jennifer H. Pfeifer and Baldwin M. Way, *Association for Psychological Science*, Volume 18 – Number 5, p. 421-428.

2- Nommer les besoins conduit à l'empathie.

Source: *The Science of Empathy*, Helen Riess, MD, *Journal of Patient Experience*, June 2017 4 (2): 74-77

3- La cohérence cœur-cerveau aide à éteindre les réactions irrationnelles de l'amygdale et conduit à une nouvelle réalisation.

Source: *A Brain Mechanism for Facilitation of Insight by Positive Affect*, Karuna Subramaniam, John Kounios, Todd B Parrish and

Mark Jung-Beeman, Journal of Cognitive Neuroscience, Volume 21, number 3, p. 414-432.

Lorsque les étapes de la Pratique de Connexion sont suivies, les réactions irrationnelles sont réduites, la capacité d'empathie est renforcée et les idées pour la vie quotidienne deviennent plus accessibles. Cela a été confirmé par l'expérience personnelle de personnes de tous horizons qui ont suivi les cours de la Fondation Connection Practice™ .

Fondatrice et auteure, Rita Marie Johnson

<https://connectionpractice.org/rasurfoundation/about/rfis-founder/>

Vidéos et audio

<https://connectionpractice.org/connection-practice/about/empathy/audio-video/>

Votre coach, Monique Chabot

<https://connectionpractice.org/connection-practice/about/empathy/audio-video/>

MonicChabot@gmail.com