

Capsule 3

Neurosciences, méditation et santé mentale

La pleine conscience de mes émotions

Le 13 mars 2019

Choisir les émotions qui nous maintiennent en santé et heureux plutôt que malade et malheureux.

Comment éviter d'être envahi par des sentiments euphorisants ou déprimants qui me font perdre de vue la réalité et les conséquences de mes actions?

Comment distinguer l'envie de la jalousie, le désir de la possession, la fierté de l'arrogance...pour m'orienter vers la compassion ?

1. Apprendre à méditer me permet d'apprendre à faire de l'introspection sur mes émotions, sentiments, à porter mon attention sur une émotion en particulier. (Ici, SL donne l'exemple de la disparition de sa colère lorsqu'elle a tenté de la maintenir sans agir puisqu'elle était alors en voiture.)
2. Reconnaître les efforts à faire pour porter mon attention par exemple sur ma colère ou tout autre émotion pour en arriver à cultiver ma compassion. Vers où je veux aller avec l'émotion que je ressens. Les conditions qui facilitent cette observation : se rappeler l'impermanence d'une émotion malgré ce sentiment qu'elle nous donne d'être éternelle.
3. Apprendre au début à revenir à soi, à l'état de pleine conscience avec la respiration pour faire l'expérience que je ne suis pas seulement une émotion mais que ces émotions sont multiples (pour les bouddhistes il y en a 58, pour les « Aspergers » il y en a 5) et que je peux les connaître sans me laisser envahir par elles pour qu'elles me définissent.
4. Se rappeler de la règle du neuropsychologue canadien, Daniel Hebb, qu'il propose en 1949 « neurons that fire together, wire together » pour nous convaincre de l'importance de porter attention aux émotions que je nourris et qui me conduisent vers des chemins violents, maladifs et mortels comme dans la vengeance, la jalousie, la dépression, la dépendance aux substances, aux jeux, etc. Comment découvrir les chemins de l'autonomie dans l'interdépendance et la compassion !

Y a-t-il une thérapie qui m'enlèverait le besoin de faire de la méditation ?