

Capsule # 4

IPCAM Suzanne Lamarre MD psychiatre

Réseau en mode par défaut (RMD) / Default Mode Network (DMN)

Le Réseau en mode par défaut (RMD) est l'état mental auquel on revient lorsque l'on ne se concentre pas sur une tâche ou que l'on ne médite pas.

Chez la personne perfectionniste, déprimée, anxieuse, obsessionnelle-compulsive, traumatisée, et autre, la partie critique désobligeante prend automatiquement le dessus dans ses pensées et ses émotions et la fait sentir peu confiante en elle, honteuse, coupable et sûrement mal dans sa peau. On pourrait appeler cet état celui de la rumination.

« Tu n'as pas honte ! » « Si elle répond pas à ton courriel, c'est qu'elle est fâchée, que tu as mal fait » « Tu vois bien que tu ne vaux rien » etc.

Dans ce RMD, la personne mal-portante ne peut que se convaincre qu'elle ne s'en sortira jamais si elle ne réalise pas ce RMD existe et revient au galop lorsqu'elle veut se reposer ou que son attention est flottante, lorsqu'elle n'est pas en mode action.

Que faire : prendre conscience de cet état. Observer ce qui se raconte en dedans d'elle (inner talk). Parlerait-elle ainsi à sa meilleure amie ? Respirer en expirant longtemps avec les lèvres pincées et distinguer progressivement ce qui appartient aux peurs de décevoir, aux besoins d'être accepté (réflexe de survie de l'enfant) et apprendre à devenir conscient/e de l'importance de la compassion pour agir et vivre dans des contextes de non violence, de joie et de créativité.

Une habitude importante à développer pour remplacer ce RMD