

Capsule # 7 Comment savons-nous ce que nous savons pour éliminer la souffrance ?

De Suzanne Lamarre MD, le 17 avril 2019

Réflexions inspirées du livre *Cerveau et méditation : dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences* par Matthieu Ricard et Wolf Singer. Allary Éditions, 2017 et en particulier

- du chapitre 3 « *Comment savons-nous ce que nous savons* » pour la capsule 7 ;
- du chapitre 4 « *L'examen du soi* » pour la capsule 8 ;
- et du chapitre 5 sur « *Le libre arbitre, responsabilité et justice* » pour la capsule 9

En italique, les titres et les citations du livre.

Pouvons-nous appréhender la réalité telle qu'elle est ?

Non : nous ne cessons d'interpréter nos perceptions et de construire « notre » réalité.

Nous sommes convaincus que ce que nous percevons est la réalité, sans comprendre à quel point nous l'interprétons et la déformons avec notre programmation.

Est-il possible de perfectionner notre microscope intérieur, grâce à l'introspection, afin de corriger nos distorsions de la réalité et de remédier aux causes de la souffrance? Oui

Programmation de nos circuits neuronaux

Nos cerveaux sont le produit de l'évolution biologique et culturelle. *C'est la dimension culturelle qui permet l'apparition des phénomènes psychologiques, mentaux et spirituels.* Comment acquérons-nous nos connaissances ? Trois principales sources :

- 1) l'évolution lente transmise par nos gènes, cette connaissance est déjà présente dans l'architecture fonctionnelle du cerveau du nouveau-né ;
- 2) après la naissance, l'activité neuronale est modifiée plus rapidement par les interactions avec l'environnement. Avant l'âge de 4 ans, les enfants n'ont qu'une capacité limitée à se rappeler le contexte dans lequel ils ont expérimenté et assimilé certaines informations. Les centres cérébraux de la mémoire épisodique, biographique ou encore déclarative ne se sont pas encore développés. Donc, ces connaissances implicites, au même titre que les connaissances issues de l'évolution génétique, bénéficient du statut de conviction, c'est-à-dire d'une vérité que l'on prend pour acquise.
- 3) les expériences sociales continuent de modifier les interactions neuronales jusqu'à l'âge de 20, 25 ans, d'où les différences culturelles dans les croyances de chacun selon son groupe familial et social (cellules miroir) et selon son époque ; par la suite l'introspection et la pratique méditative continuent à modifier les structures neuronales de la personne qui se veut motivée par des objectifs de bienveillance et de décontamination des fausses croyances. Pensons ici à la TCC et les distorsions mentales qu'elle vise à identifier.

Peut-il y avoir une cognition valide de certains aspects de la réalité ?

Oui, par la sagesse discriminante, cette vision profonde qui comprend la nature ultime des phénomènes, sans leur superposer des constructions mentales, ou devrait-on dire, des distorsions mentales.

Il ne s'agit pas de confronter les gens en leur imposant de nouvelles idées mais les inciter à faire leur propre analyse et trouver la réponse par eux-mêmes. Certains principes universels s'imposent alors, la bienveillance, la compassion, l'altruisme, l'ouverture d'esprit, l'honnêteté, la découverte de l'impermanence et des interdépendances. Pour vivre dans la complexité des phénomènes de la vie, il nous faut accepter leur impermanence et leur interdépendance au *niveau ultime* et ne plus se limiter à une causalité linéaire. (Ex : tu as fait une erreur, tu es une erreur, tu sera toujours un méchant car tu fais des méchancetés).

Les états mentaux afflictifs sont universellement reconnus comme provoquant la souffrance, et il s'agit de la haine, de l'envie, de l'avidité, de la jalousie, de l'ignorance aussi appelée confusion mentale.

Question clef : Comment se protéger sans attaquer ?

Comment les humains transformés en êtres sages, acceptant la complexité des réalités, peuvent-ils vivre dans un monde où d'autres abusent de leur pouvoir en se limitant aux réalités à causalité linéaire en contrôlant les autres par la honte et la culpabilité ou par la disqualification ?

L'impulsion intérieure à la sagesse provient d'une profonde aspiration à se libérer de la souffrance mais encore faut-il avoir des conditions favorables du moins pour la majorité. Dans les camps de concentration, il n'était pas donné à tous d'apprendre à être sage...

Ici, je donne mon expérience de clinicienne : pour que des être humains apprennent la sagesse, qu'ils puissent apprendre ensemble à se libérer des états mentaux afflictifs mentionnés plus haut, il leur faut s'entendre entre eux, du moins dans leur famille, à suivre ces trois règles :

- la règle de respect des réalités de chacun,
- la règle d'or de la réciprocité, soit ne pas faire aux autres ce qu'on ne voudrait pas que les autres nous fassent (attention il ne s'agit pas de faire aux autres ce qu'on voudraient qu'ils nous fassent : danger de relations de contrôle et d'envahissement),
- la règle de respect de la mobilité de chacun dans l'interdépendance et l'impermanence.

Bientôt le respect de ces règles changera leurs architectures neuronales et les amèneront à réagir avec bienveillance. Le STOP sera intégré lorsque des états mentaux afflictifs, à l'origine de la souffrance, ressurgiront.