

Capsule préparée du 20 au 26 février 2019 par SL à partir d'un échange (voir les notes) dans le groupe du 20 février à l'IPCAM sur l'interaction entre les cerveaux gauche et droit telle que décrite dans un premier temps par Gazzaniga dans les années 80 :

- 1) Historique sur la recherche sur la spécificité de chacun des cerveaux **Roger Sperry et Michael Gazzaniga**, et leurs découvertes sur le fonctionnement de chacun des hémisphères du cerveau divisé chez les sujets épileptiques (le corps calleux doit être sectionné dans les cas d'épilepsie généralisée qui ne peut être contrôlée par les antiépileptiques) :

[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/experience\\_bleu06.htm](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/experience_bleu06.htm)

L'origine de l'interprète: le cerveau droit perçoit et le cerveau gauche interprète verbalement et réifie les perceptions du cerveau droit en tombant souvent dans la facilité pour des fins de rapidité. (Gazzaniga avait observé que le cerveau droit pouvait rougir de ce que le cerveau gauche interprétait). Le cerveau droit perçoit et le cerveau gauche parle et veut mettre rapidement de la cohérence dans ce qui est perçu dans son rôle d'interprète.

- 2) L'agent interprète du cerveau gauche (Gazzaniga) nous permet aussi de croire à un seul self plutôt qu'à la multiplicité de nos états d'esprit qui arnaquent si souvent notre self d'après **Richard Schwartz** concepteur de l'approche Internal Family System (IFS) <https://www.amazon.fr/Système-familial-intérieur-blessures-psychothérapie/dp/2810100004>

Ce que R. S. propose est de reconnaître la multiplicité de nos états émotionnels organisés en sous-personnalités qui devant le danger d'être blessé prennent toute la place au détriment de notre paix intérieure. Ces personnalités prennent rapidement le rôle de protecteur...interprète.

- 3) **Daniel Kahneman**, prix Nobel de l'économie en 2002, dans son livre *Thinking Fast and Slow*, discute du résultat de ses recherches sur le processus décisionnel en décrivant les Systèmes 1 et 2 dans les divisions du travail de la pensée

<http://www.afscet.asso.fr/Ande16/vEzrattyAnde2016.pdf>

[https://ebook.chapitre.com/ebooks/systeme-1-systeme-2-les-deux-vitesses-de-la-pensee-9782081381568\\_9782081381568\\_1.html](https://ebook.chapitre.com/ebooks/systeme-1-systeme-2-les-deux-vitesses-de-la-pensee-9782081381568_9782081381568_1.html)

Ces observations correspondent avec l'interprète provenant du cerveau gauche tel que décrit par Gazzaniga même s'il ne le mentionne pas dans ses écrits.

Le système 1 est rapide et peu onéreux en terme d'énergie (le héros protecteur) et le système 2 doit entrer en action lorsqu'il devient évident pour la personne que la réponse rapide est contradictoire. Le système 2 exige plus d'énergie et tente de revenir rapidement au système 1 en généralisant des valeurs à partir des comportements appris.

*Comment peut-on comprendre maintenant la place de la méditation dans le fonctionnement horizontal des deux hémisphères du cerveau et le fonctionnement des 2 systèmes pour une meilleure santé?*

L'interprète critique en chacun de nous tente trop souvent de solutionner les problèmes auxquels nous sommes confrontés en trouvant un coupable en soi. Nous avons aussi cette valeur de responsabilité individuelle qui active le système 1 pour sauver de l'énergie. Cependant, en trouvant le coupable chez soi, on vient de résoudre le problème dans l'auto flagellation et dans la mésestime de soi.

Combien de personnes se plaignent de leur manque de confiance en soi. L'interprète critique est à l'origine de ces sentiments désagréables qui amènent le porteur de ces sentiments à ruminer sur des pensées déprimantes qui l'empêche de renouveler ses énergies et ce, de façon paradoxale. L'interprète veut aller vite et il appartient à la personne qui l'observe, au self, de passer au système 2 pour réfléchir aux valeurs qui le nourrissent.

On peut aussi prendre une médication tranquillisante mais cette médication peut aussi empêcher son utilisateur de développer son accès au système 2. L'apprentissage à la méditation permet d'arrêter momentanément l'interprète critique et de réévaluer ultérieurement ses valeurs qui le font agir à l'aune des valeurs bouddhistes de la compassion. Le méditant apprend alors à surveiller l'interprète critique qui progressivement se transformera à un interprète qui se tournera vers le système 2 pour aborder les problèmes en les accueillant plutôt qu'en trouvant un coupable en soi.