

Capsule # 11 Le gros bon sens (GBS) et la paresse du cerveau gauche
Suzanne Lamarre MD psychiatre
12 juin 2019

Le GBS est issu de mon cerveau gauche qui veut rapidement arriver aux conclusions, ne tolérant pas l'incertitude.

Le Gros Bon Sens (GBS) nous incite à éviter nos pensées déstabilisantes. « Pense à d'autre chose » conseille-t-il, une directive qui ne peut avoir que l'effet contraire. « Ne pense pas à l'accident d'avion qui peut t'arriver »...ne fait que ramener la pensée. Si je veux aller à Paris, je devrai risquer ces accidents ou me priver de partir.

Vivre dans l'incertitude et se préparer aux imprévus (événements qu'on ne peut prévoir) est en partie le traitement de son anxiété. Je n'ai qu'à faire face à ce qui m'arrive, à ce que je ne peux prévoir, qui ne peut être qu'une chose à la fois et qui est imprévisible.

Paradoxalement, nous portons en nous un désir de perfection, d'un monde qui deviendrait parfait à force d'y travailler. Les religions, entre autres, nous ont donné ces fausses notions de certitude de pouvoir arriver à la perfection tout comme diverses idéologies politiques.

« If you want to reach the goal, give up the goal »: l'on doit seulement faire de son mieux pour, peut-être, atteindre son but. Les chances sont contre celui ou celle qui est obsédé par le but, la certitude de l'atteindre sans essais et erreurs.

Souvent nous n'avons que la panique en soi sans savoir ce qui la suscite. Le GBS me dit que je ne devrais pas ressentir un tel malaise alors qu'il me faut au contraire accueillir ces émotions pour les observer se transformer dans mon corps et de pouvoir par la suite laisser les pensées troublantes s'envoler. Un processus qui paraît beaucoup plus long qu'une réprimande mais qui abrège la panique qui ne fait qu'augmenter si on conseille à la personne paniquée de simplement se calmer.

Pour gérer les problèmes sans violence, nous devons nous méfier de la paresse de notre cerveau gauche pour nous donner le temps d'accueillir le problème et d'en discuter avec les acteurs impliqués pour que les solutions viennent à émerger.