

CAPSULE #16 - **Compassion et cerveau**

Le 6 novembre 2019

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Rappel à la réalité (Reality check) Paul Gilbert, professeur clinicien et fondateur de la thérapie fondée sur la compassion <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/finding-new-home/201902/shame-and-compassion-qa-paul-gilbert-part-1-2>

1. Nous devons tous reconnaître que nous n'avons pas choisi comment nos cerveaux pensent et réagissent.
Nous avons été faits par d'autres : je peux parler du cerveau qui nous a été donné (old brain) et de celui que nous pouvons nous donner (new brain). Pour Jean-Paul Sartre : « *l'homme est la résultante de ce qu'il a fait de ce qu'on a fait de lui* » Se rappeler ici le principe d'Aristote *l'existence vient avant l'essence*. Ce seront donc les autres qui pourront me décrire après ma disparition et tout est impermanent et changeant...
2. Nous n'avons pas choisi comment et dans quel contexte nous sommes nés et avons grandi
3. Nous ne planifions pas ce qui arrive dans le moment présent car trop de données sont hors de notre contrôle

Ce rappel à la réalité m'interpelle sur mes sentiments de honte et de culpabilité.

Je ne peux être responsable que de mes gestes en devenant conscient et la conscience de ses gestes n'est donnée qu'à l'esprit humain.

La biche, dans la jungle, qui vient de voir son petit se faire tuer par un lion, peut reprendre dans l'heure après le combat la vie collective de son groupe parce qu'elle n'a pas les préoccupations de l'esprit humain. Rappelons-nous que 90% de ces préoccupations par anticipation du pire ne surviennent pas et que la perception de la honte et de la culpabilité est maintenue par le sujet visé.