

De la Dre Suzanne Lamarre, psychiatre, IPCAM
2^{ème} capsule, le 6 mars 2019

L'intégration avec la méditation des 3 cerveaux, le reptilien, le limbique et le cortical à partir de ses peurs

La peur est un sentiment utile pour éviter un danger. C'est grâce à ses peurs que l'humain a survécu aux divers dangers. Le cerveau en commande dans les réactions aux peurs est le reptilien, le premier cerveau des être vivants mobiles. Ses quatre principales réactions sont les 4 F (Fight, Flight, Freeze, Faint).

Par la suite, les mammifères sont apparus et c'est grâce au cerveau limbique qu'ils ont survécu. C'est le cerveau de l'attachement (cat's brain). La mère est attachée au petit et voit à sa protection jusqu'à ce qu'il puisse se passer d'elle et se reproduire lui-même. Elle est mue par son anticipation du prédateur qui peut s'emparer du petit.

Tout récemment, soit il y a quelques millions d'années est apparu l'hominidé et son cerveau cortical. Grâce à quelques millimètres de cortex, l'humain a pu prévoir les dangers autrement. Il a pu planifier, voir venir et prévenir les catastrophes.

Les problèmes surviennent dans la bonne utilisation du cortex quand l'enfant est élevé par des parents traumatisés qui continuent à le protéger même à l'âge adulte des dangers. Peu utile pour que cet adulte voit à sa propre protection de façon efficace, en impliquant le cortex planificateur avant tout. Si l'impulsion vient du cerveau reptilien elle suscitera rapidement de l'anxiété car la personne ressent un danger et elle ne peut réagir selon les normes sociales en fuyant, attaquant, s'immobilisant ou en perdant connaissance.

Comment faciliter l'intégration des cerveaux alors ?

Lors d'un sentiment de danger, il est bon d'accueillir cette alerte et non de la détourner des comportements antisociaux ou de laisser l'interprète du CG à ses jugements. Il est bon de l'accueillir en se concentrant sur sa respiration tout en laissant monter l'information au cortex en son entier pour l'analyser et planifier des moyens appropriés pour les circonstances.

La méditation et ses valeurs nous permettent de pratiquer cette respiration dans la compassion pour s'ajuster à soi et aux autres de façon optimale pour maintenant et plus tard. Important de ne pas se coincer comme de ne pas condamner.