

## Capsule #25 – La méditation et la réparation du soi

3 juin 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Le manque d'estime de soi et de confiance en soi surviennent lorsque son soi a été blessé par des parents qui n'avaient pas confiance en eux.

Après avoir entendu Tania Singer du Max Planck Institute vendredi le 29 mai dans le cadre de la 31ème conférence annuelle sur les conséquences psychologiques des traumatismes développementaux organisée par Bessel van der Kolk (auteur du livre « Le corps n'oublie rien ») <https://www.traumaresearchfoundation.org> nous savons maintenant avec preuves scientifiques à l'appui que la méditation permet de développer notre attention sur ce qui se passe dans notre corps mais qu'elle ne suffit pas pour changer les réseaux neuronaux reliés aux traumatismes de l'enfance.

Développer sa compassion pour soi et pour les autres est nécessaire. Développer sa compassion, c'est ressentir de l'empathie en pensant simultanément aux moyens de voir à sa souffrance ou aux moyens que l'autre pourra prendre pour pallier sa souffrance.

« Compassion » ne veut surtout pas dire « pitié » mais bienveillance, curiosité, croyance en une action, un effort juste (mais pas d'overdoing).

Tania Singer ajoutait, à partir des recherches qu'elle avait faites à l'aide de la résonance magnétique fonctionnelle, que la mentalisation aidait aussi aux changements du fonctionnement cérébral pour se sentir en synchronie avec les autres. La mentalisation est le processus qui permet à chacun d'attribuer des états mentaux à soi-même et aux autres pour se sentir bien entre eux. La mentalisation s'acquiert grâce à des interactions de qualité et un attachement sécurisant au cours du développement de l'enfant.

Pour reprendre la confiance en soi et établir de la souplesse dans ses interactions, avec les autres, TS proposait de créer des dyades où deux personnes se rencontraient pour décrire ce qu'elles croyaient que l'autre ressentait à son égard dans un contexte de compassion.

BvdK a demandé à TS de faire de la formation sur l'expérience de ces dyades. A surveiller sur le site <https://www.traumaresearchfoundation.org>

En attendant cette formation, on peut pratiquer la compassion lorsqu'on observe des attitudes désobligeantes envers soi ou qu'on se sur identifie à ses erreurs ou ses échecs en visant le perfectionnisme. Déjà avec la méditation on peut en prendre conscience et parvenir à changer ce réflexe en lui substituant la compassion. Les exercices de mentalisation viendront pas après.