

Capsule #31 – Équanimité, les attentes créées et déçues et la confiance épistémique

4 novembre 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Dans cette période des élections américaines, nous avons plus que jamais à pratiquer l'équanimité, cet état mental qui nous amène à faire une pause entre le stimulus et la réaction qu'il active. La prière de la sérénité peut nous aider à pratiquer cet état : « *Mon Dieu, accordez-moi le courage de changer les choses que je peux changer, La sérénité d'accepter celles que je ne peux changer Et la sagesse d'en connaître la différence Mais, mon Dieu, accordez-moi le courage de ne pas renier ce que je crois être bien, même si je pense que c'est sans espoir.* » Comment comprendre que nos voisins américains ne voient pas ce que nous observons de leur président? Est-ce là le problème du cerveau gauche qui se refuse à la réflexion? Je vous laisse à vos propres hypothèses.

Comment cultiver l'équanimité qui se traduit dans cette **pause** (temps-espace) lors des moments d'impuissance ressentie face à la détresse de l'autre?

L'État d'équanimité pour un aidant permet à ce dernier de ne pas se lancer dans des conseils pour changer la détresse de l'autre mais d'ouvrir symboliquement ou physiquement les bras à l'autre pour que cette dernière puisse accueillir sa propre détresse dans un climat de chaleur humaine créé par l'aidant qui accueille sans juger.

Cependant, il peut être affolant de compter sur la chaleur d'une autre personne lorsqu'on est submergé par l'émotion et la panique, sans personne autour. Deux façons pour ne plus se sentir abandonné/e dans sa détresse et pour entrer dans un état d'équanimité lorsqu'on se retrouve seul/e, submergé/e dans l'émotion.

1. S'assurer d'avoir accès à une personne ressource en soi que l'on a su imaginer auparavant, une personne bienveillante qui sait avoir un regard tendre sur soi dans les moments difficiles et qui saura nous rappeler l'importance de la **pause** pour accueillir des émotions qui risqueraient autrement de nous déstabiliser (ce fameux état d'overwhelm).
2. Progressivement, cette personne bienveillante se superposera au self leader que nous avons tous en nous et que trop souvent nous ignorons en le laissant envahir par diverses parties, dont la peur, la colère, la tristesse, toutes ces émotions qui nous submergent lors qu'elles ne sont pas sous la coordination du self.

La confiance épistémique dans tout ça? Confiance ou méfiance? Épistémique se réfère au mode de connaissance. La confiance ou la méfiance en soi ou en l'autre pour comprendre son fonctionnement et celui du monde autour de soi. Je peux faire confiance à l'autre et à ses propos en autant que j'ai cette personne ressource bienveillante en moi pour réfléchir et ajouter à mes connaissances. Je ne suis pas crédule, je réfléchis...avec cette personne ressource.