

Capsule #35 – La neuroplasticité et l’influence de la meta conscience sur le bonheur

3 février 2021

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Nous voyons dans nos rencontres, avec beaucoup d’intérêt et de curiosité, l’intégration des valeurs bouddhistes et les récents développements scientifiques. Le Dalaï Lama et Thich Nhat Hanh sont des leaders dans le domaine et s’y ajoutent de plus en plus des neuroscientifiques comme R J Davidson.

La semaine dernière nous avons pu visionner le **Ted Talk de Richard J. Davidson (2019)** que Lily nous a fait parvenir. Laissez-moi vous résumer ses propos pour nous encourager à cultiver des habitudes qui favorisent notre santé générale et notre sentiment d’être heureux.

Le virage de RJD en 1992 avec la rencontre du Dalai-Lama : de la recherche sur nos états pathologiques aux effets de la compassion sur nos cerveaux.

La neuroplasticité se fait à notre insu. Comment prendre la responsabilité de transformer notre esprit en en prenant conscience.

Quatre défis : (le titre de l’article : *A wandering mind is an unhappy mind*)

- 1) **Distractibilité** : 47% ne savait pas où était leur attention et était malheureux.
 - a. Que faites-vous maintenant?
 - b. Où est votre esprit maintenant?
 - c. À ce moment, êtes-vous heureux?
- 2) **Isolement** (dans son ego): deux fois plus nuisible que l’obésité sur notre santé.
- 3) **Rumination** (negative self-talk) augmente avec la dépression et pire chez les femmes; le taux de suicide augmente (400 suicides et plus chez les adolescents américains par année);
- 4) **Perte de sens** dans la conduite de nos vies.

Piliers de changement vers le bonheur :

- 1) **Meta conscience** : porter attention sur où est notre conscience; c’est la meta conscience : devenir conscient de là où on porte notre attention.
- 2) **Connexion** : relations interpersonnelles harmonieuses et gratitude (place à l’incertitude et à nos interconnexions à la nature, prière de la sérénité).
- 3) **Insight** dans les histoires que nous nous racontons auxquelles nous nous identifions; changeons notre relation à ces histoires et voyons en quoi elles consistent plutôt que de les laisser nous définir.
- 4) **Raison d’être** (purpose) : pouvez-vous vous imaginer que faire la cuisine, faire le ménage font partie de votre raison d’être plutôt que de les voir comme des besognes ou des distractions? Le but de nos activités quotidiennes. Ont-elles du sens pour nous?

Apprentissages

- 1) *Déclaratif*, le dire, le nommer
- 2) *Procédural*, le faire et le pratiquer

Changement dans le circuit des récompenses entre le CPF et le striatum ventral: après 7 jours de pratique déjà ce circuit était amplifié.

Mettre en pratique : Comme on a appris à se brosser nos dents, on peut incorporer l'habitude de porter attention au moment présent, 3 minutes par jour de compassion. L'habitude d'être présent augmentera parce qu'on y prendra de plus en plus goût. Nous pourrions ainsi identifier nos biais, augmenter notre productivité, améliorer notre santé et développer notre bonheur (nouvelle gestion du stress).