

## Capsule #40 – Le calme et la nociception

7 avril 2021

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Le ton calme d'une personne peut-il susciter plus d'anxiété et d'agitation chez l'autre personne interpellée qui ressent de l'anxiété?

Oui et non. Tout dépend de la relation et de la connexion entre ces personnes.

L'exemple de la conclusion de René Lévesque lorsqu'il intervenait après la défaite du OUI en 1980 « *si je vous ai bien compris, vous êtes en train de dire à la **prochaine** fois* ».

Aucune violence par la suite, ni résignation mais respect du principe démocratique dans la population. Pour avoir une telle portée, l'orateur doit avoir partagé la même émotion et le non-verbal doit y être. Ces deux conditions sont essentielles.

C'est ce que Stephen Porges appelle **nociception**, la communication entre deux systèmes nerveux de personnes en interaction.

Le ton calme agite quand la personne qui tient des propos calmants ne semble pas avoir saisi la peur et l'angoisse de l'autre et ses propos ne deviennent que des conseils théoriques livresques, non appropriés aux émotions vécues.

Daniel Siegel, pour sa part se réfère à l'intégration émotionnelle : c'est l'authenticité des propos d'une personne qui est fondée sur le *triangle de l'expérience humaine*. Les trois côtés sont l'esprit, les relations et le cerveau incorporé (ou SN) et sa surface les reliant est faite d'énergie et d'information. (Aware, 2018, p 41). Pour l'intégration émotionnelle, il propose sa méditation, la roue de la pleine conscience <https://www.super-meditation.net/blog/2018/1/28/au-del-des-5-sens-avec-la-roue-de-la-conscience>

Les trois piliers de la pratique de la méditation, pour DS, sont l'apprentissage à contrôler vers où on porte son attention, de devenir conscient des objets de son attention sans s'y attacher ni s'en laisser envahir, et ceci dans la compassion envers soi et envers les autres (en ne risquant plus la violence).