

Capsule #41 – Interactions cerveau droit et cerveau gauche et la confiance en soi calme et la nociception

21 avril 2021

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Les personnes qui tombent malades sont-elles celles qui ne peuvent voir la relation dans laquelle elles se trouvent à partir des émotions qu’elles y ressentent?

Très jeune on perçoit principalement avec son cerveau droit pour apprendre à mettre des mots sur ce qu’on perçoit à l’aide de son cerveau gauche. C’est le début de nos histoires avec lesquelles on nourrit nos émotions par la suite. Le cerveau gauche doit rester l’émissaire du cerveau droit pour que la personne se sente cohérente avec elle-même. Comme le neuroscientifique Gazzaniga le disait dans ses observations sur les cerveaux séparés à la suite de la section du corps calleux, le cerveau droit peut rougir de ce que le cerveau gauche raconte. En effet, si on inverse les rôles des cerveaux à savoir si le cerveau gauche impose ses choix de classification ou de nomenclatures au cerveau droit plutôt que de proposer une certaine cohérence dans les histoires pour traduire les perceptions, les émotions, les idées émergeant du cerveau droit, l’hôte de ces cerveaux en devient confus et malade. On a parlé du besoin de sécurité et d’attachement réalisé au détriment de son authenticité ou de marge de manœuvre. C’est le cerveau gauche qui a été entraîné alors à prendre le dessus chez la personne malade. L’ordre reçu et suivi a été de dire ce qu’il faut pour se conformer aux attentes des éducateurs afin de maintenir sa sécurité, d’éviter le rejet et la personne vient même à croire ces histoires qui lui enlèvent toute confiance en soi / en elle.

On ne peut plus continuer longtemps en santé avec des cerveaux qui ne respectent pas leurs rôles complémentaires de base. La personne vient à renier ses émotions et à devenir de plus en plus déstabilisée car en vieillissant tous recherchent leur propre cohérence.

Pour remédier à cet apprentissage, l’on doit réapprendre à écouter son corps et ses émotions, ses perceptions, non pas pour les laisser nous diriger mais pour informer le cerveau gauche des actions et des moyens à prendre pour rétablir des relations saines avec les autres et des objectifs atteignables séparément ou ensemble. La collaboration avec les autres est essentielle car sans elle, rien ne peut aller harmonieusement.

La confiance en soi, une question pour le cerveau gauche de reprendre son rôle d’émissaire du cerveau droit comme nous le confirme Iain McGilchrist, l’auteur de son livre inspirant sur le sujet : « The Master and his Emissary : the Divided Brain and the Making of the Western World» New Expanded Edition, 2009, Yale University Press, New Haven and London, 588 pages.