

## **Capsule #6 - Traumatismes et sentiments de détresse**

3 avril 2019

IPCAM - Suzanne Lamarre MD psychiatre

Le neuroscientifique Joseph LeDoux et ses collègues ont démontré que la seule façon d'accéder consciemment à notre cerveau émotionnel est par la pleine conscience (self-awareness). En activant le cortex préfrontal médian, nous pouvons observer ce qui se passe à l'intérieur de nous et ressentir nos émotions. En d'autres termes, faire de l'introspection en pleine conscience pour en arriver à réguler nos émotions et à les intégrer.

### ***Régulation émotionnelle vers l'intégration***

Quatre-vingt pour cent du vague sont composé de fibres afférentes venant du corps pour informer le cerveau, ce nerf vague composé du sympathique (adrénaline) et parasympathique (acétylcholine).

Apprendre à respirer calmement et à rester dans un état de relative détente lorsque des souvenirs douloureux et cauchemardesques surviennent, c'est le moyen essentiel du processus de guérison.

Pratiquer la respiration tout en accueillant les émotions difficiles et traumatisantes

Respirer en partageant en trois parties la respiration :

- 1) inspirer,
- 2) retenir pendant quelques instants la respiration,
- 3) expirer longuement en pinçant les lèvres ; durant chacun des cycles de respiration visualiser l'oxygénation bienfaisante de tous ses organes et cellules pour accueillir les émotions déstabilisantes.

Si vous avez appris à prendre un tranquillisant, prenez-le dans un autre état d'esprit. Le médicament vous servira à accueillir l'émotion troublante et non à la faire disparaître. C'est votre corps oxygéné qui fera le travail et à qui il revient de faire ce travail en toute bienveillance.

**Autres moyens** : la pratique de la pleine conscience, des mouvements, de la musique rythmée et de l'action : le yoga, le qigong, le tambour, aikido, judo, tae kwon do, kendo, jujitsu, capoeira. Toutes ces techniques impliquent des mouvements, la respiration et la méditation.

*Bref, « observer*

1) *ceci et*

2) *ce qui survient par la suite. »*

*(Bessell Van Der Kolk : « The Body Keeps the Score » 2014)*

- Le premier pas est d'observer son anxiété et comment elle peut se transformer lorsque qu'elle est sous observation. Jusqu'à maintenant vous y avez vu en l'évitant par tous les moyens que vous connaissiez, la médication, la distraction, autres substances qui permettaient de geler vos émotions ou encore par d'autres émotions comme la colère, la culpabilité, la honte, d'autres peurs, etc. L'observer et non plus l'éviter.

- Un autre pas, observer l'interaction entre vos pensées et les sensations physiques
- Rester en relation avec des gens bienveillants **et** dans des relations saines : règle de la collaboration, de la participation : conscience du triangle de Karpman et reconnaître la pseudo bienveillance qu'est la protection de l'autre.
- Massages et autres moyens cités plus haut dans le mouvement et le rythme.
- Passer à l'action et l'exemple de celle qui fut molestée par 3 individus voulant son argent et qui a opté pour prendre cette chance de pratiquer son karaté : malheureusement tous sont disparus avant qu'elle ne puisse le faire. Passer à l'action signifie aussi de ne pas se résigner mais continuer à essayer, la tête haute et les épaules relâchées...