

CAPSULE # 8 - L'examen du soi

IPCAM Dre Suzanne Lamarre, le 1^{er} mai 2019

Qui se dit bouddhiste déclare que le soi n'existe pas. Bien sûr la majorité d'entre nous ont l'habitude de rendre réel le soi en lui attribuant des défauts ou des qualités. « Je suis né/e pour un petit pain » ou « Je suis une personne très valable car j'ai réussi mes examens du Barreau ». C'est ce qu'on appelle un ego dans le langage populaire. Matthieu Ricard se plaît à parler d'un moi faible et un esprit fort en faisant référence à la conscience, ce flux de pensées et d'expériences dont on parlera dans la capsule 10. « *L'esprit ne peut être fort qu'à la condition de ne pas tomber sous l'emprise de l'attachement à l'ego.* »

Le moi faible peut aussi s'appliquer de différentes façons. Les personnes diminuées par leur entourage dès le jeune âge restent convaincues qu'elles ne peuvent défendre leur intégralité. Elles sont des victimes éventuelles de quiconque utilise son pouvoir divin ou social pour les subjuguer. Il y a les autres qui en sont continuellement avec leur « moi, moi, moi » Ce moi illusoire exige d'affirmer son existence en multipliant ses exigences, ou bien en se définissant comme victime.

Paradoxalement, cette croyance au soi a pour effet d'accroître notre vulnérabilité et non de développer une authentique confiance. Notre existence est essentiellement régie par des rapports d'interdépendance. Notre propre bonheur compte, mais il ne peut exister que par et avec le bonheur d'autrui. En outre le soi devient la cible constante du gain et de la perte, du plaisir et de la douleur, de la louange et de la critique, etc. Nous avons le sentiment qu'il faut à tout prix protéger et satisfaire ce soi. Nous éprouvons de l'aversion envers tout ce qui le menace et de l'attraction pour tout ce qui lui est agréable et qui le renforce. Ces deux impulsions fondamentales d'attraction et de rejet font naître une kyrielle d'émotions conflictuelles : colère, avidité, arrogance, jalousie qui, en fin de compte, engendrent toujours de la souffrance.

Par ailleurs, pas clair où se trouve la place du soi dans le cerveau. Pour Joseph Ledoux comme décrit dans la capsule #6, ce serait au niveau du cortex préfrontal médian (MPFC) si souvent mentionné dans les textes de Van Der Kolk, ce spécialiste des traumatisés. Mais pour le neuroscientifique Wolf Singer, il n'y a aucune localisation pour le soi. Cependant ces auteurs s'entendent sur le fait que lorsque le soi est menacé dans son intégralité *le soi se manifeste comme un agent dont il faut défendre la liberté.*

A se rappeler aussi pour notre groupe, que lorsque notre intégralité est menacée, le système limbique peut prendre la voie rapide et réagir « inadéquatement » (FFFF) en bloquant la voie lente vers le cortex (MPFC). D'où l'importance d'apprendre avec la méditation et la compassion à calmer le corps pour accéder à son jugement et réagir de façon « appropriée » (la voie lente). Comprendre ces choses seulement intellectuellement ne suffit pas.

Le cavalier et son cheval : le neurobiologiste et concepteur du cerveau triunique, Paul MacLean, compare le lien entre le cerveau rationnel et le cerveau émotionnel à celui du cavalier et de son cheval. Aussi longtemps que la température est calme et le sentier facile,

le cavalier se sent en complet contrôle de son cheval. Mais si l'environnement devient menaçant pour l'animal, le cavalier doit porter toute son attention à diriger son cheval, et le contrôler est loin d'être assuré. Il en est de même lorsque le cerveau émotionnel est stimulé et continue de sonner l'alarme. L'insight ne suffit plus.

Ceci rappelle à Van Der Kolk la comédie dans laquelle un récidiviste pour la 7^{ème} fois dans un atelier de contrôle de la colère, vantait les mérites de la technique qu'il apprenait : Elle est extraordinaire et donne des effets merveilleux en autant que vous n'êtes pas en colère.

Cette capsule veut souligner l'importance de calmer son corps pour en arriver à un ego transparent qui ne se fait plus déstabiliser par des remarques ou louangeuses ou menaçantes. On y apprend que de connaître le concept ne suffit pas. L'intégration progressive des émotions avec des moyens connexes à la méditation et à la pleine conscience est nécessaire pour sentir le bien-être de l'équanimité d'un ego, d'un soi, transparent.