

Capsule 9 **Libre arbitre, responsabilité et justice**

Le 15 mai 2019 par la Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Résumé du chapitre 5 du livre « *Cerveau et méditation : dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences* ». Matthieu Ricard et Wolf Singer

Un fait scientifique : il s'écoule 10 à 15 secondes avant de prendre conscience de nos décisions (CF les 3 cerveaux). Nos décisions sont le résultat et non la cause de processus neuronaux dont l'architecture relève de notre passé (génétique et épigénétique), de notre expérience et de nos délibérations sur les conséquences de nos décisions.

Comment être responsable de nos actions si ce n'est, comme adulte, de réévaluer les valeurs qui nous tiennent à cœur et de s'en tenir à ces finalités pour permettre de nouvelles connections neuronales pour réagir selon nos croyances, dans la bienveillance envers soi et envers les autres.

Comment aussi comprendre les comportements erratiques sans en condamner l'auteur ni lui enlever la responsabilité de ses gestes répréhensibles mais en lui permettant comme personne responsable d'y remédier par une thérapie inspirée des neurosciences et des valeurs de bienveillance.

La responsabilité de changer : « *Nous ne pouvons choisir ce que nous sommes, mais nous pouvons choisir ce que nous voulons devenir* ». L'individu en valorisant l'altruisme, la bienveillance, le respect de la nature influence sa culture et vice versa. Par ailleurs, en justice on favorise la vengeance en évaluant la gravité des conséquences d'un acte.

La place de la punition : un moment d'arrêt mais non une vengeance, une invitation à changer et à évaluer ce qu'il faut faire lorsque des émotions nous envahissent, nous jettent dans une confusion mentale.

Briser le cycle de la haine : *Pardonner ne signifie pas que les actes nuisibles ne sont pas mauvais ni qu'une personne n'aura pas à affronter les conséquences de ses actes. Le pardon n'est pas une absolution. Pardonner c'est briser le cycle de la haine. Renoncer aux représailles n'empêchera pas le coupable d'affronter les conséquences de ses actes.*

La souffrance des victimes ne peut être rachetée par la souffrance du meurtrier. Au contraire, des études ont montré que le pardon, au sens de renoncer à nourrir de la haine envers un criminel a un effet réparateur extrêmement puissant qui contribue à restaurer un certain sentiment de paix intérieure. L'exemple de la Justice réparatrice : La libération de la souffrance amène à comprendre que la personne qui a commis un crime est une personne plus grande que sa faute et la personne qui a subi un acte criminel est une personne plus grande que sa blessure.

Y a-t-il un soi responsable? *Pas un soi mais notre conscience, notre faculté primordiale de connaissance qui, elle, n'est pas modifiée par ses contenus (la pépite d'or). On s'entraîne à devenir de plus en plus conscients des contenus de notre esprit, de sorte que l'on peut se reposer dans cette présence éveillée, sans nous laisser emporter*

par nos constructions mentales et nos émotions, et sans chercher à les refouler à tout prix.

Peut-on prouver l'existence du libre arbitre ? Seul un être qui est parvenu à une parfaite liberté intérieure et au plein Éveil peut véritablement jouir du libre arbitre.

Déterminisme et libre-arbitre : les deux ne peuvent aller ensemble. Le libre arbitre peut exister seulement dans un système de probabilités des phénomènes ainsi que de leurs interdépendance et impermanence. On constate l'imprévisibilité des systèmes complexes et l'impossibilité de contrôler la trajectoire future du système en modifiant ses variables (ex. les prévisions économiques).

Bref, tout un changement de paradigme auquel il importe de réfléchir lorsqu'on souhaite vivre et soigner en pleine conscience ; réfléchir sur la bienveillance à ressentir pour soi et pour les autres sans risquer de devenir complaisants pour ses fautes et celles des autres mais favoriser la responsabilité de changer de l'intérieur pour le bien-être que l'on tire de la cohérence entre soi et son entourage.

Si nous sommes le produit de notre passé, nous sommes néanmoins les architectes de notre avenir.