

## Capsule #39 – Reprogrammer son système nerveux avec la méditation IPCAM

**31 mars 2021**

**IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre**

Que veut dire reprogrammer son système nerveux avec la méditation?

Tout passe par le corps, pensées, émotions, sensations.

Mon corps a été programmé par le corps de mes parents. Souvent mes préoccupations et mon mode de fonctionnement m'ont fait ignorer ce que je ressentais dans mon corps et comment mon corps se sentait.

Mon besoin de sécurité m'a amené/e à faire fi de mes émotions et à me conformer à ce que mes parents et éducateurs voulaient. Être gentil/le en ignorant mon corps et les émotions qui s'y manifestaient, colère, peur, joie, entre autres, m'apparaissait essentiel pour plaire. Plaire est devenu une compulsion et a remplacé la compassion que j'aurais dû me porter. Plaire a pu m'entrainer dans bien des dérives qui m'ont joué plus d'un tour. De plus, plaire au détriment de ce qu'on ressent brûle bien des énergies en me maintenant dans un état de stress chronique.

Apprendre à méditer est une pratique sérieuse qui ne sert pas à éviter ses émotions mais à les accueillir pour parvenir un jour à se sentir mieux. C'est dans un corps calme que l'accueil peut se faire et l'intégration émotionnelle enfin commencer.

Il convient avec la pratique de s'arrêter pour observer l'état de tension de son corps lorsque l'on observe sa respiration. Suis-je en état d'accueil comme le fermier qui voit enfin la pluie tomber sur ses terres labourées? Pas trop d'eau mais assez. Plus difficile de contrôler la pluie que le rythme d'entrée de ses émotions. Si mes émotions sont trop intenses, on peut leur demander de se manifester plus lentement mais qu'il n'est plus question de les bloquer.

Les exercices de relaxation de Jacobson peuvent aider en ajout à la méditation pour se sensibiliser à l'état de tension de son corps.

Sans un corps calme, rien d'efficace ni d'authentique ne peut survenir.

Surtout ne plus s'inquiéter du temps que peut prendre cette reprogrammation. Ce qui est certain c'est qu'avec un corps calme, tout ira mieux même les deuils à faire au cours de sa vie.