

## Capsule # 18 - Psychiatrie et méditation

4 décembre 2019

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Les campagnes sur la déstigmatisation de la maladie mentale nous ont conduit trop souvent à de fausses croyances : croire à des remèdes qui prendraient soin de mes sautes d'humeur, de mes troubles de concentration, de mes peurs, de mon sentiment d'insécurité sans devoir prendre le leadership de mes sentiments et pensées.

La méditation et les valeurs bouddhistes sont là pour m'aider en attendant les services de la psychiatrie scientifique, croit-on, et non pour rétablir pour de bon mon équilibre émotionnel.

Les espoirs déçus de ceux et celles qui ont consulté ne relèvent pas des mauvais services donnés ni des tares et déficits que les patients croient porter en eux mais des attentes créées de pouvoir enfin accéder au bien-être sans une réflexion sur ses habitudes et ses valeurs.

Nous faisons partie de l'humanité souffrante. Malades ou pas, nous devons voir à ce que Bouddha appelle les deux flèches de la souffrance, la blessure et ce qu'on en fait.

La méditation me permet de travailler sur cette deuxième flèche et « mauvaise nouvelle » ; la psychiatrie compte aussi sur cette approche. Sans les valeurs bouddhistes de la compassion et de l'autoprotection, aucun traitement ne me permet de retrouver mon équilibre et le maintien de cet équilibre est une affaire de tous les jours. La résilience est dans la compréhension de l'impermanence. Rien n'est là pour toujours. Nous sommes en constante transformation et réorganisation. Quelle belle nouvelle !