

Capsule # 19 - Fin de l'année 2019

11 décembre 2019

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Un résumé sur la méditation et la pleine conscience en lien avec les troubles de santé mentale et nos habitudes.

Les recherches scientifiques sont de plus en plus nombreuses et croissent à une vitesse exponentielle autour des effets de la méditation sur la rémission des symptômes et du maintien de la santé mentale. Les preuves sont claires pour le maintien de la santé mentale et moins pour le traitement d'une dépression profonde ou autres maladies mentales sévères.

Il y a, par ailleurs, un concept qui émerge dans le domaine de la réadaptation en toxicomanie : les rechutes ne sont pas des signes d'une réadaptation ratée. Il faut plutôt rendre les rechutes de plus en plus courtes en misant sur de nouvelles habitudes de plaisir en pleine conscience pour remplacer celles liées à la consommation.

L'énergie d'habitude est souvent mentionnée ici et rappelons-nous donc des conditions pour l'acquisition et le maintien des habitudes pour notre rencontre de la fin de l'année 2019.

Traiter une maladie, ça va avec les thérapeutes, mais se maintenir en santé pour prévenir ses manifestations est une autre chose; c'est ma chose. C'est une question d'une ou deux habitudes à changer et à maintenir. L'énergie dépensée à changer une habitude est un investissement dans le peu d'énergie à utiliser lorsque l'habitude est acquise. Mais encore faut-il être déterminé à maintenir cette habitude car l'influence de nos contextes de vie peut nous amener à acquérir sans l'avoir vraiment décidé de nouvelles habitudes qui peuvent être néfastes à ma santé.

C'est le syndrome de la grenouille qui meurt ébouillantée dans une eau devenue progressivement brûlante alors qu'elle aurait pu s'en échapper facilement si mise en contact subit avec la chaleur intense de l'eau.

Et peut-être l'habitude principale à cerner alors avec la pleine conscience est mon mode de pensée (réseau du mode) par défaut. Quelques heures de méditation peuvent déjà changer mes habitudes de rumination déprimantes et angoissantes... et ceci est prouvé scientifiquement <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4529365/>

Bonne fin d'année dans la pleine conscience!

