

Capsule #26 – La méditation et la réflexion sur des changements d'habitudes face à la Covid

9 septembre 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

La méditation et la réflexion sur des changements d'habitudes face à la Covid 19 et le retour des activités par ZOOM après la saison estivale

Comment allez-vous?

Après cette période d'élagage et de diverses mises à niveau de notre cerveau dans les mois d'été où en sommes-nous avec la COVID 19?

Nos réflexes de s'étreindre et de se coller pour manifester le plaisir de nous retrouver en ont pris un coup. Ce sont vers les moyens électroniques que nous nous tournons alors qu'on regardait ces moyens plutôt de haut auparavant. C'est notre voix et notre image transmises par ces moyens qui nous donnent de la chaleur maintenant.

Une nouvelle habitude, forcée par les circonstances et non acquise après mûre réflexion.

Que faire avec les habitudes qui l'accompagnent si on ne peut plus se toucher ni se coller?

Réagir **en niant** la virulence de ce virus invisible et contester les moyens proposés par les dirigeants en s'opposant à leurs directives du port de masque pour retrouver sa liberté?

en se déprimant et en ruminant sur ses fautes ou en cherchant un coupable à condamner, soi ou les chinois, les gens de la santé publique ou l'existence des centres de soins de longue durée?

en multipliant les scénarios catastrophiques qui nous rendent insomniaques, paniqués et encore plus obsédés par le virus?

ou en méditant pour apprendre à faire de la place en soi à ses réactions pour mieux connaître ses peurs et derrière ces peurs ses besoins dans ce monde de la COVID 19.

Ce peut être l'occasion « rêvée » d'apprendre à lâcher prise en se rappelant la prière de la sérénité : *Mon DIEU, donne-moi la Sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le Courage de changer les choses que je peux, et la Sagesse d'en connaître la Différence.*

Pour ceux et celles qui se sentent mal à l'aise de s'adresser à Dieu, ils peuvent s'adresser à leur propre esprit, conscience, Self, Sagesse, pour rencontrer leurs peurs et découvrir leurs besoins derrière ces peurs qui les font réagir contre leurs intérêts et ceux des autres.

L'apprentissage à la solidarité dans les valeurs communes de l'humanité en toute sérénité!