

Capsule #32 – Stress, santé mentale et méditation

25 novembre 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

On n'aura jamais autant parlé de santé mentale avec la COVID 19!

Faut-il consulter un psychologue pour chaque problème de santé mentale ou faut-il connaître l'essentiel pour se maintenir en santé et surtout ne pas se réfugier dans la maladie pour se protéger des divers facteurs de stress qui nous assaillent?

Oui l'état maladif peut être un refuge comme on peut se maintenir dans un état de santé optimale malgré la maladie dont on souffre.

Ce n'est plus la honte qui nous empêche de nos jours de consulter un professionnel de la santé mentale, mais bien plus le manque d'accès au bon professionnel ou à la bonne personne au bon moment.

Comme l'ordinateur a remplacé bien des travailleurs, l'accès à l'information pertinente peut remplacer le professionnel de la santé dans les périodes de crise.

De quelle information pertinente s'agit-il entre autres? L'être humain est un être émotionnel qui réagit selon ce qu'il a appris dans le passé. Il réagit par réflexe. Pour changer un réflexe, il doit pouvoir réfléchir dans un contexte favorisant cette réflexion. Il sait bien des choses mais il ne sait plus qu'il le sait car il réagit comme dans le passé.

Les essentiels :

- 1) Se trouver une personne sage avec qui réfléchir, bien avant d'avoir le besoin de réfléchir. « Don't worry alone » et apprendre à prendre la position humble et non humiliée de leader de son entreprise, MWE Inc
Le prérequis pour s'assurer l'accès à une personne sage et à sa position de leader: reconnaître l'existence universelle de l'enfant blessé en soi et chez l'autre pour
 - ne pas glisser dans la peau de cet enfant épeuré en devenant un quêteux ou un intimidateur; observer quand l'autre glisse aussi (réactions de l'ego);
 - parler avec bienveillance au nom de cet enfant, de ses peurs, de ses vulnérabilités et s'assurer que le rapport avec l'autre reste bienveillant pour découvrir les actions possibles à prendre maintenant et plus tard;
- 2) Connaître la théorie polyvagale : et les états Freeze/Flight/Fight pour arriver à l'état parasympathique, de calme, de l'engagement social. En d'autres termes, savoir calmer son corps pour accéder à son cortex préfrontal pour entrer dans le processus de résolution de problèmes;
- 3) Connaître les effets du stress : de la production de l'adrénaline au cortisol toxique si on ne fait que s'opposer au problème plutôt que de l'accepter;
- 4) Pratiquer la méditation pour apprendre à observer sa respiration « inspire, expire », et observer ses pensées pour ne plus prendre ses pensées pour des faits et ne plus leur donner le pouvoir de créer tant d'émotions déstabilisantes.
- 5) Découvrir la puissance d'agir dans le temps présent sans taxer son futur!