

Capsule #33 – Résumé des neurosciences pour 2020

16 décembre 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

- 1) Personnalités plus sensibles, les douées du cerveau droit
Quoi enseigner à ces personnes artistes qui se sentent vite manipulées ou déstabilisées par les remarques des autres. « Je pense trop » par C. Petitcollin. J'ajouterais je pense trop à cacher mes défauts plutôt qu'à mes projets qui me tiennent à cœur.
Ne rien prendre de personnel : plus facile à dire qu'à appliquer!
Connaitre le systemescope pour devenir des expertes des relations, relation avec soi, relation avec les autres. Cessons nos analyses de caractères déformés par les relations. MWE de Daniel Siegel.
À se rappeler : attaquer pour se protéger est un moyen très peu efficace pour se protéger. Attaquer est utilisé pour cacher sa sensibilité et provoque malheureusement des attaques plutôt que de l'accueil chez l'autre.
La méditation : *Do No Harm but Don't Take any S...* Tara Brach et Elizabeth Lesser
<https://www.youtube.com/watch?v=C6chvht8l4s>
- 2) La théorie polyvagale de Stephen Porges : ne pas oublier l'intéroception pour prendre la bonne direction de l'état figé du dorsal vagal vers l'engagement social pour retrouver la paix intérieure. Le parasympathique activé dans le contact avec l'autre et par l'expiration durant la méditation.
- 3) L'estime de soi et auto-compassion avec Kristin Neff en anglais, Ted Talk
<https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSplr4> ,
<http://www.espaceyogaconscience.com/auto-compassion.html> et en français
<https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Lauto-compassion-plus-importante-que-lestime-de-soi-et-peut-tre-la-cle-de-la-sante-mentale/index.php?m=article&ID=52807>
Méditation de Thich Nhat Hanh sur l'auto-compassion en anglais :
https://www.youtube.com/watch?v=Cq8MePQ_uUk
- 4) Le modèle de Richard Schwartz (IFS) qui nous permet d'accueillir nos diverses personnalités sans se définir par l'une d'entre elles
<https://www.youtube.com/watch?v=9shwJkaYNMI> et quelques méditations pour connaître ses parties plutôt que de se laisser envahir par elles.
- 5) Les modèles d'intervention sur ses émotions et ses pensées : l'ACT avec Kevin Polk et Feeling Great avec David Burns. Laisser ses perturbations se réguler à l'intérieur de soi pour agir selon ses valeurs.
https://contextualscience.org/act_matrix <https://www.amazon.ca/Feeling-Great-Revolutionary-Treatment-Depression/dp/168373288X>
- 6) Bien sûr tous les exercices et les envois de Lily et de l'équipe de l'IPCAM pour apprendre à bien s'arrêter pour laisser le miracle de la transformation de nos émotions et pensées se faire en soi.