

Capsule #38 – Le lâcher prise et la nociception

17 mars 2021

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Je vous raconte une belle histoire : une jeune maman essayait de coucher son jeune de 18 mois qui bougeait comme un petit ver dans son lit. N'en pouvant plus, elle s'est rappelé les exercices de pleine conscience à faire. Elle s'est ramenée à elle et s'est concentrée sur sa respiration. A peine était-elle à son premier cycle de respiration, son enfant s'immobilisait, à son deuxième, il dormait.

C'est le miracle de la nociception, la communication non-verbale par notre système nerveux comme l'explique Stephan Porges.

Par ailleurs si, ni votre mère ni votre père n'ont su vous apprendre à vous calmer en se calmant eux-mêmes d'abord, il est bien possible que vous ayez à vous reprogrammer avec la méditation maintenant.

Lily nous demandait cette semaine de prendre le temps de manger des oranges en pleine conscience et de lâcher-prise sur des pensées toxiques ou des habitudes qui ne correspondaient pas à nos valeurs ni à nos choix.

Le lâcher prise commence en soi dans un corps devenu calme. C'est à partir de ce sentiment de sécurité que donne un corps calme qu'on commence à observer avec curiosité et bienveillance les pensées et les habitudes à transformer.