

## Capsule #43 – Difficultés de méditer, que faire? Embûches et pistes de solutions!

**2 juin 2021**

**IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre**

- 1) Accepter avec surprise constater le chaos qui existe dans notre cerveau, les dérives de nos pensées et émotions et les cercles vicieux entre émotions et pensées.
- 2) Juste apprendre à porter son attention régulièrement à sa respiration, ressentir sa respiration, n'est pas une simple affaire. Se rendre à 10 cycles respiratoires observés sans distraction est déjà un exploit (la règle du 90 secondes de Jill Bolton Taylor (JBT) n'est pas si facile à suivre).
- 3) Distinguer méditer de penser
- 4) Développer sa curiosité bienveillante envers ses observations plutôt que de réagir avec des jugements critiques
- 5) Constaté que son hypervigilance apprise à la suite de ses traumatismes d'enfance ou de ses troubles d'attachement avec ses éducateurs ou encore sa personnalité perfectionniste peuvent nous empêcher de nous maintenir dans la fenêtre de tolérance de nos émotions. Une aide particulière peut être alors nécessaire. Il ne s'agit pas de changer sa personnalité mais d'apprendre à ne pas aller dans les excès où son perfectionnisme veut nous amener. Quant aux traumas, il est important de prendre conscience de ce qui est arrivé pour retrouver la confiance dans le temps présent et sa relative sécurité.
- 6) Une maladie mentale installée depuis longtemps et perçue comme devant répondre aux traitements des professionnels peut être un obstacle de taille pour lâcher prise suffisamment sur ses peurs et sur ses sentiments d'injustice pour commencer à apprendre à méditer. On peut penser que c'est manquer de réalisme que de vivre dans le temps présent plutôt que de vivre triste et découragé tant dans le passé que dans le futur.
- 7) Les valeurs bouddhistes portant sur la compassion envers soi et envers les autres vont souvent à l'encontre des valeurs de survie et de sécurité (maintien d'appartenance à son groupe familial et communautaire) apprises depuis des générations, en particulier les valeurs suscitant la honte et la culpabilité chez soi et chez les autres.
- 8) Suite sur les valeurs d'autodétermination en santé mentale dans la capsule 45