

Capsule #45 – Quelques valeurs et contextes d'autodétermination

16 juin 2021

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Suite de la capsule 44 : Difficultés de méditer et pistes de solutions

1. L'interdépendance, l'inter-être, peut nous faire oublier l'attention à porter à notre autodétermination qu'on nomme souvent autonomie, un terme qui peut porter à confusion : perte d'autonomie chez les personnes vieillissantes ou malades ne veut pas dire « perte d'autodétermination » comme on l'a crû durant la pandémie.
2. Un être autodéterminé est un être interdépendant, conscient de cette condition et vigilant à protéger cette condition pour lui permettre de vivre en pleine conscience tout en restant connecté aux autres : d'où l'attention à porter à la direction que prennent nos relations dans le milieu familial. La violence familiale commence toujours en petit. C'est dans le comportement et sa validation que se trouve la direction d'une relation.
3. L'empathie à l'égard d'un être souffrant peut nous amener à oublier notre autodétermination et nous enfermer dans des relations toxiques et ses conséquences fâcheuses sur l'autodétermination de chacun.
4. L'autodétermination doit paradoxalement être reconnue par l'autre dès le jeune âge ou dès le début de nouvelles relations entre adultes.
5. Le jeune non reconnu dans son autodétermination aura à apprendre à conquérir cette condition tout en la distinguant de l'indépendance ou de la dépendance. Cet apprentissage se fera d'autant mieux qu'il puisse se faire avec les siens.
6. Attention aux thérapies qui ne prennent pas en considération le milieu toxique de vie où l'autodétermination n'est pas respectée.
7. L'engagement dans le mariage ou dans une organisation : rester là où on peut toujours ramener la culture de la bienveillance (compassion) dans le couple ou dans l'organisation. La culture de participation devrait être à la base de mes engagements. La culture du respect de la diversité autour de moi à raviver sans cesse par mes actes et mes propos.
8. Apprendre à perdre en toute humilité sans s'humilier pour maintenir son intégrité, son auto-détermination : toujours avoir une option B ou en chercher une (penser au film (1994) *Shawshank Redemption* ou *Les Évadés*)
9. Bref, la sauvegarde de son auto-détermination dépend de la connaissance de son tempérament, de ses vulnérabilités et de ce que la méditation peut nous apporter pour y voir clair tant en soi que dans ses contextes de vie. Ne pas pouvoir s'échapper d'un milieu toxique peut être une source de résilience si je vois à me ramener à ma paix, ma joie intérieure dans la méditation en sachant que je dois porter souvent mon masque pour ne pas être contaminé et, si possible, voir à assainir le contexte ou à trouver une échappée pour assainir, peut-être, le contexte de l'extérieur.