

## Capsule #26 – L'amertume

17 juin 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Pour la pause estivale / Réflexe de l'amertume, réflexion sur ce réflexe, et nouveau réflexe pour savourer les moments heureux.

Nous savons que nous n'agissons que par réflexe. Ce sont les neurosciences qui nous en ont informés.

Apprenons cet été à changer notre réflexe de l'amertume à entretenir en un des moments de bonheur à délecter.

Lily nous a fait parvenir des méditations sur le bonheur, des petits moments à savourer tout au cours de la journée (Christophe André et Thich Nhat Hanh) et non l'attente d'un bonheur permanent!

Changer un réflexe, une habitude, se fait dans un processus graduel d'observation, de réflexion sur ce réflexe défavorable pour activer sa transformation en un nouveau réflexe que l'on choisit d'installer.

Ce qui importe c'est de ne pas utiliser sa volonté pour s'opposer au réflexe défavorable que l'on veut changer, ici celui de l'amertume. Les bonnes intentions des débuts d'année ne font qu'enrichir les vendeurs de bonnes habitudes, comme substituer la boulimie des fêtes par les diètes de janvier, les abus de substances par l'abstinence, le manque d'exercices physiques par des entraînements intensifs.

Chasser une habitude ne fait que lui donner plus de force à rebondir. Avec la méditation et le temps d'arrêt, on commence à observer l'habitude devenue défavorable, l'honorer pour les services rendus jusqu'à maintenant, (ce que l'amertume m'a donné), réfléchir sur ce que je vais perdre en la transformant, et tout ce que je vais gagner en l'amenant à coopérer avec moi dans la délectation des moments heureux et comment elle peut m'aider autrement à l'intérieur de mes autres habitudes. En devenant conscient, consciente du réflexe de l'amertume, cette habitude n'aura plus à agir seule pour me protéger mais elle pourra se reconforter dans ma conscience (mon self leader pour Richard Schwartz) et les autres réflexes qui l'accompagnaient se modifieront spontanément en sa compagnie, au cours du processus de transformation.

On ne change pas le réflexe du malheur par le réflexe du bonheur sans passer par ce processus de réflexion profonde.

Bonne continuité dans l'acquisition du nouveau réflexe du bonheur, au cours de la pause estivale du groupe de St.Mary et bonne pratique dans la méditation et la pleine conscience chez vous ou dans les groupes de l'institut!