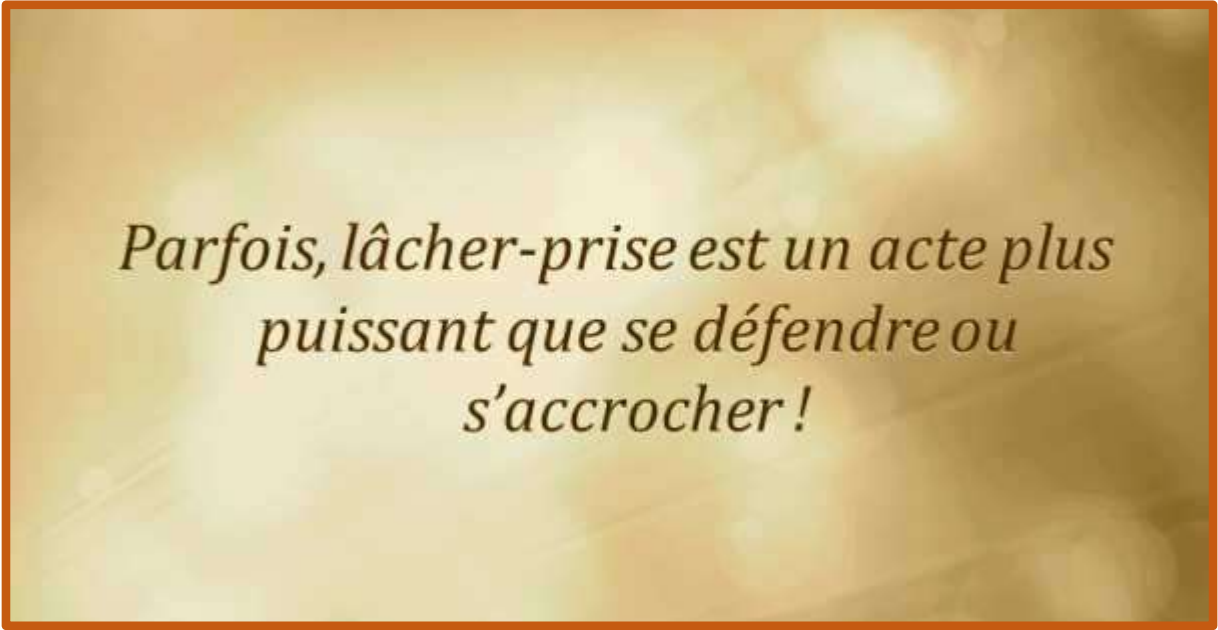




*Parfois, lâcher-prise est un acte plus
puissant que se défendre ou
s'accrocher !*

Définition

Le lâcher prise consiste à accepter les situations qui se présentent, à nous, non pas en approuvant l'événement (résignation) mais en accueillant une réalité que l'on ne peut pas contrôler et changer.

Son intérêt est de nous libérer du **conflit entre émotions et croyances** découlant du refus de reconnaître et d'accepter la réalité.

Le lâcher prise s'oppose au contrôle

Il y a des principes que notre réalité d'être humain nous imposent, et qui limitent terriblement **nos illusions de pouvoir**. A savoir que l'on ne peut pas :

- Contrôler la survenance de nos émotions (on ne peut que les gérer)
- Contrôler et changer les autres ou leur vie
- Contrôler le cours d'événements qui sont hors de notre pouvoir

Nous devons donc apprendre à bien faire la différence entre :

- Ce que l'on peut contrôler

- Dans le champ de nos capacités
- Sans émotions négatives durables
- Sans investir une dépense d'énergie considérable

- Ce que l'on peut influencer

- Sans émotions négatives pour nous et les autres

- Ce qui ne dépend pas de nous

Lâcher prise, est-ce renoncer ?

- Pas forcément, cela peut consister à modifier ou différer l'action (par exemple, lorsqu'on a un mot sur le bout de la langue, le meilleur moyen pour s'en rappeler est d'arrêter de chercher, il viendra tout seul au bout d'un moment).
- Parfois même c'est le contraire : penser de manière obsessionnelle, ruminer, s'obstiner empêche notre intuition de fonctionner pour imaginer des solutions différentes.

Pourquoi est-ce difficile de lâcher prise et donc de renoncer au contrôle ?

Souvent par la **peur** qui trouve son origine dans nos croyances sur l'absence de contrôle :

- Crainte d'être dominé(e) ou de paraître faible (lâcher prise revient à céder à l'autre)
- Peur d'avoir tort de lâcher prise (renoncer au contrôle assimilé à perdre le contrôle)
- Manque de confiance envers soi-même ou les autres (renoncer au contrôle, c'est risquer de se sentir coupable en cas d'échec).

Un cercle vicieux s'installe : plus on cherche à contrôler, plus on renforce ses craintes envers le manque de contrôle.

Lâcher prise est un acte de confiance

- Reconnaissance des autres dans leurs capacités et leurs différences (*par exemple, penser que si l'on relâche le contrôle sur son conjoint alcoolique abstinent, ce dernier rechutera de manière certaine car il ne sera pas capable de gérer lui-même sa maladie*)
- Le besoin de contrôle focalise l'attention sur **ce qui aurait dû être** ou **ce qui devrait être** aux dépens de **ce qui est présentement**.

Changer ses attentes

En résumé, le lâcher-prise dépend de nous et non des autres ou des événements. Lâcher prise, c'est savoir changer ses attentes et sa façon d'agir, faire le deuil d'objectifs ou de désirs irréalistes envers soi-même et/ou les autres.

C'est aussi refaire confiance à nos intuitions pour envisager de nouvelles solutions, faire confiance aux autres dans leurs capacités et leurs intentions, c'est vivre ici et maintenant, ne plus laisser le passé ni nos convictions nous entraîner dans des actions épuisantes ou vaines.



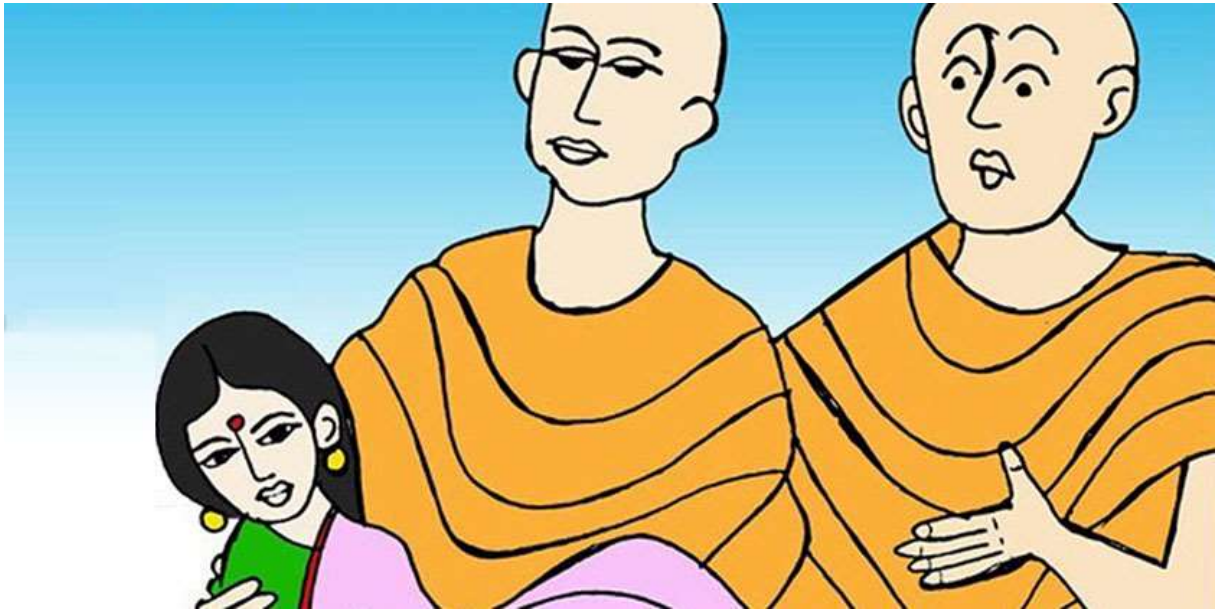


Nous sommes nombreux à nous accrocher au passé, à le retenir. Et même à l'utiliser pour justifier nos décisions et nos comportements. Ces souvenirs justifient nos actions présentes, car la familiarité est rassurante, même si elle est enracinée dans une expérience négative.

Ruminer nous maintient alors dans un cycle de souffrance que nous revivons indéfiniment. En reconnaissant que ce comportement est malsain, qu'il nous empêche de vivre le présent tout en hypothéquant et en limitant notre avenir, et que nous ne savons pas comment laisser lâcher, *nous sommes déjà sur la bonne voie.*

**Parfois, lâcher prise est un acte plus puissant
que se défendre ou s'accrocher. (Eckhart Tolle)**

Deux moines sont en pèlerinage. Un jour, ils voient une jeune femme assise au bord d'une rivière. Elle pleure parce qu'elle a peur de traverser la rivière. Elle supplie alors les deux moines de l'aider à traverser.



Le moine le plus jeune lui tourne le dos, car il est interdit aux membres de son ordre de toucher une femme. Sans un mot, le plus âgé prend la femme sur son dos et la fait traverser.

Une fois de l'autre côté, il la dépose et poursuit son voyage. Le jeune moine se met à le réprimander pour avoir enfreint ses vœux. Les reproches continuent tout le reste de la journée.

Finalement, le soir, le moine le plus âgé se tourne vers le plus jeune et lui dit : « ***Je l'ai seulement transportée de l'autre côté de la rivière. Toi, tu l'as portée avec toi toute la journée.*** »

Accepter le passé et ce qui est pour avancer

Bouddha l'a dit, toute vie contient sa part de souffrance. Nous faisons tous l'expérience de la douleur, physique ou psychologique, sous une forme ou sous une autre. Deuil, rupture, maladie, licenciement, toutes ces étapes de vie nous façonnent. Il nous est impossible d'y échapper. Et chacun a sa part de difficultés, d'épreuves et de défis à surmonter.

Par contre, ce que nous pouvons choisir, c'est l'importance que nous accordons à ces événements et le pouvoir que nous leur donnons sur notre vie présente et future.

Face à cette réalité, nous pouvons avoir une vision pessimiste qui consiste à nous résigner et trainer toutes ces situations douloureuses comme des boulets jusqu'à la fin des temps. Nous nous posons alors en victimes – ***du passé, et des autres*** – et nous avançons comme des galériens avec le poids du monde et des injustices qui nous taraudent sur les épaules.

Une attitude optimiste consiste à apprendre à voir ces expériences comme autant de sources d'apprentissage. Il s'agit d'accepter ce qui est, et de s'en servir comme un moteur pour apprendre.



Un acte ou une parole nous ont blessé, mais c'est passé et, surtout, nous avons survécu. Dès lors, il est inutile de porter ce fardeau jusqu'à notre mort. Déposons-le et continuons notre chemin avec plus de légèreté. ***Ce que nous faisons d'une blessure ou d'une épreuve est probablement plus important que la blessure ou l'épreuve en elle-même.*** Le psychologue Carl Jung a dit : ***« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir. »***

Il y a une leçon à tirer de cela pour nous tous : ***apprendre à abandonner tout ce qui nous empêche de devenir une meilleure version de nous-mêmes. Nous ne sommes pas ce que les autres disent de nous. Nous ne sommes pas notre douleur, nos handicaps, nos échecs, notre histoire familiale, notre passé ou nos émotions !***



Nous ne devons jamais laisser une mauvaise période nous laisser croire que nous avons une mauvaise vie ou que nous sommes une mauvaise personne !

Nos **pensées limitantes, négatives et toxiques** (*souvent générées par nos fausses croyances*) nous empêchent de devenir ce que nous pouvons vraiment être.

Être capable de lâcher prise nécessite un sens aigu de soi, ce qui nous donne la capacité d'apprendre et de nous développer à partir de nos expériences, y compris celles qui ont été les plus douloureuses.

Lâcher prise n'est pourtant pas aussi difficile qu'il paraît. Des situations douloureuses se produisent, bien sûr, mais nous ne pouvons pas changer le passé, alors pourquoi continuer à le perpétuer et à le revivre en le ruminant ?



Pour renoncer à une relation ou à une expérience passée pénible, il est essentiel de faire face et d'accepter ce qui est arrivé, d'accepter de ne pas pouvoir le changer et de passer à autre chose. Car c'est seulement une fois que vous serez capables de fermer définitivement de vieilles portes, que nous nous libérerons de nos chaînes, et que de nouvelles portes pourront enfin apparaître et s'ouvrir.



Chaque jour, chaque moment représente une opportunité de nous recréer, de nous débarrasser des bagages du passé, de nous ouvrir à la possibilité du moment et d'agir pour créer un avenir épanouissant.

Tout ce à quoi nous résistons, nous emprisonne et seul ce que nous acceptons peut nous aider à (re)déployer nos ailes !

Résister, c'est croire qu'il n'y a que le passé qui prévaut alors que lâcher prise, c'est accepter que le présent ,comme l'avenir, ne sont pas définis et limités par nos expériences du passé. Voici quelques façons d'y parvenir.

1. Prenez la décision

Les choses ne disparaissent pas d'elles-mêmes et sans détermination et sans efforts le temps ne changera rien du tout ! Vous devez vous engager à travailler à lâcher prise. Si vous ne faites pas ce choix conscient au début, vous sabotez dès le départ tout effort pour y parvenir. Prendre la décision consciente de lâcher prise signifie aussi accepter que ***vous avez en vous-mêmes le choix et le pouvoir*** de laisser tomber.

Arrêtez de revivre et de ruminer les épreuves, les blessures, les manques, arrêtez de passer en revue les détails de l'histoire dans votre tête chaque fois que vous pensez à la personne ou la situation. Arrêtez même parfois de vous en servir comme excuse pour justifier ce que vous vivez. ***Car en agissant ainsi vous perdez tout pouvoir sur votre vie.***

2. Acceptez et soyez reconnaissant

L'acceptation est la première étape pour lâcher prise et se libérer. Acceptez votre passé et les personnes qui ont fait partie de votre histoire.

Vous n'êtes pas responsable de ce que les autres vous ont fait, ni de ce que les autres ont fait de vous, mais par contre, vous êtes responsables de ce que vous en faites !

Apprenez ceci du moins de l'histoire précédente : porter de l'amertume, de la colère ou de l'animosité ne vous rendra jamais la vie plus simple ni plus agréable.

Soyez reconnaissant pour les expériences qui vous ont fait rire ou pleurer car elles peuvent toutes vous aider à apprendre, à progresser et à grandir.

Acceptez tout ce que vous aviez, tout ce que vous avez, et toutes les possibilités qui s'offrent à vous. Il s'agit de trouver la force de faire face aux changements, de faire confiance à votre intuition, à vos possibilités, et d'apprendre au fur et à mesure, tout en réalisant que chaque expérience a de la valeur et nous permet de continuer à progresser.

3. Prenez du recul

Parfois, vous devez prendre un peu de recul pour clarifier une situation. La meilleure solution consiste simplement à faire une pause et à explorer d'autres choses. Vous pouvez ensuite revenir à votre point de départ pour chercher ***une autre grille de lecture***.

La situation peut alors vous apparaître sous un éclairage différent. **Choisissez alors de retenir l'interprétation qui vous fera le moins de mal ou le plus de bien.** Vous changerez ainsi vos pensées, donc vos ressentis et par conséquent votre attitude face à ces situations et du même coups vos comportements !

4. Changez uniquement ce qui peut l'être

Arrêtez de souhaiter sans cesse que les choses soient ou redeviennent comme elles étaient autrefois. **Soyez et vivez dans le moment présent.** Car c'est là que votre vie se passe.

Vous ne pouvez pas changer le passé ; mais vous pouvez prendre des décisions aujourd'hui afin de mieux vivre le présent et pour définir et poser les fondations de votre avenir.

Tout dans la vie ne doit pas nécessairement être modifié ou parfaitement compris. Vivez, laissez aller, apprenez ce que vous pouvez **et surtout ne gaspillez pas d'énergie à vous soucier de ce que vous ne pouvez pas changer.**

Concentrez-vous exclusivement sur ce que vous pouvez changer. Et si vous ne pouvez pas changer quelque chose, changez votre façon de le voir. Apprenez à explorer d'autres grilles de lectures d'un événement qui vous pose problème, ou qui vous limite.

Notre réalité est une construction cognitive et émotionnelle. Et surtout elle est limitée. Nous tirons des interprétations des événements en fonction de nos croyances (*souvent limitées et fausses*). Mais il existe bien d'autres interprétations possibles, bien d'autres « *grilles de lecture* » qui pourraient nous conduire à voir les choses autrement !

LE LACHER-PRISE

JE NE PEUX PAS CONTRÔLER



Alagi

cveitmann2020

5. Concentrez-vous sur aujourd'hui

Lâchez le passé et arrêtez de le revivre en le ruminant. Arrêtez de vous raconter cette histoire où le protagoniste – *vous* – est pour toujours la victime des actes horribles de cette autre personne.

Vous ne pouvez pas défaire le passé, mais vous pouvez faire en sorte qu'aujourd'hui soit meilleur qu'hier. Lorsque vous vous concentrez sur l'ici et maintenant, vous avez moins de temps pour penser au passé.

Lorsque les souvenirs du passé s'insinuent dans votre esprit, comme c'est probablement le cas de temps en temps, reconnaissez-les, acceptez-les, puis revenez au moment présent. ***Vous avez le pouvoir d'agir sur vos pensées au lieu de les subir !***

Car en réalité c'est votre choix de continuer à ressentir de la douleur plutôt que d'accueillir de nouveau de nouvelles étincelles de joie dans votre vie.

LE BONHEUR
COMMENCE
MAINTENANT

Les expériences négatives de votre passé ne déterminent votre avenir ***QUE*** si vous leur donnez le pouvoir de le faire. Ce n'est pas ***JAMAIS*** une fatalité. ***Ne laissez pas les expériences de votre passé ruiner votre présent et vous voler votre avenir !***

En fin de compte, la seule chose que vous puissiez réellement faire est de continuer à avancer. Le passé a existé, certes, ne le niez pas, tirez-en tous les enseignements possibles, mais ne les emportez pas pour toujours dans votre sac à dos et regardez devant vous aujourd'hui et avancez vers demain.



6. Comprenez votre passé

Prenez le temps de réfléchir à votre propre histoire en tant que tierce partie regardant sans jugement : observez simplement. Comprenez que vous n'êtes pas votre passé. Comprenez que les situations, les schémas et les personnes de votre vie **ont créé vos expériences, mais elles ne vous ont pas créé vous.**

Connaître et comprendre votre passé au travers des expériences que vous avez vécues, des relations que vous avez vécues (*ou subies*) pourra vous aider à mieux comprendre certains de vos schémas de pensées, certaines de vos (*fausses*) croyances, et certaines de vos réactions, ce qui vous aidera à comprendre pourquoi vous vous y accrochez autant.

La compréhension crée la conscience ; et élargir votre champ de conscience vous aidera à commencer à agir briser le cycle destructeur qui fait que vous donnez à votre passé le pouvoir de pourrir votre présent et de limiter considérablement votre potentiel.

7. Acceptez les émotions désagréables et les sentiments négatifs

A force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, de vouloir ignorer nos émotions désagréables nous gaspillons une énergie considérable en pure perte et perdons notre sérénité.

Comment lâcher prise ?

Si cette expression a fait florès au point de devenir un cliché du développement personnel, ce qu'elle recouvre n'en reste pas moins confus. Elle est prétexte à bien des malentendus. Qu'avons-nous, au juste, à « lâcher » ? Faut-il comme y invite le philosophe Alexandre Jollien "Lâcher, même le lâcher prise" ?

Quelle est donc cette « prise » qu'il conviendrait de desserrer ? Cette attitude est-elle compatible avec un positionnement responsable ? Si oui, comment passer du concept à la pratique ?

Les enseignements de sagesse traditionnels s'articulent tous autour de cette question. Nous pouvons donc nous tourner vers eux et y chercher des réponses, qu'il nous appartienne ensuite de faire nôtres.

Vous en avez assez de ces pensées et de ces sentiments qui semblent ne jamais quitter votre esprit, mais avez-vous pris le temps de les affronter ?

Lorsque vous essayez d'ignorer les pensées et les émotions au lieu de les reconnaître, elles peuvent ne jamais disparaître. Les ignorer prolonge inutilement la souffrance et les effets négatifs. La perte est difficile à vivre, sans aucun doute. Mais il est essentiel de s'autoriser à ressentir.

Le processus de deuil passe par ce moment d'identification, de reconnaissance, d'acceptation et d'intégration de la douleur.

8. Abandonnez définitivement le statut de victime

Se définir comme une victime par certains côtés cela fait du bien. Cela nous déresponsabilise et nous permet de blâmer les autres voire le monde entier pour nos problèmes.

Mais devinez quoi ? Les autres s'en foutent ! Le monde entier s'en fout ! Alors vous avez 2 options : continuer de vous plaindre ou vous en remettre et avancer. Oui, vous êtes spécial. Oui, vos sentiments comptent. Mais ne confondez pas « *mes sentiments comptent* » avec « *mes sentiments doivent prévaloir sur tout le reste et rien d'autre n'importe* ». Vos sentiments ne sont qu'une partie de cette grande chose que nous appelons la vie, qui est à la fois imbriquée et complexe, désordonnée et souvent incontrôlable.

Il est probable que vous ayez une part de responsabilité dans le préjudice que vous avez subi. Que pourriez-vous pu faire différemment la prochaine fois ? Êtes-vous l'acteur de votre propre vie ou simplement un spectateur passif ? Laissez-vous votre douleur vos frustrations, votre colère, qui sont déjà votre réalité, devenir **AUSSI** votre identité ?

À tout moment, vous avez le choix : continuer à vous sentir mal à l'égard des actes d'une autre personne ou commencer à vous sentir bien en prenant soin de vous-mêmes.

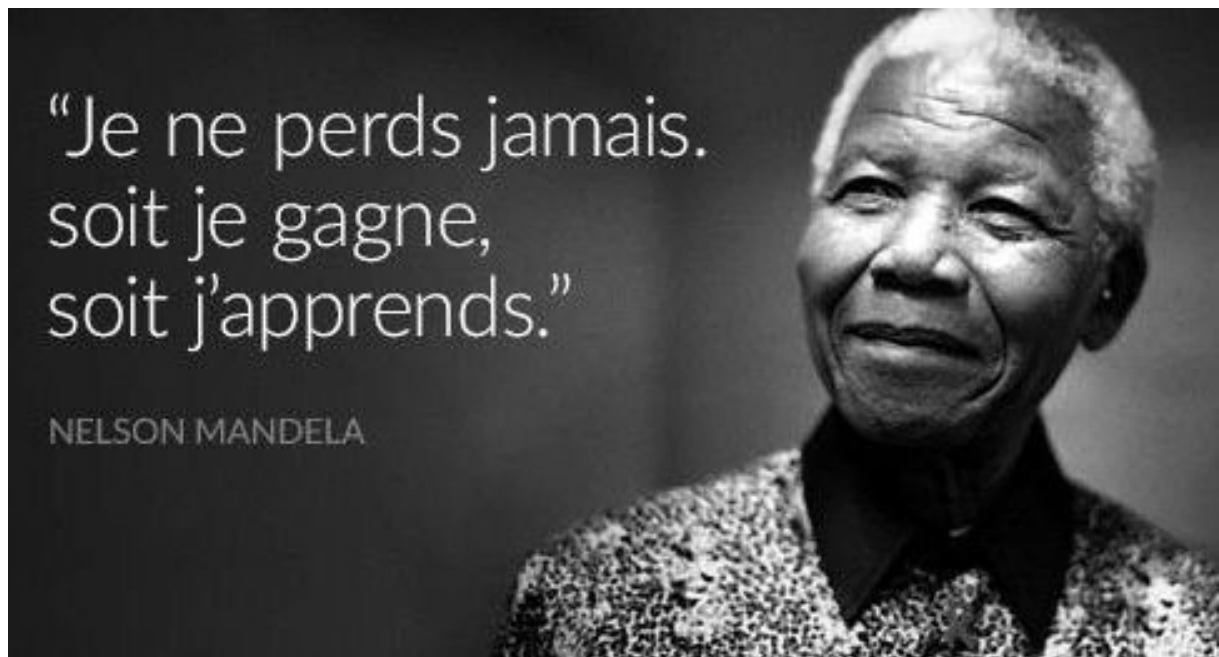
Vous devez assumer la responsabilité de votre propre bonheur et ne pas mettre un tel pouvoir entre les mains d'une autre personne.

Pourquoi donneriez-vous un tel pouvoir aujourd'hui à des personnes qui vous ont blessé hier, et pour qui manifestement votre bien-être et votre développement ne sont pas du tout leur priorité ?

9. Apprenez de vos expériences négatives et de vos échecs

Bien que l'échec puisse parfois avoir un impact considérable sur notre confiance, notre sécurité et même nos finances, cela ne veut pas dire que c'est nécessairement une mauvaise chose.

Nos échecs sont les leçons de notre vie. Réfléchir à ce qui ne va pas nous aide à ne pas répéter les mêmes schémas. Nous n'avons pas besoin de nous attarder sur nos échecs pour en retirer les informations les plus précieuses et les apprentissages de compétences pouvant éclairer nos décisions futures. Nous avons juste besoin de bien les reconnaître, d'en analyser les causes racines et d'en tirer les ajustements nécessaires pour éviter qu'ils se reproduisent.



10. Soyez dans le moment

Observer le passé ou anticiper l'avenir nous distrait trop de ce qui est là, ici et maintenant.

S'il est important d'analyser ce que nous avons traversé pour que cela puisse contribuer à ce que nous ferons ensuite, **alors l'ici et maintenant sont la chose la plus importante**, et vraiment la seule, sur laquelle nous pouvons agir.

Lâcher prise nécessite que nous soyons attentifs au présent ; pour profiter de chaque jour et de chaque instant en apaisant le bruit dans notre esprit (*notre fameux dialogue intérieur* !) assez longtemps pour saisir le bon, le beau et le bien de notre « ici et maintenant ».

Si vous avez correctement relaté ce qui a été et avez délibérément réfléchi sur ce qui est arrivé, alors il est temps d'être simplement dans le moment présent qui a tant à nous offrir si nous apprenons à « **voir** » **« ce qui est à voir et à savourer ce qui est apprécier »**.

11. Créez de nouveaux souvenirs

Pratiquez une activité physique, rejoignez un club, une association, et fréquentez des personnes qui partagent les mêmes passe-temps.

Rencontrez des nouvelles personnes qui n'ont aucune idée de ce que vous faites dans la vie. Découvrez de nouvelles expériences. Chaque jour, vous avez la possibilité de créer de nouveaux souvenirs. Laissez-vous aller et donnez à votre vie une nouvelle direction.

12. Souvenez-vous et pardonnez

Nous n'aurons peut-être pas à oublier les mauvais comportements d'une autre personne, (*pardonner ce n'est pas devenir amnésique et pardonner ne signifie pas systématiquement reprendre les relations sur les mêmes bases*).

Parfois, nous sommes coincés dans notre douleur et notre entêtement, et nous ne pouvons même pas imaginer le pardon. Le pardon n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, c'est un cadeau que l'on se fait à soi-même pour trouver la paix et mettre fin à un ressentiment qui ne pourrait bien souvent **QUE** notre propre vie !

C'est aussi une façon de faire preuve d'empathie envers l'autre et d'essayer de voir les choses de son point de vue. En pardonnant, nous cessons de porter ce qui a été fait et nous continuons notre route avec sérénité et apaisement.

13. Prenez des risques

Lorsque vous avez été brûlé, que ce soit dans une relation, une amitié ou un travail, il est facile de se soustraire à des situations similaires pour éviter de se blesser à nouveau. La peur nous empêche alors de vivre pleinement.

Nous craignons que tout ce que nous avons subi ne se répète et évitons donc de prendre des risques. Mais affronter le risque est nécessaire si nous espérons repousser nos limites, explorer notre potentiel et découvrir ce que la vie a à offrir au-delà du seul quotidien.

La sagesse vient de l'expérience et la prise en compte de notre passé sous l'angle de ce que nous avons appris nous aide à prendre des risques calculés.

14. Méditez et prenez du temps pour vous

Consacrez du temps à la méditation pour vous éclaircir la tête. Choisissez une technique de méditation qui vous convient et trouvez un espace tranquille, à l'écart de toute distraction. Le but de votre méditation consiste à être présent et attentif à votre vie actuelle et à éviter de s'attarder sur la douleur ou la négativité. Pensez à utiliser une méditation guidée¹ si vous êtes novice.

15. Prenez soin de vous

Lorsque vous ne vous sentez pas bien, il est difficile de rassembler la force et l'énergie nécessaires pour rester optimiste. Faites ce qu'il faut pour garder votre esprit, votre corps et votre esprit en bonne santé.

Les pensées et les émotions négatives seront beaucoup moins susceptibles de s'installer. Cela passe, par exemple, par un sommeil réparateur, une alimentation saine et équilibrée, de l'exercice régulier, une consommation limitée d'alcool, des relations authentiques et édifiantes et, éventuellement, l'aide d'un thérapeute professionnel.

¹ <https://www.petitbambou.com/fr/>

Mini-biblio

- + *Imparfaits, libres et heureux, pratique de l'estime de soi*, C. André, Odile Jacob Poches
- + *Le métier d'homme*, Alexandre Jollien, Editions du Seuil, 2002
- + *Ce qui dépend de nous : Manuel et entretiens*, Epictète, Arléa Editions
- + *Eloge de la faiblesse*, Alexandre Jollien, Marabout, 1999
- + *Trois amis en quête de sagesse*, Alexandre Jollien, Christophe André & Matthieu Ricard,
- + *L'iconoclaste*, 2016
- + *Petit traité de l'abandon*, Alexandre Jollien, Editions du Seuil, 2012
- + *Lâcher prise : Se recentrer, prendre du recul et voir la vie autrement*, Paul-Henri Pion
- + *50 exercices de lâcher-prise*, Paul-Henri Pion, Eyrolles

