HEIKE MAYER

JE LÂCHE *prise*

Dans la même collection VIVRE LÉGER

Hypersensible et bien dans ma peau, Susanne Moeberg
Assez trimé !, Barbara Berckhan
S'aimer rend fort, Stefanie Carla Schäfer

Catalogue gratuit sur simple demande
Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

Titre original : *Das seh ich entspannt*
© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

© Éditions Jouvence, 2017 pour la version française
Traduit de l'allemand par Muriel Frantz-Widmaier
ISBN : 978-2-88911-885-4

Mise en pages : François Grandperrin
Couverture : Éditions Jouvence

HEIKE MAYER

JE LÂCHE *prise*

Comment développer sa sérénité

Traduit de l'allemand par Muriel Frantz-Widmaier

jouvence EDITIONS

VIVRE LÉGER

TABLE DES MATIÈRES

Soyez le bienvenu ! 6

Chapitre 1

Comment se forme la sérénité :
sur la voie d'un plus grand équilibre intérieur 8

Vers une joie de vivre plus détendue 10
Faire son possible pour y parvenir 14
Ce que la sérénité n'est pas 16

Chapitre 2

Élargir ses propres perspectives :
la sérénité naît dans le déploiement du regard 20

Une question de position intérieure 22
Gagner en sagesse 26
Tout supporter ? 28
Le regard que nous portons sur le monde 32
Les cas de perfectionnisme 36
En un coup d'œil :
Quelques pas vers un regard plus serein 40

Chapitre 3

Diminuer ses tensions physiques et mentales :
gérer son stress, sa colère et ses idées compliquées 42

Redescendre ! 44
Pourquoi cela me stresse-t-il tant ? 46
Gérer intelligemment sa colère 50
Apaiser les réactions de stress 56
Le carrousel des pensées 60
Méditation pour débutants 64
Détendre son corps et son esprit 68
En un coup d'œil :
Quelques pas vers une vie plus détendue 70

Chapitre 4

Faire la paix avec soi-même et avec le monde :
surfer sur les vagues de la vie 72

Le grand oui 74
Se réconcilier avec l'instant 76
Se prendre tel qu'on est 80
Les lois de la vie 82
Trouver la sérénité dans les temps difficiles 84
Accepter ce qui est 86
En un coup d'œil :
Quelques pas vers une plus grande paix intérieure 90

Conclusion : Faire la paix avec la danse de la vie 92
Notes 94
Pour aller plus loin 95

SOYEZ LE BIENVENU !

Ne plus laisser aussi souvent
les agacements quotidiens nous stresser :
rater son bus, être précédé par
un conducteur du dimanche ou faire
la queue pour récupérer son colis.
Affronter les difficultés imprévues
de façon plus détendue.
Vivre en meilleure harmonie avec autrui,
avec sa famille, son conjoint ou
ses collègues de travail, pour ne pas
en arriver aussi vite à des disputes
violentes, à une agressivité inconsciente
ou à des renoncements blessants.
Maîtriser les temps de crise
en éprouvant un sentiment de stabilité
intérieure – ne serait-ce pas magnifique ?

La plupart d'entre nous aspirent
à la sérénité. Ma propre expérience
et les nombreuses personnes que
j'ai accompagnées, en tant que professeur
de pleine conscience et responsable
de cours de maîtrise du stress
par la pleine conscience, m'ont appris que
chacun d'entre nous est en situation
d'acquérir une plus grande sérénité.
Le pouvons-nous du jour au lendemain ?
Comme la plupart des choses de la vie,
il s'agit bien plutôt d'un processus
par étapes, qui requiert un peu de patience.
Mais s'y attaquer en vaut la peine et peut
rapporter gros.

*Il est possible de vivre
un équilibre intérieur
sans cesse croissant.
Vous le pouvez aussi.*

PRENEZ CE QUI VOUS CONVIENT

De nombreuses raisons peuvent pousser
une personne à vouloir gagner en sérénité,
d'un sentiment sous-jacent d'agitation
intérieure jusqu'à une importante crise
existentielle. Les idées, les réflexions
et les exercices que vous trouverez
dans ce livre se situent par conséquent
à différents niveaux. Quand nous
entretenons notre maison, nous avons
parfois besoin d'un marteau, tandis
qu'à d'autres moments nous devons
utiliser une pincette. De même, certaines
considérations correspondront
à votre situation, tandis que peut-être en
estimerez-vous d'autres inutiles. Ce livre
ne vous offrira pas de remède miracle.

Voyez-y une incitation, une proposition ou une piste de réflexion. Le meilleur expert de votre vie, c'est vous. Appropriez-vous ce qui peut vous aider et laissez le reste de côté. Et, qui sait, certaines idées se révéleront peut-être applicables à une autre période de votre vie.

Cet ouvrage n'a pas pour ambition de s'ajouter à votre to-do list, *mais de vous soutenir, voire à certains moments de vous procurer un certain plaisir. En réponse aux impératifs de la plupart d'entre nous, qui manœuvrons dans un quotidien surchargé ne laissant souvent qu'une toute petite place à la lecture, ce livre est constitué de petites portions susceptibles d'être lues indépendamment les unes des autres.*

Êtes-vous prêt à vous entraîner à la sérénité, ou bien manquez-vous encore de motivation ? Deux études américaines, menées sur une longue durée, montrent que des personnes détendues ont une plus grande chance de conserver une bonne santé mentale en vieillissant que des personnes qui perdent facilement leur calme. Ces dernières courent un risque plus important de développer une démence.

S'entraîner à être serein est une mesure tout à fait concrète de santé publique!

Vous désirez connaître la sérénité, la constance, la pondération, l'équilibre. En somme, vous aspirez à ne pas perdre rapidement votre stabilité psychique. Un homme serein ressemble à un surfeur qui peut garder son équilibre sur sa planche même en cas de bourrasque inattendue : il est capable de faire face avec souplesse aux petites et aux grosses vagues de l'existence, aux changements et aux challenges, et d'y réagir de façon proportionnée. La sérénité se mesure également à la manière dont le surfeur gère la situation quand il tombe dans l'eau. Si un tel événement se produit, un surfeur avisé ne s'énervera pas, il ne s'empêtrera pas dans une résistance irritée. Il remontera simplement sur sa planche.

Chapitre 1

Comment se forme la sérénité : sur la voie d'un plus grand équilibre intérieur

Dans ce chapitre, vous apprendrez:

- comment une intention ciblée vous aidera à apporter davantage de sérénité à votre vie ;
- comment un mentor intérieur peut vous soutenir dans votre démarche ;
- pourquoi la sérénité n'a rien à voir avec l'indifférence ou la passivité ;
- quels éléments contribuent à une vie plus équilibrée.

VERS UNE JOIE DE VIVRE PLUS DÉTENDUE

Imaginez que vous êtes en voiture. Vous conduisez vite – après tout, vous devez encore parcourir une sacrée distance aujourd'hui. Au bout d'un certain temps, vous rattrapez le véhicule qui vous précède et qui roule bien plus lentement que vous. La route est sinueuse et n'a qu'une seule voie, on voit mal les voitures venant en sens inverse. Vous n'avez alors plus d'autre choix que de vous aligner sur la vitesse de la voiture devant vous.
Vous avez à vrai dire deux possibilités : vous pouvez dépasser ou ne pas dépasser. Si doubler le véhicule est impossible, vous avez encore une fois deux possibilités : vous pouvez vous énerver et pester ou bien vous accommoder de la réalité et vous détendre.

QU'EST-CE QUI EST FRUCTUEUX ?

Les choix de vous énerver ou de rester calme n'ont aucun impact ni sur votre vitesse ni sur votre heure d'arrivée. Vous n'en serez pas plus rapide ou plus lent. En revanche, la différence s'avère considérable pour votre état. Ne se pose pas simplement ici la question du vrai ou du faux. Si vous avez envie de vous énerver, libre à vous de le faire.
La question se pose plutôt dans les termes suivants :

Qu'est-ce qui est fructueux?
Qu'est-ce qui est bénéfique?
Qu'est-ce qui est, à long terme, le plus utile pour vous-même et pour la situation?

Vous pensez peut-être à présent : « Je ne m'énerve pas parce que j'en ai envie. Dans de nombreuses situations, il faut s'énerver, c'est tout. » Le *faut*-il ? Vraiment ? N'est-ce pas plutôt que nous estimons souvent notre colère fondée et que nous la choisissons par habitude, ou tout au moins que nous la relançons et la nourrissons par des soliloques prononcés à voix basse ou à voix haute ?

La sérénité n'est pas une question morale au sens de « On doit » ou de « Les hommes bons feraient »… La sérénité est plutôt pragmatique. Elle demande :

Quelle est ma marge de manœuvre? Où se situe ma liberté de décision? Sur quoi puis-je et sur quoi ne puis-je pas exercer d'influence? Qu'est-ce qui est fructueux et utile?

Vous ne pouvez certes pas simplement décider qu'à partir de maintenant vous réagirez toujours de façon détendue. Vous pouvez en revanche, en pleine conscience, faire des choses et en laisser d'autres, ce qui aidera la sérénité à s'installer pour ainsi dire toute seule chaque jour davantage en vous.

FORMULER UNE INTENTION

Quand nous souhaitons changer une chose dans notre vie ou développer une capacité, comme celle de devenir plus serein, il est utile de formuler une intention concrète. L'intention diffère de l'objectif. Si vous visez un but et ne l'atteignez pas, vous éprouverez rapidement un sentiment d'échec. Une intention est plus vaste qu'un objectif, elle décrit la direction dans laquelle vous souhaitez vous mouvoir. Quand je formule l'intention de passer la journée en étant le plus détendu possible, je suis conscient de ne pas avoir toutes les cartes en main. Il se peut que j'y parvienne dans une large mesure, mais il se peut tout autant que cela ne fonctionne pas du tout. Formuler une intention vous guide intérieurement. Réaliser ce que vous voulez vraiment éveille des forces positives et augmente la probabilité que vous vous en souveniez au cours de la journée. C'est comme si vous preniez des cours pour apprendre à piloter votre bateau : si vous ne décidez pas dans quelle direction vous voulez aller, comment pourriez-vous savoir vers où vous avez intérêt à naviguer ?

Quelle est votre intention sur le plan de la sérénité? Que vous souhaitez-vous?

Prenez le temps de formuler une intention et exprimez-la avec une tournure positive. Soulignez ce que vous souhaitez, et non ce que vous ne souhaitez pas : « Chaque jour, je veux convier à nouveau la sérénité dans ma vie » au lieu de « Je veux moins m'énerver », ou bien « Je veux rester détendu quand mes enfants se disputent » au lieu de « Je ne veux plus crier autant après mes enfants ». Faites le test avec de petites intentions concrètes et avec des intentions larges et étendues. Les réflexions de la page suivante pourront vous aider.

APPRENDRE DES AUTRES

Connaissez-vous des personnes qui représentent à vos yeux un modèle à suivre en termes de sérénité ? Quelqu'un que vous connaissez ou dont vous avez entendu parler ? Quelqu'un dont vous souhaiteriez vous inspirer ?

MES MODÈLES

Qui incarne pour vous la sérénité ? Commencez par passer en revue votre entourage actuel, puis les années qui précèdent, et enfin votre enfance. Quels noms de la politique, de l'histoire, de la religion ou de la philosophie, quels personnages issus de contes, de la littérature, de films ou de l'univers musical font surface ?

Les personnes dans ma vie :

Les figures historiques, politiques, culturelles :

Les personnages de contes, de livres, de films :

UN FOCUS

Choisissez deux ou trois personnes de cette liste. Dans quelle mesure vous impressionnent-elles eu égard à la sérénité ? S'agit-il d'un comportement particulier, d'une manière d'affronter les difficultés, d'une philosophie de vie ? Comment cela se manifeste-t-il ?

Personne 1 :

Personne 2 :

Personne 3 :

MON MENTOR

Parcourez une nouvelle fois la liste de noms que vous avez dressée. Si vous deviez choisir librement, lequel deviendrait votre mentor personnel en termes de sérénité ? Qui doit vous accompagner, vous soutenir, vous conseiller ? Vous pouvez bien entendu désigner plus d'une personne. Vous avez peut-être besoin d'un mentor différent pour chaque domaine de votre existence.

Je choisis _____

parce que _____

_____

_____

Il pourrait me soutenir dans les situations suivantes :

_____

_____

_____

TRÈS CONCRÈTEMENT

Choisissez une situation ou un domaine de la vie dans lequel vous souhaiteriez gagner en sérénité. Imaginez que les qualités ou les aptitudes appartenant à votre mentor soient les vôtres, comme par magie. Dépeignez très concrètement comment, grâce à ces capacités, vous maîtriseriez la situation de façon détendue et sereine.

Ce qui se passerait :

_____

_____

Comment je me comporterais :

_____

_____

Comment je me sentirais (physiquement, émotionnellement, mentalement) :

_____

_____

FAIRE SON POSSIBLE POUR Y PARVENIR

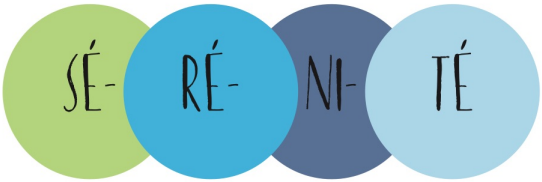
La sérénité ne peut pas se forcer. Elle se développe pas à pas, quand certains événements psychocorporels dans la vie pèsent davantage dans la balance, que des révélations se font et s'approfondissent. Nous prendrons en considération trois aspects qui s'imbriquent et se renforcent mutuellement :

- élargir sa propre perspective (chapitre 2) ;
- diminuer sa tension physique et mentale (chapitre 3) ;
- faire la paix avec soi-même et le monde (chapitre 4).

Un catalyseur permet de déclencher une évolution dans ces trois domaines :

la pleine conscience

On pourrait aussi la nommer « perception de soi » ou « capacité de remarquer consciemment ses propres pensées, sentiments, réactions et actions ». Car ce sont nos modèles de pensée et de comportements automatiques et inconscients qui nous bloquent sur le chemin vers la sérénité. Pour les changer, nous devons commencer par remarquer leur présence. Nous n'aurons de cesse au fil des pages de nous pencher sur la manière de nous y exercer.



SÉRÉNITÉ. ÊTRE CAPABLE DE LAISSER FAIRE QUELQUE CHOSE

Le mot « sérénité » (en allemand, *Gelassenheit*) rend d'emblée patent l'un des aspects fondamentaux de la question, à savoir la capacité à laisser faire (*lassen*) quelque chose.

Comment serait-ce de laisser être une chose, sans plus rien pouvoir y changer ?

Les choses sont comme elles sont. L'admettre me permet de mieux accepter ce qui est donné.

Puis-je « laisser quelque chose être bien » ?

Reconnaître quand cela suffit et que continuer d'argumenter et de chercher des améliorations n'apporterait plus rien.

Quand est-il indiqué d'abandonner quelque chose ?

Il arrive qu'un problème n'ait pas de solution. Tout n'a pas toujours besoin d'être parfait.

Puis-je laisser autrui être comme il est ?

Accepter que je ne puisse changer personne – quels que soient mes efforts.

Puis-je me laisser être tel que je suis ?

Comprendre que l'acceptation de soi conduira, bien mieux qu'une autocritique, à changer.

À l'heure actuelle, dans quels domaines devrais-je lâcher prise ?

Qu'est-ce que je traîne avec moi depuis peut-être bien plus longtemps qu'il ne l'aurait fallu ? Une conviction, un vieux ressentiment, une image de soi, etc.

À quoi pourrais-je renoncer ?

Ai-je réellement besoin de tout ? Ne serais-je pas souvent plus libre et plus détendu avec moins de choses, d'activités, d'événements, etc. ?

CE QUE LA SÉRÉNITÉ N'EST PAS

Ce que j'ai appris au cours de cette année au sujet de la sérénité vient en grande partie du bouddhisme, où la sérénité constitue une vertu centrale.
Les enseignements bouddhistes établissent une distinction intéressante. Celui qui veut devenir plus serein doit non seulement connaître ses ennemis lointains, mais aussi ses ennemis proches. Les ennemis lointains désignent les obstacles qui se trouvent de toute évidence sur le chemin de la sérénité : haine, colère, avidité, dépendance, passion surdimensionnée, le fait de se laisser enthousiasmer par tout ou de vouloir s'accrocher à des choses éphémères. Les ennemis proches ne s'avèrent pas moins dangereux. Ils ressemblent tellement à la sérénité que nous les confondons facilement et que nous sortons du droit chemin.

LES ENNEMIS PROCHES DE LA SÉRÉNITÉ

L'indifférence

Être serein ne signifie pas que tout ce qui se passe nous soit égal. Cela ne veut pas dire qu'il faut s'abrutir et tout laisser glisser sur nous.

L'attitude cool

Il s'agit souvent d'une pose, qui, comme un masque, cache plus un manque d'assurance qu'une attitude détendue. Les hommes véritablement sereins diffusent de la chaleur, non du froid.

La dissociation

Celui qui a fait autrefois des expériences traumatisantes apprend à se libérer de certains sentiments pour ne plus sentir la douleur. Pour les personnes en question, cet état intérieur de dissociation, avec le temps, devient normal, ou il se déploie en un éclair dès lors qu'une situation rappelle d'anciens souvenirs, ce qui peut à tort être interprété comme de la sérénité.

La « sainteté » feinte

Dans des milieux qui s'attachent au développement personnel ou spirituel, certains hommes ont une manière particulière de s'abstraire, qui, en y regardant de plus près, semble artificielle ou forcée. Avec pour devise « Je suis au-dessus de ça » ou « Une telle chose ne peut plus me faire de mal », ils esquissent un fin sourire en regardant ceux qui sont encore retenus prisonniers

dans les bas-fonds de l'existence profane. On se demande si de telles personnes, enveloppées dans un habit un peu plus sacré, n'évoluent pas plutôt dans l'un des trois domaines que sont l'indifférence, l'attitude cool ou la dissociation.

GARE AU MALENTENDU !

La sérénité ne se développe pas quand vous faites comme si vous ne vous énerviez plus, comme si vous n'étiez plus frustré, triste ou stressé. Quand un événement désagréable nous arrive, notre toute première réaction intuitive s'ensuit automatiquement. Nous ne pouvons pas consciemment la contrôler, elle se produit simplement et est, dans la plupart des cas, parfaitement compréhensible et normale : le bus, que vous devez absolument attraper pour arriver à l'heure à un rendez-vous important, vous passe sous le nez ; la tasse de café vous échappe des mains et le liquide chaud se répand sur tous vos vêtements et sur votre canapé ; un conducteur vous refuse la priorité et vous engueule, malgré votre comportement correct ; vos enfants marchent lourdement avec leurs bottes en caoutchouc sur le sol tout juste nettoyé. *Oh non ! À sortir de ses gonds !*

Nous n'avons que peu d'influence sur notre réaction initiale de défense, de stupeur, d'indignation ou de rage impuissante. Fil conducteur de ce livre, la question décisive est la suivante :

Comment gérons-nous la suite de la situation?

Continuons-nous d'alimenter notre frustration quand nous nous laissons emporter par notre colère, ou parvenons-nous à prendre du recul et à réagir d'une manière qui nous satisfait plus qu'elle ne nous énerve ?

Devenir petit à petit plus serein est une bonne chose. Mais n'ayez pas pour projet d'atteindre votre objectif le plus rapidement et le plus parfaitement possible. Celui qui s'efforce d'être serein s'attelle à une nouvelle tâche stressante qui l'empêche précisément d'être serein. Attaquez-vous au sujet de façon désinvolte et si possible détendue.

La vie,
c'est ce qui t'arrive
alors que tu es occupé
à faire
d'autres plans.
John Lennon