

DÉFINIR LE LÂCHER-PRISE



💡 Ce terme, souvent employé, ne se trouve pas défini dans le dictionnaire. Il recouvre une réalité complexe que nous allons tenter de décrire dans les pages qui suivent.

💡 Lâcher prise, c'est tout d'abord « lâcher, rendre quelque chose moins tendu », dit le Larousse, « c'est cesser de retenir », « c'est abandonner une position ».

💡 C'est accepter de s'ouvrir à ce qui vient, de changer son regard, de modifier son interprétation, c'est aussi parfois faire le deuil de quelque chose à quoi on tenait, c'est encore pardonner et mettre son attention sur ce qui est ici et maintenant.

LES OBSTACLES AU LÂCHER-PRISE ET LES MOYENS DE LES DÉPASSER

Tout au long de notre vie, nous développons des croyances, des habitudes, des craintes diverses. Nous imaginons toutes sortes de dangers qui nous poussent à contrôler ceux qui nous entourent et le monde dans lequel nous vivons.

💡 Nous acceptons des limites qui n'en sont pas vraiment, et nous soupirons au cœur de ce que nous croyons être notre esclavage. Nous sommes comme ces éléphants dont parle une vieille histoire hindoue. Au nord de l'Inde lorsqu'un éléphant nouveau naît, on l'attache par un pied à un arbre. Il tente vainement de briser la corde qui le relie à l'arbre, puis après quelques tentatives, il renonce à la lutte et accepte son entrave. Au bout de quelques semaines, on continue à mettre une entrave à son pied et il n'y a même plus besoin de mettre une chaîne entre le cercle de métal qui entoure sa jambe et l'arbre car

l'éléphant a intériorisé le fait qu'il était enchaîné. Il n'essaie même plus de s'en aller. Jusqu'à la fin de sa vie, il reste prisonnier de sa croyance et de son habitude, alors même que rien ne relie plus son pied à un arbre.

 **Ainsi nos croyances et nos habitudes représentent le premier obstacle le plus fréquent au lâcher-prise.** Ces croyances nous viennent tout particulièrement des messages que nous recevons de la part de ceux qui nous entourent alors que nous grandissons. Elles se renforcent en nous à mesure que passent les années car nous avons tendance à sélectionner dans notre environnement ce qui peut les confirmer. Si je crois que je suis incapable de vivre en harmonie avec mon conjoint, je vais avoir tendance à regarder tout particulièrement les conflits et les tensions qui surgissent plutôt que les moments d'harmonie, afin de me prouver à moi-même que j'ai bien raison de croire ce que je crois.

 **Le deuxième obstacle au lâcher-prise consiste à faire dépendre mon bonheur des circonstances extérieures :** si mes enfants ont un bon travail et font un heureux mariage, je serai heureuse ; si mon conjoint me donne l'attention que je désire, je connaîtrai le contentement. Si on m'accorde la promotion que je souhaite au travail, alors tout ira

bien pour moi, et ainsi de suite. De cette manière, la personne n'est jamais heureuse car la vie ne nous accorde pas tout ce que nous désirons.

 Le troisième obstacle est la codépendance.

Pour Charles Whitfield, spécialiste dans ce domaine, la codépendance repose sur la croyance que quelque chose à l'extérieur de nous-mêmes, à l'extérieur de notre être essentiel, peut nous apporter la joie et la réalisation de nous-mêmes. Il s'agit le plus souvent de la préoccupation permanente concernant une autre personne que l'on désire contrôler pour son bien. On cherche alors à vivre sa vie, on est obsédé par ce qui se passe pour elle, au lieu de lâcher prise et de vivre pleinement sa propre existence.

 **Le quatrième obstacle est relié aux buts que nous nous fixons pour nous-mêmes.** Les buts sont importants, ils donnent une direction à nos efforts, ils structurent nos jours, ils motivent l'effort. Le problème majeur lié aux buts, c'est qu'ils peuvent devenir si importants dans nos vies que nous nous confondons avec eux et que, lorsque nous devons renoncer à les atteindre pour une raison ou pour une autre, nous nous agrippons à eux, nous n'arrivons pas à lâcher prise. Un vieux psychiatre disait : « Il existe deux dangers majeurs dans le monde du travail : ne pas croire à ce que l'on fait ou trop y croire. »



AFFIRMATIONS JOURNALIÈRES



1

Aujourd'hui,
j'accepte ce qui
est.



AFFIRMATIONS
JOURNALIÈRES



2

**Aujourd'hui,
je me fais
confiance.**



AFFIRMATIONS
JOURNALIÈRES



EXERCICES À PRATIQUER



1

De quoi n'arrivez-vous pas à lâcher prise ?

Nommez-le, écrivez-le !

EXERCICES
À PRATIQUER



2

Écrivez les messages qu'on vous a donnés et dont vous avez fait des **croyances limitantes**.

Maintenant, prenez un crayon rouge et biffez vigoureusement ces croyances ! Puis, à travers la page, écrivez en vert :

**« C'est faux,
je n'y crois plus ! »**

EXERCICES
À PRATIQUER



CITATIONS À MÉDITER





**Lâcher prise
du ressentiment,**
c'est simplement envoyer
une lettre de congé à quelqu'un
qui vous a fait du mal et
qui habite votre mémoire
sans payer le loyer.





**Aimer vraiment
une autre personne,
c'est lâcher prise
de ses attentes envers elle,
c'est l'accepter comme elle est.**

