

ROSETTE POLETTI

# LÂCHER PRISE

---

*Dire oui à la vie*



## **De la même autrice aux Éditions Jouvence**

*La Résilience*

*Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie*

*Petit Cahier d'exercices : L'estime de soi*

*Petit Cahier d'exercices : Le lâcher-prise*

*Mon Cahier poche : J'atteins la sagesse*

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

### **ÉDITIONS JOUVENCE**

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 1998

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-344-2

*Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais*

*Maquette de couverture : Antartik*

*Couverture : Éditions Jouvence*

*Maquette et mise en pages : SIR*

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Je souhaite exprimer ma gratitude à Louise Malacket et Denise Paratte pour leur précieuse collaboration.

*«Alors même que l'on nous a conduits à croire que si nous lâchons prise, nous nous retrouverons les mains vides, la vie elle-même révèle sans cesse le contraire : le lâcher-prise est le chemin de la vraie liberté.»*

SOGYAL RIMPOCH

— *Qui es-tu ? demanda la chenille.*  
— *Je ne sais pas très bien, en ce moment, répondit timidement Alice ; disons que je sais qui j'étais quand je me suis levée ce matin, mais je pense que j'ai changé plusieurs fois depuis ce moment-là.*

LEWIS CARROLL

*Alice au Pays des Merveilles*

# Sommaire

Avant-propos .....	6
Introduction .....	10
1. Les obstacles au lâcher-prise et les moyens de les dépasser .....	16
2. Ouvrir la porte de la prison des croyances et des habitudes.....	22
3. Lâcher prise de la codépendance .....	44
4. Lâcher prise des buts dépassés .....	52
5. Lâcher prise des émotions négatives ..	58
6. Lâcher prise du ressentiment.....	63
7. Changer ses croyances limitantes pour pouvoir lâcher prise.....	68
8. Des rites pour faciliter le lâcher-prise ..	77
9. L'importance de changer ses attentes pour pouvoir lâcher prise ..	96
10. Lâcher prise à l'aide de la visualisation ..	102
11. Lâcher prise et spiritualité .....	112
Conclusion .....	119

## Avant-propos

Des années ont passé depuis la première édition de ce petit ouvrage. Tant d'expériences nouvelles ont façonné nos vies ! Pourtant l'essentiel n'a pas changé !

La capacité de lâcher prise reste une des tâches centrales de la vie.

Lâcher prise, ce n'est pas seulement rester calme, accepter les évènements, c'est beaucoup plus que cela !

C'est tout d'abord accepter l'idée que nous sommes, en quelque sorte, « programmés » par notre éducation, par notre culture, par notre religion, par notre formation professionnelle. Toutes ces influences nous ont amenés à développer trois grandes illusions :

La première consiste à croire que l'on peut être à la hauteur de ce que nous pensons devoir être : « réussir » sa vie, être maître de son destin, faire face aux épreuves de l'existence, être irréprochable. Tant de gens s'accrochent à cette illusion. Alors, bien sûr, ils ne connaissent ni la paix, ni la sérénité, car, en tant qu'êtres humains, nous sommes fragiles, vulnérables et imparfaits, nous ne sommes pas « tout-puissants »,

loin de là. Nous sommes soumis aux grandes forces de l'Univers et à l'irréversibilité du temps.

La deuxième illusion, c'est de croire que l'on peut rendre les autres heureux, qu'on peut être aimé de tous, qu'on peut vivre sans conflits et « réussir » son couple, l'éducation de ses enfants, sa vie professionnelle et personnelle. C'est impossible! Alors, on s'en veut et s'installe en nous cette croyance que l'on n'est pas acceptable en tant qu'être humain. Apprendre à s'accepter, à s'aimer soi-même, cela exige que l'on soit prêt à lâcher prise de ses illusions, à modifier nos programmations mentales.

La troisième illusion, c'est de désirer le bonheur comme un dû! Comme la juste récompense de nos efforts et de nos actions. Alors, les obstacles, ce que nous nommons l'injustice, l'incertitude, les souffrances, la maladie, la mort, tout cela nous semble immérité et ne pas faire partie de ce que nous nommons « l'ordre des choses ». Hélas, il n'y a pas « d'ordre des choses », il y a l'incertitude et l'impermanence. Rien ne nous est dû, la vie n'est pas prévisible.

C'est lorsqu'on peut abandonner ces trois illusions, qu'il devient possible de vraiment lâcher prise, de « danser au bord de l'abîme », comme l'écrit l'auteure Kristen Moeller.

Lâcher prise, c'est accepter la finitude et l'impermanence, c'est changer le regard que l'on pose sur soi-même, les autres et les événements, c'est dire OUI à ce qui est, non pas pour s'y résigner, mais pour se poser les deux questions suivantes :

- Que puis-je faire de ce qui arrive ?
- Que puis-je en apprendre pour la suite de ma vie ?

Répondre à ces deux questions, c'est faire cesser les ruminations, le ressassement et la rancune, c'est le cœur du lâcher-prise, c'est exercer sa liberté de choisir son interprétation face aux événements.

## Du lâcher-prise au laisser-être :

Au-delà du lâcher-prise, on atteint le laisser-être. En tant que femme surtout, nous avons été « programmées » à devoir prendre soin des autres, à tenter de résoudre leurs problèmes, de les aider à trouver ou à retrouver le calme et le bien-être dans leur vie. Alors leurs difficultés deviennent les nôtres, on les prend en charge, on cherche des solutions pour eux, qui parfois ne sont pas du tout ce qu'ils désiraient. On peut s'épuiser à trouver des pistes, des issues. L'entourage nous dit : « Mais, lâche prise ! » et cela semble impossible ! Pourtant, c'est lorsqu'on

écoute, qu'on est présent pour l'autre, qu'on l'accepte et qu'on l'encourage, qu'on lui fait confiance, qu'on lui apporte la plus grande aide. Pour vraiment « aider l'autre », il faut lui faire confiance, respecter son rythme, son désir profond.

Laisser être, faire confiance, c'est prendre conscience qu'il y a tant d'aspects mystérieux à la vie!

Lorsqu'on peut avancer dans l'existence, avec les mains ouvertes, le cœur ouvert, l'esprit ouvert, alors l'inattendu peut se produire, la paix et la joie du vrai lâcher-prise peuvent apparaître, on n'est plus agrippé à quoi que ce soit, on ne cherche plus à contrôler la vie, on peut enfin la vivre pleinement.

Il y a 2 000 ans déjà, l'empereur Marc-Aurèle était préoccupé par le lâcher-prise, il avait écrit :

*« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut pas être changé et le courage de changer ce qui peut l'être, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. »*

Rosette Poletti, 2020

# Introduction

Lâcher prise, savoir abandonner ce qui n'a plus lieu d'être pour aller vers ce qui vient, voilà l'un des aspects essentiels de la vie.

Il existe de multiples manières de comprendre ce concept, de multiples techniques permettant d'y parvenir.

Tout au long de ma vie, j'ai rencontré des hommes et des femmes, des auteurs ou des thérapeutes qui offraient aux autres la voie qui était la leur.

Dans les pages qui suivent, j'ai tenté de regrouper quelques approches qui permettent de comprendre ce qu'est le lâcher-prise, quels sont les obstacles sur le chemin du lâcher-prise, ainsi que les moyens qui aident à y parvenir. Je suis consciente qu'il existe de multiples autres voies. Celles que j'ai choisi ont été utilisées, testées, expérimentées par moi-même et par ceux que j'accompagne. C'est pourquoi je vous les propose.

Mon vœu le plus cher est que ce petit ouvrage facilite ce chemin vers la liberté pour ceux qui le liront, qu'il les aide à lâcher prise de tout ce qui les limite et les fait souffrir afin que, toujours plus, ils puissent vivre debout.

Toutes les grandes traditions spirituelles de l'humanité insistent sur la notion d'«impermanence».

«Rien n'est permanent, hormis le changement», dit la Cabbale. «Comprendre correctement la nature de l'impermanence : c'est en saisir la révélation profonde», écrit le dalaï-lama.

Les jours succèdent aux jours, les événements succèdent aux événements et l'histoire s'écrit. Ce qui était n'est plus, tout change. Inséré dans cette impermanence, l'être humain, chacun de nous, lutte de toutes ses forces pour s'accrocher à ce qui l'entoure. Il s'accroche à ses croyances, à ses façons de voir, à ses principes, à ceux qu'il aime, à ses biens, à sa santé, à ses œuvres, à sa sécurité.

Il cherche à contrôler ceux qui l'entourent, à dominer les événements, à influencer le cours de son destin.

Investi dans cette quête de contrôle, il perd le calme intérieur, il perd sa sérénité et met toute son énergie à nourrir l'illusion qu'un jour il parviendra à contrôler pleinement sa vie.

À cause de cette illusion, l'homme et la femme d'aujourd'hui connaissent l'angoisse, la tension et la frustration.

Obscurément, ils ressentent bien au fond d'eux-mêmes cette aspiration à autre chose, à une autre manière de vivre, à une paix intérieure qu'ils ne trouvent pas.

Il existe pourtant des moyens d'atteindre cette sérénité, ce calme intérieur. Parmi les chemins qui y conduisent, *le lâcher-prise* est tout particulièrement indiqué.

## Définir le lâcher-prise

Ce terme, souvent employé, ne se trouve pas défini dans le dictionnaire. Il recouvre une réalité complexe que je vais 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

## Le lâcher-prise

quoi on tenait, c'est encore pardonner et mettre son attention sur ce qui est ici et maintenant.

**Lâcher prise**, ce n'est pas se montrer indifférent mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

**Lâcher prise**, ce n'est pas couper les liens mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.

**Lâcher prise**, ce n'est pas être passif mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.

**Lâcher prise**, c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.

**Lâcher prise**, ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui mais donner le meilleur de soi-même.

**Lâcher prise**, ce n'est pas prendre soin des autres mais se sentir concerné par eux.

**Lâcher prise**, ce n'est pas « assister » mais encourager.

**Lâcher prise**, ce n'est pas juger mais accorder à autrui le droit d'être humain.

**Lâcher prise**, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive mais laisser les autres gérer leur propre destin.

**Lâcher prise**, ce n'est pas materner les autres mais leur permettre d'affronter la réalité.

...

...

**Lâcher prise**, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.

**Lâcher prise**, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.

**Lâcher prise**, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.

**Lâcher prise**, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

**Lâcher prise**, ce n'est pas regretter le passé mais vivre et grandir pour l'avenir.

**Lâcher prise**, c'est craindre moins et aimer davantage.

**Source inconnue**