



**L'Antr'
Aidant**

Semer • S'allier • Humaniser

Lâcher prise :

Qu'est-ce que c'est et comment renouer avec cet état ?

Le lâcher prise est un état d'ouverture à ce qui est, à ce qui se présente à nous. C'est aussi l'état initial de chaque être humain, c'est-à-dire que l'humain naît avec cette ouverture. Dès le jeune âge, l'enfant apprend à moduler ses choix et ses actions en fonction de ses expériences et oublie cet état naturel. En cultivant un espace d'observation de notre vécu, naturellement un détachement s'opère créant la distance nécessaire pour qu'émerge le lâcher prise. Dans le respect de votre rythme et de vos intérêts, nous vous proposons de lire cet outil dans un espace vous permettant de vous distancer un instant de votre quotidien.

La méditation, le contact avec la nature, des exercices de respiration ou prendre un bain sont des exemples d'activités pouvant nous aider à prendre ce recul.

« Le lâcher prise, c'est accepter le moment présent inconditionnellement et sans réserve. C'est renoncer à la résistance intérieure à ce qui est. »

- Eckhart Tolle

« La crainte de l'inconnu va de pair avec le besoin de tout (ou presque) contrôler. »

- Christophe André

« Le lâcher prise c'est ce que vous êtes et non ce que vous faites; c'est la nature profonde de ce que nous sommes. »

- Rupert Spira

Illustration du lâcher prise par la métaphore de la clôture



D'un côté de la clôture : la situation vécue

De ce côté, les événements sont perçus à partir d'une vision rétrécie de la réalité. Vu d'ici, il semble impossible de voir les choses autrement, comme si une clôture obstruait notre vision. Vivre de ce côté de la clôture nécessite souvent beaucoup d'efforts et amène de la souffrance.



La clôture: les résistances

Ce sont les aspects de notre fonctionnement qui nous empêchent de lâcher prise. Celles-ci proviennent de ce que nous avons appris et croyons. Chaque personne a des croyances, des opinions et des connaissances différentes selon leur expérience, leur culture et leur éducation. Parfois, elles ne sont ni conscientes ni choisies, mais influencent nos gestes et nos actions. En dénouant nos résistances, nos croyances et nos pensées destructrices nous traversons la clôture : nous lâchons prises.



De l'autre côté de la clôture : les bienfaits du lâcher-prise

Lorsque nous traversons la clôture en lâchant prise sur ce que nous croyons, nous avons accès à la force d'accueillir ce qui est, de se transformer et d'agir. Un monde nouveau s'ouvre à nous.

La situation vécue

- Sentiment d'impuissance ;
- Impression de tourner en rond ;
- Peurs ;
- Culpabilité ;
- Sentiment de ne jamais en faire assez ;
- Etc.

Les résistances

- Perceptions que la tristesse, la colère, la nostalgie, la fatigue sont des états d'être négatifs ;
- Jugement de soi ;
- Croyance que le lâcher-prise c'est abandonner et ne permet donc pas le changement ;
- Exigences et attentes envers soi-même, les autres ou notre vie ;
- Etc.

Les bienfaits

- Découvrir qui nous sommes ;
- Diminuer le stress ;
- Avoir plus de clarté dans la situation ;
- Découvrir de nouvelles possibilités créatives ;
- Changer notre fonctionnement tel des croyances et des dynamiques relationnelles nuisibles ;
- Etc.

Renouer avec le lâcher prise, *un pas à la fois*

1^{er}
pas

Prendre conscience de la situation

Voici quelques indices pour identifier une situation de résistance:

- La présence de frustrations, d'impatience, d'irritabilité ;
- La récurrence de la situation ;
- Des pensées qui comportent un jugement envers soi-même ou envers l'autre ;
- Des scénarios mentaux imaginaires, des projections;
- Une perception dramatique et/ou fataliste de la situation (sentiment de victime, impression d'être dans un cul-de-sac) ;
- Système relationnel qui met en jeu les rôles de perdant et gagnant.



2^e
pas

Décrire en mots simples ce qui est vécu

Décrire en 3 étapes:

- **Les pensées** - Ce qui se passe dans ma tête
- **Les faits** - Ce que j'observe
- **Les émotions** - Ce que cela me fait vivre

Les pensées sont souvent faites de croyances apprises qui causent la souffrance, la lutte et la résistance. Celles-ci peuvent être alimentées par des peurs; il peut alors être difficile de prendre du recul.

Décrire en mots simples ce que nous vivons permet d'observer la mécanique de notre fonctionnement et de s'en détacher.



4^e
pas

Lâcher prise

C'est le déclic, la soupape qui relâche la tension.

Quand le lâcher prise est là :

- Les attentes, les objectifs ou les résultats précis se dissipent, mais l'engagement envers soi-même et ses besoins demeure;
- Un état d'ouverture à découvrir l'issue de la situation émerge ;
- Les émotions présentes ne sont plus dramatiques ni envahissantes ;
- Les tensions internes se dénouent , il y a un poids de moins ;
- Il est possible d'agir sans charge, c'est-à-dire sans culpabilité ni reproches.



3^e
pas

Ouvrir- accueillir

Accepter que les pensées que nous avons ne sont pas qui nous sommes. En observant la situation décrite comme un fait extérieur à nous, ouvre un espace nouveau, une page blanche.

Alors, plutôt que de chercher une solution ou chercher à garder le contrôle, nous pouvons nous tourner vers nous et observer ce qui se passe en nous. Cette position peut être inconfortable, même vulnérable. Accueillir cette vulnérabilité, rester curieux et bienveillant envers nous-mêmes permet d'entrer au coeur de l'enjeu qui empêche de lâcher-prise.

- Quelle(s) émotion(s) est/sont présentes lorsque j'accepte de ne pas savoir?
- Quelles pensées sont encore présentes et m'empêchent de lâcher-prise?

..... Chaque processus est unique

UN RYTHME UNIQUE : cela peut prendre 1 seconde, 1 heure, 1 mois, 1 an, etc.

BESOINS UNIQUES : besoin d'être seul ou entouré, de calme ou de bouger, etc.

CHEMINS UNIQUES : les étapes ne sont pas linéaires, plusieurs allers-retours sont possibles.

..... Exemple d'un processus de lâcher prise

« J'ai longtemps voulu que ma mère soit plus agréable lorsque je la visite ; avoir des conversations normales! Mais toujours je repartais déçu et chamboulé de la tournure que prenaient nos rencontres tendues et colériques. Depuis quelques temps avant d'aller visiter ma mère, je cultive un espace d'ouverture. Je sais que je vais rencontrer une femme qui communique en chialant et s'oppose régulièrement. J'accueille ce que cela me fait vivre avant d'aller la visiter. Lorsque j'arrive dans sa chambre je ne suis plus étonné de son attitude et cela ne m'atteint plus de la même manière. Je ne me sens plus responsable de créer une rencontre plus agréable. J'observe l'ambiance et ne tente plus de la changer. C'est drôle, sans que je veule changer l'ambiance, cela a souvent cet effet: ma mère chiale moins longtemps et moi je me sens plus calme. »



L'Antr'
Aidant
Semer • S'allier • Humaniser