

La force de l'abandon

Importée d'Inde à la fin des années 1970, en plein essor aujourd'hui, la notion de lâcher-prise va à l'encontre de nos diktats de performance. Mieux la comprendre, c'est aborder chaque moment de la vie avec davantage de souplesse.

Je me souviens encore de la première fois où j'ai entendu cette expression, « lâcher prise ». Il y a une dizaine d'années, j'assistais, pour un reportage, à un atelier thérapeutique. Tordu de colère sur sa chaise, un participant racontait avec beaucoup d'émotion que sa compagne était partie la veille, après dix ans de vie commune. Il était visiblement ravagé par le chagrin, se plaignait beaucoup, revenait sans cesse sur les détails de leur scène de rupture. Le groupe, très concentré, l'écoutait. Soudain, relevant la tête et jetant un regard noir à l'assistance, il cria : « ... Et le premier qui me parle de "lâcher prise", je lui fous mon poing dans la gueule ! », indiquant de tout son corps qu'il était loin du moindre relâchement escompté.

Depuis, l'expression a quitté les salles de thérapie pour entrer dans le langage courant. Elle fait partie, comme "zen" ou "estime de soi", de ces termes issus du vocabulaire spirituel ou psychothérapeutique qui se retrouvent mis à toutes les sauces. Vous vous faites du souci pour un proche ? Vous êtes invité à lâcher prise. Une intervention orale à faire devant un public vous angoisse ? « Lâche prise », conseillent vos collègues. Lâcher, lâcher. Plus le monde dans lequel nous vivons impose maîtrise, obligation de performance et d'organisation, plus ce terme revient dans les conversations de tous les jours.

Commencer par le corps

Il faut regarder vers l'Orient, notamment vers l'Inde hindouiste, pour repérer les premières traces de cette notion de lâcher-prise. Des maîtres spirituels indiens tels que Swâmi Ramdas ou Swâmi Prajnânpad employaient fréquemment ce terme dans leurs écrits. Aux Occidentaux qui, à la fin des années 1970, affluaient dans leurs ashrams, ils apprenaient à laisser de côté leur volonté de contrôle, leurs attentes et désirs égotiques, afin d'apprendre peu à peu à accepter les différents événements, heureux ou malheureux, qui se présentaient à eux.

« To surrender, c'est le verbe anglais que ces Indiens utilisaient », précise l'écrivain Gilles Farcet, spécialiste des traditions spirituelles. Ce mot évoque une vraie reddition, littéralement le fait de « rendre les armes ». Cesser de se battre de front, en somme, comme dans les arts martiaux où le combattant trouve davantage de puissance en détournant la force de son ennemi après l'avoir laissée venir.

Ysé Tardan-Masquelier, initiée au sanskrit et grande spécialiste du yoga – elle vient de publier un livre important sur son influence en Occident –, rappelle que si l'on se réfère aux textes sacrés, lâcher prise signifie s'abandonner et, plus précisément, « se déposer ».

Pour elle, le lâcher-prise débute dans le corps : « C'est une expérience. Une expérience physique de relâchement des tensions. Comme d'autres traditions et techniques psychocorporelles, le yoga invite à cette expérience grâce à un travail de respiration, de prise de conscience des sensations. Il s'agit alors d'oublier un peu notre attitude volontariste d'Occidentaux, nos crispations mentales, pour atteindre une connaissance plus vaste, faite d'abandon et de confiance. » Né du corps, cet abandon pourrait peu à peu se diffuser dans les différents domaines de notre vie.

Agir dans le moment présent

Mais alors, lâcher prise reviendrait-il à se détendre au point de laisser faire, voire de tout laisser aller dans son existence ? « Certainement pas, précise Gilles Farcet. Cela n'a rien à voir avec une attitude passive, négative ou fataliste. Si je reconnais que je n'ai que peu de maîtrise sur les événements, sur cette grande chaîne des causes et des effets qui composent la vie, je peux en revanche toujours agir dans l'instant présent. »

Et il cite un exemple très quotidien. « J'appuie chaque matin sur l'interrupteur, et la lumière s'allume. Un jour, j'appuie sur l'interrupteur et rien ne vient. Que puis-je faire alors ? Rager, pester, taper comme un fou sur l'interrupteur en n'acceptant pas sa défaillance ? Si je lâche prise, si je ne me braque pas et si je respire un grand coup en acceptant mes limites, différentes solutions peuvent alors me venir à l'esprit : vérifier que l'ampoule n'est pas grillée, qu'un plomb n'a pas sauté, passer chez le quincaillier, appeler un électricien... Quand je lâche

sur ma volonté et que j'admets mon impuissance, mon horizon s'ouvre. C'est très rare qu'une situation soit complètement bloquée. L'impression d'être dans une impasse signifie d'ailleurs souvent que l'on n'a pas encore lâché prise. »

Lâcher demande des efforts intérieurs, une déprogrammation de tout ce qui nous a été enseigné à coups de : « Quand on veut, on peut » ou de : « Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras », fondés sur la maîtrise et la peur. C'est donc paradoxalement un vrai travail que cette forme d'« abandon actif ». Mais il mène à « une vie plus accueillante, une vie où il y a de la place pour l'imprévu, la jouissance, la joie », ajoute Ysé Tardan-Masquelier.

Renoncer à la toute-puissance

Pour la psychanalyse – qui, dans sa théorie, ignore ce terme et parle plutôt de renoncement –, lâcher prise n'est d'ailleurs pas accessible à tout le monde. « Celui qui n'a pas un espace interne suffisamment construit, explique Nelly Jolivet, psychanalyste, celui qui, pour des raisons liées à son enfance, à ce qu'il a vécu au stade archaïque, lorsqu'il était bébé, n'arrive jamais à être suffisamment rassuré pour renoncer à sa volonté de toute-puissance, celui-là y aura difficilement accès. »

Bonne nouvelle cependant : dans la cure analytique, de petits lâcher-prise réguliers peuvent mener à une certaine transformation de la personnalité. « C'est, de séance en séance, la levée chez le patient de certaines résistances, la dissolution d'une trop grande rigidité... Cela grâce à la confiance gagnée peu à peu dans le lien entre analyste et analysant, et qui rejaillit dans le quotidien de ce dernier », poursuit la psychanalyste.

Des petits renoncements actifs, des mini-abandons proposés aussi dans des techniques psychocorporelles et qui aident à construire davantage de confiance en soi pour se préparer aussi aux plus grands lâcher-prise que nous enseigne la vie : l'orgasme, la gestation et la naissance qui nous traversent le corps, le deuil de ceux que nous aimons, notre propre mort... Combien de sauts dans le vide !

En ce sens, apprendre à lâcher prise revient forcément à s'interroger, à un moment ou à un autre, sur sa spiritualité. « Si ce terme signifie "se déposer", commente Ysé Tardan-Masquelier, il m'oblige à chercher : à qui, à quoi puis-je m'abandonner ? Quelle est cette instance qui me soutient ? » En ce sens, ce n'est peut-être pas lâcher le plus difficile, mais concevoir cette force transcendante à laquelle s'en remettre.

5 FACONS DE LACHER PRISE

- 1) Cesser de se battre frontalement.
- 2) essayer de prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.
- 3) Accepter que le résultat final d'une action ne soit pas entre nos mains.
- 4) Laisser les autres décider de leur propre destin.
- 5) Craindre moins et aimer davantage.

LES HOMMES LES PLUS DOUES ?

Parce qu'ils éprouveraient moins de culpabilité que les femmes, ils décompresseraient plus facilement. Dès que les hommes rentrent chez eux après une dure journée et s'installent devant la télévision, leur tension artérielle baisse, quand celle des femmes reste aussi élevée, nous apprennent les docteurs Anne de Kervasdoué et Jean Belaïsch (1) : « Les femmes semblent ne jamais s'arrêter et ne s'accorder aucune minute de repos, l'œil rivé sur leur montre. On leur conseille de faire du sport pour se détendre ? Elles n'ont pas le temps, prisonnières du tourbillon de la vie. »

Les hommes, eux, n'hésitent pas à lever le pied, à se défouler, à se faire plaisir. « Un rien semble pouvoir distraire un homme, avancent les auteurs : un match de foot, une histoire drôle, une discussion fleuve. Il s'adonne sans culpabilité à ses activités favorites : ce sont ses antistress. »

1- In Pourquoi les femmes souffrent-elles davantage et vivent-elles plus longtemps ? (Odile Jacob, 2005).

A LIRE :

- “L'Esprit du yoga” d'Ysé Tardan-Masquelier.

Présidente de la Fédération française de yoga, l'auteur livre une enquête remarquable sur les racines et les adaptations occidentales d'une pratique ancestrale. Où l'on apprend ce qu'est un vrai « cours » de yoga, comment en parlent les textes sacrés de l'Inde, quelles dérives guettent les pratiquants d'aujourd'hui. Pour adeptes et curieux à la fois (Albin Michel, 2005).

- “Le Manuel de l'anti-sagesse” de Gilles Farcet.

Avec beaucoup de finesse et d'expérience, le spécialiste en spiritualité décrypte les différents pièges suscités par une mauvaise compréhension de concepts spirituels tels que le lâcher-prise, l'ego, etc. (Le Relié, 2002).