

L'ACCEPTATION : COMMENT APPRENDRE A LÂCHER PRISE ?

L'acceptation : définition philosophique et approche psychologique.

Faut-il accepter ?

Comment apprendre et pratiquer l'acceptation ?

Comment lâcher-prise face à une situation, comment s'accepter soi-même ?

Définition : L'**acceptation** est le fait d'accepter ou d'admettre un état, une situation ou encore un événement douloureux qui nous concerne, qui concerne les autres ou plus généralement le monde dans lequel nous vivons. Le contraire de l'acceptation est le refus, le rejet, la colère.

Le choix de l'acceptation ou du refus pose la question de **notre rapport au monde**, et interroge le **sens de la vie**. Ce choix nous renvoie l'image de ce que nous sommes, nous éclaire sur nos perceptions et notre avancée spirituelle.

On entend parfois que la **sagesse** devrait consister à tout accepter sans broncher. Dans les faits, il est impossible de rester impassible face à un événement difficile ou un sentiment d'injustice. On ne peut refouler longtemps ses sentiments sans risque de se culpabiliser, et au final, d'augmenter **sa souffrance**.

L'ACCEPTATION : DÉFINITION PHILOSOPHIQUE SELON LES STOÏCIENS.

Épictète (50-135 après J-C) fait la distinction entre les événements tels qu'ils surviennent et l'opinion qu'on en a :

- *Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont.*
- *Ne demande point que les choses arrivent comme tu le désires, mais désire qu'elles arrivent comme elles arrivent, et tu prospéreras toujours.*
- *Quel est donc l'homme invincible ? C'est celui que rien ne peut troubler, rien de ce qui est indépendant de sa personne.*

Épictète invite donc à accepter les choses telles qu'elles sont, en particulier les choses qui ne dépendent pas de nous. Il sous-entend que l'ordre règne dans le monde, et que la souffrance vient précisément du fait que nous ne reconnaissons pas cet ordre.

Citons aussi la célèbre **prière de la sérénité** attribuée à Marc-Aurèle :

Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux changer, et la sagesse d'en connaître la différence.

LES RAISONS D'ACCEPTER

Ne pas accepter, c'est croire que les choses ne devraient pas être telles qu'elles sont : c'est penser que l'on sait mieux que les autres, ou mieux que Dieu, ce qui est bien ou bon.

Accepter, c'est au contraire être **tolérant**, reconnaître qu'une part de la vérité nous échappe. C'est faire confiance à l'ordre des choses, à l'équilibre de la Nature, au destin de l'humanité. C'est renoncer à croire que nous sommes le centre du monde.

Mais il ne faut pas confondre acceptation, obéissance et résignation.

Même si cela est un long chemin, nous devons tendre à accepter ce contre quoi nous ne pouvons pas lutter. A l'inverse, nous devons nous indigner lorsque cela est possible, nous élever quand la lutte dépend de nous, sans pour autant tomber dans le **fanatisme** ni l'orgueil.

UNE AUTRE DÉFINITION DE L'ACCEPTATION

L'acceptation est un long processus, dont l'aboutissement est **le consentement au réel**.

Tel peut être le cas pour l'acceptation d'un événement comme le deuil ou la confrontation à une grave maladie, à un **virus destructeur**, ou à un handicap.

S'imposent en amont différents états comme l'incompréhension, le déni, la colère et parfois la dépression. L'acceptation dans ces cas nécessite beaucoup de temps, et le résultat paraît ne jamais pouvoir être atteint, alors même que le travail commencé est le fondement de **la reconstruction**.

Tendre à l'acceptation aide à lutter contre les pensées destructrices qui alimentent la souffrance. L'action est réorientée par l'estime et l'**amour de soi** retrouvés.

La priorité donnée à l'être au détriment du matériel permet de faire preuve de compréhension et de bienveillance envers l'autre, mais aussi envers soi-même.

L'ACCEPTATION ET LA SOUFFRANCE DANS LE BOUDDHISME

Le bouddhisme est sans doute la philosophie ou la religion qui décrit le mieux le mécanisme de la **souffrance**, c'est-à-dire celui de la non-acceptation.

La souffrance est l'une des trois caractéristiques de l'existence, l'un des **quatre sceaux** du bouddhisme, et la première des **quatre nobles vérités**.

La souffrance est la marque de notre existence conditionnée : **elle est omniprésente**. Elle est causée par l'**impermanence** et l'**interdépendance** des choses. Elle est alimentée par les **Trois poisons** que sont l'**ignorance**, l'attachement et l'aversion.

Plus précisément, la souffrance naît du fait que **nous attendons de la vie des choses qu'elle ne peut pas nous donner.**

Le bouddhisme invite le méditant à observer la souffrance dans toute sa réalité, ce qui le mènera peut-être à la libération finale : le *nirvana*, autrement dit la sérénité, la vérité, et l'acceptation de toute chose.

DANS LE TAOÏSME

Dans le taoïsme, la souffrance vient aussi de la non-acceptation de l'impermanence des choses.

*Si tu comprends que tout change,
il n'est rien auquel tu tenteras de t'attacher.*

Tao Te King, 74

*Fais confiance à la vie telle qu'elle est.
Aime le monde comme toi-même.*

Tao Te King, 13

*Sois content de ce que tu as ;
réjouis-toi de la réalité telle qu'elle est.
Quand tu comprends que rien ne manque,
le monde entier t'appartient.*

Tao Te King, 44

Cette vision est proche de celle du bouddhisme et du **stoïcisme.**

SE CONNAITRE ET ACCEPTER SON DESTIN

Le destin de chacun peut être favorable ou défavorable.

Mais qu'est-ce que le destin ? Est-il déterminé par une puissance supérieure, par un enchaînement logique de causes, par le hasard ou par nos propres choix ?

En réalité, le destin, même défavorable, est plus facile à accepter si l'on comprend **les causes qui nous déterminent.**

La connaissance de soi, des autres et du monde nous amène à sortir de la culpabilité, du jugement, de la colère et de la souffrance :

- Nous comprenons de quoi nous sommes faits, sur le plan génétique, psychologique et social,

- De même, nous comprenons les autres, leur histoire, leur héritage, leurs souffrances,
- Nous abandonnons nos **illusions** : illusion que nous sommes séparés du monde, illusion que nous pouvons décider librement de tout, illusion que nous savons tout, illusion que nous pouvons tout maîtriser,
- Ainsi nous nous déculpabilisons et nous acceptons le monde tel qu'il est.

C'est donc bien l'attachement et la volonté de tout maîtriser qui provoque le rejet, le refus et la colère. Nous dilapidons nos forces sur des chemins qui ne mènent nulle part, si ce n'est à l'épuisement et à la destruction de nous-même et des autres.

ACCEPTATION, ESPOIR ET ESPERANCE

Espoir et espérance sont deux termes synonymes, et pourtant très différents sur le plan spirituel.

L'espoir est le fait d'attendre et désirer quelque chose de meilleur. Au contraire, l'espérance est une confiance pure et désintéressée en l'avenir.

C'est parce que nous espérons que nous nous mettons en action et que nous pouvons retrouver le sens de la vie. L'espérance neutralise la crainte de l'échec ; **elle est la source de l'acceptation.**

Acceptation et espérance sont évoquées de manière lumineuse dans Job :

- *L'Éternel a donné, et l'Éternel a ôté ; que le nom de l'Éternel soit béni !* **Job, 1, 21**
- *Nous recevons de Dieu le bien, et nous ne recevrons pas aussi le mal ?* **Job, 2, 10**
- *Tes jours auront plus d'éclat que le soleil à son midi, Tes ténèbres seront comme la lumière du matin, Tu seras plein de confiance, et ton attente ne sera plus vaine ; Tu regarderas autour de toi, et tu reposeras en sûreté.* **Job, 11, 17-18**

ACCEPTER DE NE PAS ACCEPTER

Néanmoins, il y a des situations impossibles à accepter.

Une mère qui vient de perdre son enfant ne peut accepter ce drame. Il serait vain et déplacé de lui demander de faire l'effort d'accepter l'événement, ou de lui dire que la mort de son enfant est naturelle, ou qu'il ne sert à rien de pleurer.

Mais paradoxalement, **l'acceptation doit aller jusqu'à accepter la non-acceptation.** On doit comprendre la colère de cette mère. Cette mère elle-même doit accepter sa colère, sa souffrance, ses pleurs. L'acceptation englobe la non-acceptation.

Il s'agit donc de dépasser le dualisme acceptation non-acceptation. De même que l'**amour véritable** va jusqu'à embrasser la **haine**, tel Jésus sur la croix, l'acceptation doit permettre d'accueillir la colère. Tel est le chemin de la guérison, du **bonheur** et de la Vie.

CITATIONS SUR L'ACCEPTATION

Maintenant, nous pourrions dire que ce que vous êtes, en tant qu'océan accepte toutes les vagues, tout simplement parce que l'océan est toutes les vagues. **Jeff Foster**

Accepter, c'est prendre conscience que ce qui nous arrive fait partie de notre histoire et est de ce fait nécessaire à notre histoire. Ainsi, il n'y aurait plus de place pour les frustrations, les colères, les remords, les regrets et tout ce qui apporte la douleur. Le chemin de l'acceptation passe par la découverte de soi-même, c'est souvent à travers les épreuves que nous sommes révélés à nous-mêmes. **Marie-Claude Haumont**

*Maintenant que du deuil qui m'a fait l'âme obscure
Je sors, pâle et vainqueur,
Et que je sens la paix de la grande nature
Qui m'entre dans le cœur*
Victor Hugo

L'acceptation est anti-révolutionnaire. Pourtant, pour moi qui suis sans cesse révoltée contre toutes les injustices, l'acceptation me canalise, m'aide, m'apprend. Et paradoxalement, l'acceptation rend ma lutte plus efficace. Ce qui me fait dire qu'au final, l'acceptation est totalement révolutionnaire.

Naïssam Jalal