

## QU'EST-CE QUE LE LÂCHER-PRISE ?

La définition du dictionnaire est: « *moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise* » .

Il s'agit, littéralement, de **lâcher**, **laisser** les choses, **se détacher** de ce sur quoi on se focalise et on s'obstine à penser.

Quand on en est rendu à tourner en boucle sur les mêmes problèmes, qu'on ressasse les mêmes pensées, et qu'on avance pas bien sûr (puisque le « bla-bla mental ne sert jamais à grand chose de toute façon), c'est à ce moment-là qu'il faut: **Lâcher prise!**

Imaginez que vous teniez dans votre main un oeuf.

Imaginez que cet oeuf représente votre problème.

Imaginez que chaque fois que vous pensez et repensez à votre problème vous refermez votre main sur cet oeuf, et plus vous allez y penser plus vous en venez à serrez votre poing.

Que va-t-il se passer au final? vous allez écraser cet oeuf , ce qui ne va pas résoudre le problème mais l'aggraver.

Cette visualisation sert uniquement à vous montrer que plus vous vous prenez la tête mentalement, plus vous « resserrez sur votre problème ». Le but étant de s'en libérez.

Une des meilleures solutions est de lâcher prise. Il faut laisser de l'espace, de l'air pour que les choses se décantent, se résolvent et changent.

*Pour arrêter de tourner en rond mentalement et penser à autre chose, il va falloir que vous trouviez d'autres occupations pour vous aérer la tête. Cela peut être du sport, des sorties entre amis, en famille, du jardinage, peu importe du moment que ça vous fasse penser à tout sauf à vos problèmes.*

Apprenez à bien respirer aussi, ça calme votre corps et votre esprit: de grandes respirations profondes.

Utiliser la méthode Coué: répétez-vous plusieurs fois « j'ai décidé de lâcher prise, je me détends, je me relaxe ». Et visualisez-vous détendue.

Personnellement j'utilise une image: j'imagine que mes problèmes sont mis dans de grosses valises que je suis en train de porter, et pour m'en détacher je me vois les « laisser tomber », je desserre les poings et les valises tombent. Je m'en détache. (A visualiser plusieurs fois).

Pour moi le lâcher prise est une des choses les plus difficiles à faire, mais comme toute chose: plus vous vous entraînez, plus vous réussirez à y parvenir. De toute façon vous avez tout à y gagner de le faire.