

Lâcher prise

Dire oui à la vie

Des mêmes auteures aux Éditions Jouvence

365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous

Accepter ce qui est

Comment se dire adieu...

Donner du sens à sa vie

L'Essentiel du lâcher-prise

L'Estime de soi

La Compassion pour seul bagage

La Gratitude

La Résilience

Mandalas bien-être : Estime de soi

Mandalas bien-être : Lâcher prise

Mon cahier poche : Je lâche prise

Mon cahier poche : Je m'estime

Petit cahier d'exercices d'émerveillement

Petites fleurs du cœur pour grandir au fil des jours

Philosophie du coquelicot

Pratiquer le lâcher-prise au quotidien

Se désencombrer de l'inutile

Vivre son deuil et croître

De Rosette Poletti aux Éditions Jouvence

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

Mon cahier poche : J'atteins la sagesse

Oser la liberté

Catalogue gratuit sur simple demande :

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Email : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 1998

© Éditions Jouvence, 2019, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-241-4

Mise en pages : Stéphane Angot

Maquette intérieure et couverture : Virginie Cauchy

Illustrations de couverture et intérieurs : AdobeStock / ©olga_igorevna

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



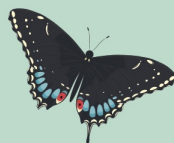
Rosette Poletti
et Barbara Dobbs

Lâcher prise

Dire oui à la vie



jouvence
EDITIONS



Sommaire

Préface	6
Introduction	8
Définir le lâcher-prise	10
Chapitre 1	
Les obstacles au lâcher-prise et les moyens de les dépasser	13
Chapitre 2	
Ouvrir la porte de la prison des croyances et des habitudes	20
Sortir de la prison pour lâcher prise de tous ces messages	27
Chapitre 3	
Lâcher prise de la codépendance	39
Chapitre 4	
Lâcher prise des buts dépassés	46
Reconnaître les buts qui troublent la paix de mon esprit	52
Chapitre 5	
Lâcher prise des émotions négatives	53
Chapitre 6	
Lâcher prise du ressentiment	58
Chapitre 7	
Changer ses croyances limitantes pour pouvoir lâcher prise	64
Nos pensées émanent de nous et peuvent être contrôlées par nous	66
On peut dépasser ses échecs, ses manques et ses habitudes limitantes en les laissant derrière soi	67
Il est essentiel de dépasser la colère et l'amertume pour pouvoir lâcher prise d'un passé mort	68
Les mots que nous utilisons sont porteurs d'énergie	69



SOMMAIRE

Il est essentiel de rester centré sur ce que nous voulons plutôt que sur ce que nous voulons abandonner, ce dont nous voulons lâcher prise	70
Quand nous examinons ce que nous croyons être impossible, nous pouvons changer cette croyance	71
Chapitre 8	
Des rites pour faciliter le lâcher-prise	74
Les rites funéraires	75
Les rites du divorce	77
Des rites pour faciliter le lâcher-prise au quotidien	91
Questionnaire personnel	94
Chapitre 9	
L'importance de changer ses attentes pour pouvoir lâcher prise	95
Questionnaire en vue d'une réflexion personnelle	102
Chapitre 10	
Lâcher prise à l'aide de la visualisation	103
Conditions pour réussir une visualisation	105
Visualiser pour lâcher prise	107
Quelques visualisations pour faciliter le lâcher-prise	108
Lâcher prise de ses soucis et préoccupations en les remettant à une « puissance supérieure »	111
Chapitre 11	
Lâcher prise et spiritualité	114
Lâcher prise des certitudes	116
Lâcher prise de ce qui n'est pas essentiel	119
Lâcher prise des jugements	120
Conclusion	122
Bibliographie	124





Préface



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 notre vie, nous avons 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, nous avons 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. Nous sommes conscientes qu'il existe de multiples autres voies. Celles que nous avons choisies ont été utilisées, testées, expérimentées par nous-mêmes et par ceux que nous accompagnons. C'est pourquoi nous vous les proposons.

Notre 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.



Introduction



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

LE LÂCHER-PRISE

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





CHAPITRE

1

Les obstacles au lâcher-prise et les moyens de les dépasser





*Nos croyances et nos habitudes
représentent le premier obstacle
le plus fréquent au lâcher-prise.*

Tout au long de notre vie, nous développons des croyances, des habitudes, des craintes diverses. Nous imaginons toutes sortes de dangers qui nous poussent à contrôler ceux qui nous entourent et le monde dans lequel nous vivons.

Nous acceptons des limites qui n'en sont pas vraiment, et nous soupirons au cœur de ce que nous croyons être notre esclavage. Nous sommes comme ces éléphants dont parle une vieille histoire hindoue. Au nord de l'Inde lorsqu'un éléphanteau naît, on l'attache par un pied à un arbre. Il tente vainement de briser la corde qui le relie à l'arbre, puis après quelques tentatives, il renonce à la lutte et accepte son entrave. Au bout de quelques semaines, on continue à mettre une entrave à son pied et il n'y a même plus besoin de mettre une chaîne entre le cercle de métal qui entoure sa jambe et l'arbre car l'éléphant



a intériorisé le fait qu'il était enchaîné. Il n'essaie même plus de s'en aller. Jusqu'à la fin de sa vie, il reste prisonnier de sa croyance et de son habitude, alors même que rien ne relie plus son pied à un arbre.

- Ainsi nos croyances et nos habitudes représentent **le premier obstacle** le plus fréquent au lâcher-prise. Ces croyances nous viennent tout particulièrement des messages que nous recevons de la part de ceux qui nous entourent alors que nous grandissons. Elles se renforcent en nous à mesure que passent les années car nous avons tendance à sélectionner dans notre environnement ce qui peut les confirmer. Si je crois que je suis incapable de vivre en harmonie avec mon conjoint, je vais avoir tendance à regarder tout particulièrement les conflits et les tensions qui surgissent plutôt que les moments d'harmonie, afin de me prouver à moi-même que j'ai bien raison de croire ce que je crois.
- **Le deuxième obstacle** au lâcher-prise consiste à faire dépendre mon bonheur des circonstances extérieures : si mes enfants ont un bon travail et



font un heureux mariage, je serai heureuse ; si mon conjoint me donne l'attention que je désire, je connaîtrai le contentement. Si on m'accorde la promotion que je souhaite au travail, alors tout ira bien pour moi, et ainsi de suite. De cette manière la personne n'est jamais heureuse car la vie ne nous accorde pas tout ce que nous désirons.

- **Le troisième obstacle** est la codépendance. Pour Charles Whitfield, spécialiste dans ce domaine, la codépendance repose sur la croyance que quelque chose à l'extérieur de nous-mêmes, à l'extérieur de notre être essentiel, peut nous apporter la joie et la réalisation de nous-mêmes. Il s'agit le plus souvent de la préoccupation permanente concernant une autre personne que l'on désire contrôler pour son bien. On cherche alors à vivre sa vie, on est obsédé par ce qui se passe pour elle, au lieu de lâcher prise et de vivre pleinement sa propre existence.
- **Le quatrième obstacle** est relié aux buts que nous nous fixons pour nous-mêmes. Les buts sont importants, ils donnent une direction à nos

efforts, ils structurent nos jours, ils motivent l'effort. Le problème majeur lié aux buts, c'est qu'ils peuvent devenir si importants dans nos vies que nous nous confondons avec eux et que, lorsque nous devons renoncer à les atteindre pour une raison ou pour une autre, nous nous agrippons à eux, nous n'arrivons pas à lâcher prise. Un vieux psychiatre disait : « Il existe deux dangers majeurs dans le monde du travail : ne pas croire à ce que l'on fait ou trop y croire. »



L'équilibre est au milieu de ces deux pôles, dans le lâcher-prise : « Je me dirige vers ce but, je mets tout en œuvre pour l'atteindre, tout en sachant que peut-être j'aurai à en changer. »

Le meilleur moyen de relativiser l'importance donnée aux buts que l'on poursuit et de lâcher prise, consiste à relire fréquemment le chapitre premier de l'Ecclésiaste : « Vanité des vanités, tout est vanité. Quel profit y a-t-il pour l'être humain de tout le travail qu'il fait sous



le soleil ? Un âge s'en va, un autre vient et la terre subsiste toujours. Le soleil se lève et le soleil se couche, il aspire à ce lieu d'où il se lève... ce qui a été, c'est ce qui sera. »

- **Le cinquième obstacle** au lâcher-prise réside au niveau des émotions négatives que l'on peut nourrir, comme le ressentiment, la rancune, la haine, le désir de vengeance ou encore la peur. Lorsque, pour des raisons diverses, nous nous sommes sentis attaqués, trahis, critiqués, rejetés, en un mot offensés, nous avons tendance à en vouloir plus ou moins intensément à ceux que nous identifions comme offenseurs. Nous pensons à eux, nous ressasons inlassablement la teneur de l'offense, son effet sur nous ou nos proches, nous durcissons nos cœurs et devenons obsédés par des désirs de vengeance. Les années peuvent passer, la blessure reste, nous n'arrivons pas à lâcher prise. Parfois, c'est la peur qui occupe notre esprit. Nous oublions que la réalité même de notre condition humaine est de vivre dans l'incertitude. À cause de cette peur, nous tentons de



contrôler exagérément notre vie et celle des autres, et nous n'avons plus la paix intérieure ni la confiance nécessaires à cette paix.

- **Le sixième type d'obstacle** au lâcher-prise réside dans l'impossibilité de terminer des situations, de se séparer, de laisser derrière soi ce qui n'a plus lieu d'être. Tant de gens entretiennent leurs plaies psychologiques, les empêchent de se cicatriser, refusent de guérir ce qui a été douloureux dans leur vie pour pouvoir avancer vers ce qui vient, vers ce qui est nouveau.

Ces six sortes d'obstacles sont parmi les plus importants qui maintiennent l'être humain dans l'inconfort, dans le mal-être et parfois dans une vie difficile. **Chacun d'entre eux peut être surmonté! Le lâcher-prise est possible!** Dans les pages qui suivent, nous allons décrire plus en détail chacun de ces obstacles et proposer des moyens de les surmonter.

