

LACHER PRISE EST UN DEFİ MENTAL ETONNAMENT DIFFICILE

Lâcher prise : comment laisser le passé, la colère et la peur derrière soi

Par Tchiki Davis, MA, PhD

Il est dans la nature humaine de se battre pour ce qui compte. On peut regretter le passé, regretter le départ d'un être cher ou s'accrocher à la colère des moments où l'on a été traité injustement. Mais s'accrocher à des choses et à des personnes que l'on ne peut plus avoir n'est pas bon pour la santé. Cela nous enferme dans les souvenirs du passé et nous empêche de percevoir et d'apprécier ce que nous avons maintenant. C'est pourquoi nous allons vous expliquer comment se libérer de tout ce à quoi on s'accroche trop longtemps : le passé, la colère, l'amour, la peur, etc. Avant d'aller plus loin, nous avons pensé que vous pourriez commencer par tester votre niveau de bien-être actuel.

Que signifie lâcher prise ? Définition

Lorsqu'on parle de lâcher prise, il ne s'agit pas vraiment de saisir quelque chose avec les mains. En psychologie, lâcher prise consiste davantage à lâcher prise mentalement, ou à se libérer mentalement de l'attachement à quelque chose. Au lieu de lutter pour que quelqu'un fasse partie de notre vie ou pour que les choses se passent d'une certaine manière, nous abandonnons ce besoin ou ce désir et acceptons ce qui est ou ce qui doit arriver.

L' **acceptation** , ou l'acceptation active des expériences, des pensées et des sentiments (Hayes et al., 2004), est donc un élément crucial du lâcher prise.

Pourquoi est-il si difficile de lâcher prise ?

Nous, les humains, aimons nous accrocher à tout, même à ce que nous savons être mauvais pour nous. L'une des raisons est probablement que plus nous avons l'impression de nous connaître, plus nous nous aimons (Baumgardner, 1990). Si nous nous connaissons déjà en tant que personne en couple, nous risquons de ne plus nous connaître aussi bien si cette relation prend fin. Ou encore, si nous quittons un emploi, même un emploi que nous détestons, que ferons-nous alors dans la vie ? Ou, plus important encore, qui serons-nous *lorsque* nous ne pourrons plus exercer cette profession ?

Se connaître soi-même est si important pour notre bien-être que renoncer à quelque chose d'essentiel à notre perception de soi peut être effrayant. Nous sommes incertains de qui nous serons et de ce que nous ressentirons. Du coup, nous pouvons rester bloqués, nous accrochant aux bons comme aux mauvais côtés de notre vie, avec la peur de lâcher prise.

Lâcher prise sur le passé

Ce qu'on a probablement le plus de mal à laisser tomber, c'est le passé. On traverse peut-être une période difficile et on regrette de ne plus avoir vécu les bons moments d'autrefois. Cela peut se traduire par le désir de retrouver quelqu'un qu'on aimait, le regret d'un ami proche dont on s'est éloigné, ou même le souhait qu'une personne importante soit encore en vie et à nos côtés aujourd'hui.

Voici un autre exemple tiré de ma propre vie. Mon partenaire a eu du mal à se détacher de la personne que j'étais. Je suis tombée gravement malade il y a quelques années et, même si je suis presque rétablie, je ne peux plus faire tout ce que je faisais avant. Je ne suis plus aussi forte, donc je suis moins capable de vivre des aventures folles. Je fais plus attention à ce que je mange, donc je ne fais plus vraiment la fête. Je ne suis plus tout à fait la même amie ou la même partenaire qu'avant. Mais son manque de lâcher prise l'empêche d'apprécier qui je suis

maintenant, et il m'empêche de m'accepter telle que je suis. Ce n'est qu'un exemple de la façon dont le fait de ne pas lâcher prise peut compliquer la vie et conduire à des **émotions** assez désagréables.

Lâcher prise sur l'avenir

Une autre chose difficile à abandonner est l'avenir, ou une idée précise de ce qu'il est censé être. Avez-vous déjà eu l'impression de vous cogner la tête contre un mur, d'essayer de faire bouger les choses, mais sans succès ? Peut-être essayez-vous de créer une entreprise, de raviver une relation mourante, de vous créer un style de vie que vous ne pouvez tout simplement pas vous permettre, mais qui vous bloque constamment.

Il peut être difficile de savoir si vous rencontrez des difficultés et des obstacles que vous pouvez et devez surmonter – des obstacles qui vous forgeront le caractère et vous aideront à atteindre les objectifs que vous visez. Ou ces obstacles sont-ils insurmontables ? Perdez-vous simplement votre temps et votre énergie sur ce chemin alors que vous devriez simplement lâcher prise, vous détendre et accepter que la vie se déroule plus naturellement ? Il peut être utile de réfléchir à votre situation actuelle et de déterminer si l'avenir que vous essayez de construire vous convient vraiment.

Par exemple, pendant mes études supérieures, j'ai eu beaucoup de mal à être comme tous les autres étudiants : publier des articles, donner des conférences et remplir les conditions pour devenir universitaire. J'ai vraiment essayé, mais sans succès. À un moment donné, j'ai abandonné l'idée de devenir professeur d'université. Et je me suis senti beaucoup mieux après. Enfin, je pouvais être moi-même et voir où cela me mènerait (d'ailleurs, je suis content d'avoir lâché prise).

Laisser partir quelqu'un que vous aimez

Peut-être que la chose la plus difficile à laisser partir est quelqu'un que vous aimez. Peut-être que vous mettez fin à une relation ou à une amitié. Les deux peuvent être difficiles. Et que vous laissiez partir parce que l'autre personne n'est plus dans votre vie ou parce que vous avez décidé de ne plus l'avoir dans votre vie, il peut être difficile de passer à autre chose. Voici quelques conseils pour laisser partir quelqu'un que vous aimez :

Attendez-vous au meilleur

Lorsque vous lâchez prise, essayez de penser aux bonnes choses à venir et attendez-vous au meilleur. Si nous nous attendons à échouer, nous sommes en fait plus susceptibles d'échouer (Bénabou & Tirole, 2002).

Laissez tomber la culpabilité

Lorsque nous blâmons quelqu'un, nous faisons des suppositions sur les intentions derrière ce qu'il a fait (Malle, Guglielmo & Monroe, 2014). Peut-être pensons-nous qu'il a été intentionnellement cruel envers nous dans le but de nous blesser. Mais nous ne pouvons jamais connaître les intentions d'une autre personne et les **blâmer** ne fait que nous empêcher de souhaiter que l'autre personne agisse différemment au lieu d'apprendre comment nous pourrions agir différemment pour mieux obtenir ce que nous voulons à l'avenir.

Pratiquez l'autocompassion Peu importe qui a décidé de lâcher prise, pratiquer l'autocompassion peut être un outil utile pour aider à guérir les blessures et

avancer efficacement. Alors essayez d'être bienveillant envers vous-même, **pardonnez-vous** vos erreurs et acceptez vos besoins tels qu'ils sont.

Lâcher prise sur la colère

Si nous nous accrochons à la colère, c'est que nous avons du mal à nous détacher de quelque chose du passé. Nous pouvons nous sentir lésés, maltraités ou exploités – autant de raisons parfaitement compréhensibles de ressentir de la colère. Mais s'accrocher à la colère peut nous conduire à développer **des problèmes de colère** et nous empêcher de profiter de l'instant **présent**. Voici donc quelques conseils pour vous aider à vous en débarrasser :

Abandonnez les croyances rigides

Lorsque nous nous mettons en colère, nous adoptons souvent une attitude d' **hostilité**, de **ressentiment** ou de méfiance (Fives, Kong, Fuller et DiGiuseppe, 2011). Nos points de vue et nos croyances sur ce qui est bien et ce qui est mal nous conduisent à être en colère contre des choses qui vont à l'encontre de nos croyances. Si nous pouvons simplement **assouplir nos croyances** et **accepter** que les expériences, les opinions et les actions des autres sont également acceptables, nous aurons beaucoup moins de raisons d'être en colère.

Utilisez la colère pour avancer

La colère est une émotion négative énergisante. Si nous la réprimons, elle peut être mauvaise pour notre santé. Mais si nous utilisons la colère pour restaurer la justice, le respect et la réciprocité des relations, la colère peut nous conduire à ressentir un plus grand sentiment de pouvoir et de contrôle sur nos vies (Thomas, Smucker et Droppelman, 1998).

Lâcher prise sur la peur

Si nous nous accrochons à la peur, nous avons probablement du mal à nous défaire de ce qui pourrait arriver dans le futur. Peut-être ne pouvons-nous pas nous empêcher d'imaginer les pires scénarios possibles. Peut-être sommes-nous trop concentrés sur ce qui pourrait mal tourner plutôt que sur ce qui pourrait bien se passer. Ou peut-être nous **inquiétons-nous** de quelque chose en particulier que nous savons être à venir. Quelle que soit la raison de cette peur, l'inquiétude excessive devient une perte d'énergie. Nous passons à côté des bonnes choses du moment et passons notre temps à penser à des choses qui pourraient, ou non, se produire comme nous l'imaginons. Voici donc quelques conseils pour vous aider à vous défaire de la peur :

Cherchez les côtés positifs

Lorsque nous sommes englués dans la peur, nous ne voyons souvent que les conséquences négatives potentielles sans rechercher les aspects positifs. Un exemple notable de ma vie est celui d'une maladie qui a duré environ un an. J'avais vraiment peur de rester malade pour toujours, mais je me répétais sans cesse que cette expérience m'offrait l'occasion de découvrir comment être vraiment en bonne santé. Ce changement d'état d'esprit m'a aidé à traverser une période vraiment effrayante.

Pratiquez la gratitude

En plus de nous concentrer sur les bonnes choses possibles dans notre avenir, nous pouvons porter notre attention sur les bonnes choses de notre présent. Lorsque nous sommes dans nos têtes, à penser aux choses effrayantes à venir, nous ne remarquons pas les bonnes choses

du présent. Alors essayez de regarder autour de vous et de nommer quelques **choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant** .

Essayez de tenir un journal

Je ne sais pas pour vous, mais je m'accroche souvent à la peur simplement parce que je ne veux pas oublier toutes les choses dont je « pense » devoir m'inquiéter. Je ne peux pas me détendre en sachant que des choses m'attendent et que je ne suis peut-être pas suffisamment préparé. C'est pourquoi **tenir un journal quotidien** peut être d'une grande aide.

Pensez à écrire une liste de vos peurs. Une fois qu'elles sont couchées sur papier, engagez-vous à les laisser aller dans votre tête. Vous pouvez toujours y revenir et les regarder si vous en ressentez le besoin, mais ce qui est intéressant, c'est que souvent vous ne le faites pas - vous les avez laissées partir.

Méditations pour lâcher prise

Parce que lâcher prise implique un changement mental – passer de l'attachement à quelque chose à l'acceptation de sa disparition –, cela implique intrinsèquement des processus mentaux et un travail sur nos pensées. La méditation **de pleine conscience** est un moyen de travailler sur nos pensées et de développer une plus grande capacité d'acceptation.

La pleine conscience implique d'observer nos pensées et nos expériences sans jugement, avec acceptation et détachement. Des recherches suggèrent que la méditation de pleine conscience peut nous aider à nous libérer des pensées négatives (Frewen et al., 2008). En pratiquant le lâcher prise sur nos pensées et nos émotions, nous pouvons potentiellement améliorer notre *capacité* à lâcher prise et l'approprier au quotidien.

Étapes pour lâcher prise

Maintenant que vous savez comment lâcher prise dans différentes situations, élaborons un plan pour y parvenir. Voici les étapes :

Demandez-vous si vous êtes prêt à lâcher prise.

Posez-vous des questions pour savoir si vous êtes vraiment prêt à lâcher prise. Cette personne ou cette expérience vous prend-elle plus qu'elle ne vous donne ? Ressentez-vous une attirance pour cette personne ou cette expérience ? Ou ressentez-vous le besoin de rester et de continuer à travailler à améliorer cet aspect de votre vie ?

Il est important de noter que dans notre monde de fast-food, de swipe-left et d'options infinies, il est plus facile que jamais d'abandonner trop tôt. Nous pouvons choisir de lâcher prise au lieu de travailler à réparer quelque chose qui en vaut la peine. Alors, prenez tout le temps nécessaire pour y réfléchir.

Explorez ce qui vous empêche de lâcher prise.

Au moment où vous lisez cet article, vous songez probablement à lâcher prise depuis un certain temps. Qu'est-ce qui vous en empêche ? Vous hésitez ? Avez-vous peur ? Vous ne savez pas quelles sont les prochaines étapes ? Il est normal d'attendre que le moment vous semble opportun pour lâcher prise.

Par exemple, vous êtes peut-être sûr à 100 % d'être prêt à quitter un emploi, mais vous ne savez pas encore quel sera votre *prochain* emploi. Il est normal de réfléchir à la prochaine étape avant de franchir le pas. Faites ce qui vous semble juste et faites-le à votre rythme.

Créez votre plan de « lâcher prise »

Si vous êtes prêt à lâcher prise, **prenez la décision** de le faire, engagez-vous et établissez un plan pour y parvenir. Quelles seront les actions que vous entreprendrez ? Quand les entreprendrez-vous ? Comment surmonterez-vous les défis attendus en lâchant prise ? Plus votre plan sera clair, plus il sera facile à exécuter.

Plus de conseils pour lâcher prise

Voici d'autres stratégies que vous pourriez essayer pour vous aider à lâcher prise et à apprendre à *lâcher* prise.

Soyez attentif à la résistance

Soyez attentif à toute résistance que vous ressentez au lâcher prise. Que vous révèle-t-elle sur qui vous êtes et ce que vous voulez ?

Remettez en question vos schémas

Avez-vous souvent du mal à lâcher prise ? Ou avez-vous du mal à lâcher prise sur quelque chose ou quelqu'un en particulier ? Quels sont ces schémas et en quoi vous aident-ils ou vous nuisent-ils ?

Interrogez votre enfant intérieur

En vieillissant, nous nous appuyons davantage sur notre cerveau et laissons souvent nos émotions ou **notre intuition** de côté dans nos décisions. Alors, lorsque nous envisageons de lâcher prise, prenez le temps de demander à votre enfant intérieur ce qu'il ou elle souhaite. Voyez si les réponses que vous recevez vous apportent des informations inconnues.

Comprenez que la réalité est souvent différente de ce que nous imaginons

La télévision et les films présentent souvent une vision irréaliste des relations, voire de la vie. Nombre d'entre nous grandissent en pensant et en s'attendant à ce que les choses soient différentes. Et une fois que nous découvrons la réalité, nous la combattons. Si cela vous ressemble, essayez de laisser tomber les idées que vous aviez autrefois et de les remplacer par votre compréhension actuelle de la réalité.

Des livres pour vous aider à lâcher prise

Vous souhaitez continuer à apprendre à lâcher prise ? Voici quelques livres qui pourraient vous aider :

- **Le pouvoir de lâcher prise : comment laisser tomber tout ce qui vous retient**
- **Lâcher prise : le chemin de l'abandon**
- **Le langage du lâcher-prise : méditations quotidiennes pour les codépendants**

Réflexions finales sur le lâcher prise

Lâcher prise est un défi mental étonnamment difficile. Il faut du temps et de la pratique pour y parvenir. Nous espérons que certaines des suggestions de cet article vous aideront à lâcher prise et à avancer dans la vie de manière plus heureuse.