

LACHER PRISE ET REACTION DE STRESS

La réaction de stress est une réaction adaptative qui prépare à avoir une réponse adaptée face à un événement déclencheur, qu'on appelle un stresser. On a tendance à parler de « stress » pour évoquer les difficultés qu'une personne a pour faire face à tout changement.

Bien des personnes ont des modes de réactions inadaptés face à leurs stressers. Leur problème n'est alors pas le stresser lui-même, puisqu'il est normal, et souvent souhaitable, que les choses changent, qu'il y ait des surprises, mais plutôt le mode de réaction face aux événements. C'est le cas des personnes qui cherchent à tout contrôler, qui verrouillent tout. Elles cherchent ainsi à se rassurer, mais en fait, cela les conduit à craindre l'avenir, à n'avoir confiance ni en elles-mêmes, ni dans les autres.

QUID DU LACHER-PRISE

Ce qu'on appelle couramment le « lâcher-prise », c'est l'acceptation et l'adaptation aux changements, la capacité à voir la réalité telle qu'elle est sans se laisser dominer par une réalité imaginaire où tout se passerait exactement comme on l'avait prévu, imaginé.

Votre emploi du temps est surchargé, vous ne vous accordez pas une minute pour vous ressourcer, vous êtes très exigeant(e) avec vos collaborateurs et vous vous épuisez à contrôler tout ce qui passe entre vos mains au risque d'y laisser votre peau. La raison ? Cela vous rassure, vous aide à exister, vous donne l'illusion que vous êtes indispensable.

C'est aussi un moyen détourné de chasser vos peurs et vos angoisses. Car en « contrôlant », vous croyez vous protéger de ce qui va arriver et ainsi ne pas souffrir ni être exposé. Il est temps de lâcher prise...

On peut lâcher prise en amour, au travail, en famille, avec ses amis, face à une personne en particulier ou même pour maigrir. Lâcher prise, c'est **prendre de la distance avec ce qui nous fait mal**, nous tourmente, nous empêche d'avancer.

Mais soyons clairs : lâcher prise ne signifie pas sombrer dans la passivité, bien au contraire. Lâcher prise, c'est voir les problèmes qui se posent à nous tels qu'ils sont, c'est faire le bilan de ce qu'on ne pourra pas modifier et qu'il faut donc accepter, et de ce sur quoi il est possible d'agir. Lâcher prise, c'est faire preuve de capacités d'adaptation, tandis que s'obstiner à vouloir conformer la réalité à nos idées, à nos croyances, à nos désirs, c'est s'enfermer le plus souvent dans des impasses.

IDENTIFIEZ LA SOURCE DE VOS ANGOISSES AFIN DE LACHER PRISE

Quels sont vos stressers ? Qu'est-ce qui vous conduit à ne pas pouvoir vous y adapter ?

Le plus souvent, au départ, il y a différentes croyances, discours intérieurs, jugements sur ce que vous vivez, sur ce qui se passe. Ces cognitions induisent des émotions : de l'anxiété, de l'abattement, de la colère, et cela vous conduit à des paroles ou des actes qui ne font que jeter de l'huile sur le feu. De nouveaux jugements se mettent alors en route, qui donnent lieu à des émotions pénibles et des conduites inadaptées. Vous voilà enfermé dans un cercle vicieux.

Il est important que vous puissiez lister les points de départ, c'est-à-dire vos **stresseurs**. Mais aussi que vous puissiez repérer les cercles vicieux dans lesquels vous vous trouvez rapidement enfermé. Notez sur une feuille de papier vos stresseurs, puis vos pensées et dialogues intérieurs, puis vos émotions, puis vos actions et ce qui s'ensuit. **Vous aurez déjà fait un grand pas!**

ACCEPTEZ VOTRE SOUFFRANCE VOTRE REACTION DE STRESS

Inutile de lutter inefficacement. **Votre malaise ne mérite aucune culpabilité.** Observez les pensées qui vous submergent sans les juger. Vous êtes au bord des larmes ? Vous sentez votre gorge se nouer ? Ne résistez pas. **Laissez-vous aller.** Nul autre que vous ne peut saisir ce que vous subissez. Alors, vivez pleinement les émotions que vous ressentez.

LACHEZ PRISE ET RESPIREZ

La respiration est un outil formidable pour lâcher prise. N'avez-vous jamais remarqué comme une profonde respiration suivie d'un grand soupir peut vous soulager quand une situation stressante est achevée ? Pratiquez la **respiration abdominale** (ou ventrale). Elle libère le diaphragme et nous apporte une sensation immédiate d'apaisement et de bien-être.

ARRETEZ DE TOUT CONTROLER ET DEBARRASSEZ VOUS DE VOTRE STRESS

Et si vous arrêtiez de vouloir tout contrôler ? Certes, des événements douloureux se mettent en travers de votre route. Mais un surcroît de contrôle visant à faire abstraction de ce qui se passe pour tenter d'en revenir à la situation antérieure est-il la bonne solution ? Il n'y a pas de retour en arrière possible, il faut s'adapter au changement. Que ce soit le deuil d'un de vos proches, un licenciement, un conflit familial ou une déception amoureuse, ce qui est advenu est advenu.

Acceptez-le et tirez-en les conséquences afin de pouvoir poursuivre votre chemin.

AGISSEZ POUR LACHER PRISE

Ne vous laissez plus submerger par les tensions qui vous paralysent. **Faites le point avec vous-même** et donnez-vous des buts accessibles et réalistes. **Débarassez-vous de vos croyances** : « je suis nul(le), je n'y arriverai jamais, je dois absolument être à la hauteur, il faut que tout soit parfait... ».

Nul besoin de jouer les héros. Vous devez seulement accepter vos limites et déterminer ce qu'il vous est possible de faire. **Faites-vous confiance**, transformez vos faiblesses en atouts, ne refusez pas l'échec et tirez-en plutôt les conséquences, donnez-vous le droit de douter ou de vous tromper. Bref, agissez en connaissance de cause sans vous leurrer ni vous sous-estimer.