

LE LACHER PRISE EST UN APPRENTISSAGE

Le lâcher-prise n'est pas une fuite mais un apprentissage : accepter ce que l'on ne peut pas contrôler, se reconnecter à l'instant présent et se détacher du résultat attendu. Cette pratique apaise le stress, libère de la créativité et ouvre à plus de sérénité intérieure.

Comment essayer le lâcher prise ?

En fait, lâcher-prise ne se décrète pas. C'est le résultat d'un processus, dont les étapes seront plus ou moins faciles, plus ou moins longues.

1 – Pré-requis

Nous l'avons dit, le lâcher prise suppose d'accepter que nous avons le contrôle uniquement sur nous-même. C'est à dire sur nos comportements et notre façon de regarder les choses et les personnes qui nous entourent.

Si nous n'adhérons pas à ce principe et pensons au contraire que le bonheur passe par le développement de notre pouvoir sur cet autre. Tout ce qui n'est pas moi – cet autre vu comme un obstacle et non un allié, alors le lâcher prise sera impossible.

2 – Prise de conscience

La première étape consiste à prendre conscience de notre "prise". Sur quoi ou sur qui exerçons-nous ou aurions-nous le désir d'exercer un contrôle ? Ou bien, sur nos collègues, nos enfants, notre conjoint ? Aussi Sur notre avenir, sur la météo, notre santé, nos rencontres... ? Cela exige de regarder la vérité en face, d'effectuer une analyse objective de notre situation pour identifier les domaines, les personnes, les lieux où nous sommes dans le contrôle. Cette identification nous permettra ensuite de nous interroger sur les raisons qui motivent ce contrôle. Pourquoi ai-je besoin de contrôler ? Qu'est-ce qui se passerait si je ne contrôlais pas telle situation, ou telle personne ? Par exemple, si je contrôle en permanence les personnes que fréquente ma fille adolescente ou bien ses notes, qu'est ce que cela m'apporte ? Quelle peur cela vient combler ?

Donc, cette étape peut être difficile mais elle est nécessaire pour déclencher le processus du lâcher prise, qui n'est autre qu'un processus de changement.

3 – Faire confiance

Grâce à la 2e étape, nous avons délimité notre terrain de contrôle, nous avons déterminé les zones où un changement pouvait être initié. Comme pour tout processus de changement, nous savons ce que nous quittons sans pour autant connaître concrètement ce que nous allons trouver. Décider de lâcher prise nécessite donc de faire confiance, de **SE** faire confiance et de faire confiance à notre environnement.

4 – Passer à l'action

Vivre dans l'ici et maintenant. Lors de notre 2e podcast (Bulle de Bonheur #2 – J'étire le temps), nous avons parlé de la connexion à l'instant présent comme outil pour étirer et savourer notre temps. Il s'agissait de se consacrer à ce que nous faisons, dans l'instant, pleinement et sans distraction. Effectivement c'est un puissant outil pour mieux profiter de notre temps. Mais également pour nous dégager des frustrations du passé et des angoisses du futur.

Cependant ! Vivre dans le présent ne signifie pas renoncer à nos responsabilités ni se priver de moments pour prévoir et organiser. Cela invite seulement à ne pas y penser constamment. D'autant que des études démontrent que seulement 3 à 7 % des pensées que nous anticipons arrivent réellement !

Concrètement, du lever au coucher, notre vie (nos gestes, nos échanges, nos rencontres...) offre des opportunités de pratiquer la connexion à l'ici et maintenant. C'est finalement mettre en pratique cette définition du bonheur (auteur inconnu). **“Le bonheur n'est pas d'avoir tout ce que l'on désire mais d'apprécier ce que l'on a”**.

5 – Se détacher des résultats pour accéder au lâcher prise

Apprendre à se détacher des résultats est en relation directe avec le contrôle et la confiance. Généralement, en se focalisant sur un résultat précis, voir pré-établi, nous allons essayer de maîtriser tous les paramètres. Effectivement, c'est ce qui va nous permettre d'atteindre ce résultat. Donc, nous nous enfermons dans une seule voie pour l'atteindre.

Or, nous le savons, il est extrêmement rare que l'accomplissement d'un résultat dépende uniquement de notre propre personne... Il dépend aussi de nombreux éléments extérieurs sur lesquels nous n'avons pas prise. Il y a de fortes chances par conséquent que nos efforts, nos attentes ou encore la réponse des autres soient source de déception.

S'ouvrir à l'imprévu

Se détacher du résultat nécessite donc de faire confiance à la vie et de s'ouvrir à l'imprévu. Mais se détacher des résultats n'est pas synonyme d'absence de projets ni d'efforts à faire pour les réaliser ! C'est juste accepter de composer avec ce que la vie met sur notre chemin, accepter que le résultat puisse être différent de nos attentes, et faire avec. Selon Lise Bourdeau, “à chaque fois qu'il y a une retenue, des attentes, de la résistance, de l'impatience, de l'inquiétude, c'est du contrôle”. Si une personne peut diriger, c'est-à-dire donner une direction à quelque chose ou à quelqu'un, elle doit accepter que le résultat ne soit pas celui qu'elle désirait ou celui qu'elle avait prévu.

6 – Apprendre à dire OUI à ce qui est

Au lieu de résister, de lutter, de s'épuiser, le lâcher prise invite à accepter ce qui nous arrive. En réalité, accepter mais pas ne se résigner ni se soumettre. En fait, dire oui à ce qui nous arrive est une autre façon de dire oui à nos limites, et à celles de notre environnement. Les personnes qui adoptent cet état d'esprit témoignent que les obstacles qu'elles surmontent sont plus faciles à surmonter. Souvent, elles vivent moins d'émotions désagréables. Et elles sont plus enclines à ressentir une paix intérieure.

Les bienfaits du lâcher prise

En vérité, le lâcher prise permet de vivre dans une meilleure harmonie avec nous-même. Si nous acceptons notre moi comme il est, avec ses forces et ses faiblesses. Sans nous attribuer un quelconque pouvoir sur ce qui nous est extérieur, alors nous serons plus libres, plus ouverts à la créativité et à la vie.

En fait, Lâcher prise dans notre rôle de citoyen, de parent, de conjoint ou encore dans l'exercice de notre profession peut être, nous l'avons dit, difficile à pratiquer. Car nous avons souvent appris qu'il fallait maîtriser les choses pour pouvoir avancer dans la vie. Mais c'est une pratique qui est accessible à tous. De plus, elle a le grand mérite de nous

permettre de retrouver plus de calme, plus de sérénité, précieux outil dans une société où le stress est quotidien.

En bref, le lâcher prise

Savoir lâcher prise est une démarche volontaire, un travail sur soi pour apprendre à mettre de côté notre ego. Et aussi, avancer plus sereinement et plus confiant sur notre chemin de vie. De plus, lâcher prise, c'est prendre le contre-pied du contrôle qui veut que nous dirigions tout pour que le résultat obtenu soit selon nos souhaits.

Enfin, lâcher prise, c'est savoir se fixer des objectifs tout en étant détaché des résultats. Donc, c'est entreprendre des actions en ayant bien entendu l'envie de réussir mais sans savoir comment cette réussite se manifesterait.

Je m'entraîne à lâcher prise

A vous de jouer, 2 minutes pour identifier une pensée négative que vous avez à l'égard de vous-même ou de votre entourage. Au lieu de l'alimenter, mettez-vous sur pose et lâchez votre pensée comme un ballon que vous laisseriez s'envoler le temps de faire autre chose (respirer profondément, bouger, accomplir une tâche...).

Vos questions les plus fréquentes

Pourquoi ai-je tant de mal à lâcher prise ?

Parce que vous cherchez inconsciemment à tout contrôler pour vous rassurer. Or, beaucoup de choses échappent à votre pouvoir (les autres, l'avenir, certains aléas). Reconnaître vos limites est la première étape.