

COLETTE PORTELANCE

Les 7 étapes du lâcher-prise

DE L'AGITATION À LA QUIÉTUDE

JouVence
poche

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Petit Cahier d'exercices : Identifier ses blessures du cœur
Petit Cahier d'exercices pour soulager les blessures du cœur
Surmonter les conflits relationnels

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, 2009

© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-554-5

Maquette intérieure et mise en page : Nord Compo

Illustration de couverture : Victoria Roussel

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette de couverture : Antartik

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

*À tous ceux qui s'activent
pour être aimés,
pour être reconnus
et pour ne pas sentir leurs blessures*

SOMMAIRE

Introduction.....	7
CHAPITRE 1	
La préparation au lâcher-prise	15
Première étape : la conscience du point de départ et du but.....	18
Deuxième étape : l'acceptation	25
Troisième étape : la présence au corps	51
CHAPITRE 2	
Le lâcher-prise	63
Quatrième étape : le lâcher-prise	64
CHAPITRE 3	
L'accomplissement	79
Cinquième étape : l'entre-deux.....	82
Sixième étape : le choix.....	93
Septième étape : le passage à l'action.....	106
Conclusion.....	113
Notes	119
Bibliographie.....	120

INTRODUCTION

Lâcher-prise : un mot qu'on entend presque tous les jours ces temps-ci ; un mot passe-partout qui semble avoir l'effet magique de transformer l'impuissance en ouverture sur tous les possibles ; un mot qu'on prononce comme une promesse de libération et de soulagement de tous les maux.

« Lâche prise », me dit mon collègue qui me voit stressée.

« Lâche prise », me répète l'ami qui me sait angoissée.

« Lâche prise », me conseille l'inconnu qui me sent apeurée.

« Lâche prise », me rabâche la petite voix intérieure quand je suis irritée ou que je me sens nulle.

Lâcher prise. Quels mots abstraits ! Aussi abstraits que les expressions vie intérieure et guérison de l'âme.

À RETENIR

Le mot « lâcher-prise » présente une promesse de soulagement de tous les maux.

Facile à prononcer, il n'en reste pas moins difficile à intégrer à notre vie quotidienne surtout lorsque notre corps souffre et que notre cœur est blessé. Ce livre a pour but de vous aider à le mettre en pratique au moyen d'un processus en 7 étapes qui favorisera votre passage du monde extérieur où il n'est pas au monde intérieur où il se trouve.

« Je veux bien lâcher prise, mais c'est plus facile à dire qu'à faire. »

Cette réflexion que j'ai entendue à plusieurs reprises m'a un jour interpellée, parce qu'elle rejoignait ma propre expérience. À mon impuissance à résoudre les difficultés qui me faisaient souffrir à ce moment-là s'en ajoutait une autre : celle d'ignorer comment lâcher prise. Je voulais bien m'adonner à cette pratique reconnue pour son efficacité, mais je n'y arrivais pas. Certains jours, j'aurais voulu qu'on me fournisse une marche à suivre pour m'y conduire pas à pas tellement j'avais besoin d'aide.

Cette marche à suivre, c'est l'expérience qui me l'a fait découvrir, l'expérience de mon impuissance chronique à soulager certaines de mes souffrances physiques et psychiques. Les bienfaits que m'apporte aujourd'hui cette expérience ont déposé en moi le

désir de la partager avec vous dans ce livre qui a pour titre : *Les 7 Étapes du lâcher-prise*. Bien que ce guide s'appuie sur des notions qui ont été développées dans mes deux précédents ouvrages¹ sur le thème de la guérison intérieure, il est toutefois bien différent des deux autres et se veut complémentaire par son côté essentiellement pragmatique, par son approche unique du lâcher-prise et par les nombreux éléments nouveaux qu'il contient.

Cet ouvrage n'est pas un livre de recettes miracles. Il décrit plutôt un processus en sept étapes qui vous conduira, grâce à votre implication, vers l'intérieur de vous-même en partant de l'extérieur, où vous vous cantonnez trop souvent quand vous souffrez. En effet, dans les moments difficiles de la vie, nous avons tous tendance à nous accrocher au monde du dehors auquel nous donnons le pouvoir ultime de nous rendre heureux parce que nous croyons qu'il est le seul lieu de résolution de tous nos problèmes. Même si nous pensons ne pas cultiver en nous cette croyance, il n'en reste pas moins que, dans la réalité, nous agissons comme si notre félicité dépendait davantage des attraits du dehors que des forces du dedans. La preuve en est que pour combler nos manques affectifs, pour masquer la tristesse de fond qui nous habite ou pour satisfaire nos besoins d'amour et de reconnaissance, nous versons constamment dans l'activisme. Nous avons le réflexe de FAIRE TOUJOURS PLUS pour :

- avoir plus ;
- savoir plus ;
- paraître mieux.

Nous en arrivons au point de nous identifier à des éléments extérieurs, auxquels nous octroyons le pouvoir de nous procurer le sentiment d'être importants.

Un des grands paradoxes de nos vies est que, pour être heureux, nous nous identifions à des éléments extérieurs qui nous rendent malheureux alors que le véritable bonheur prend sa source dans les profondeurs de l'âme. C'est, en effet, au cœur de notre être que se trouvent la paix et la sérénité que nous recherchons en tant qu'êtres humains depuis le commencement du monde.

Certains trouvent leur valeur dans les biens matériels ; d'autres, dans leurs connaissances ; d'autres encore, dans un statut social, une idéologie, un diplôme, voire une maladie. Il n'y a rien de mal en soi à être prospère, à apprendre, à détenir des diplômes, à se forger des opinions, à entretenir des croyances, encore moins à tomber malade. Le problème se pose lorsque nous accordons à ces éléments extérieurs le pouvoir de nous rendre heureux, de satisfaire nos besoins d'amour, de nous donner de la valeur et de soulager nos souffrances.

L'expérience de la vie nous apprend que le monde du dehors s'avère bien incapable, à lui seul,

de satisfaire nos besoins insatiables d'amour et de valorisation et de résoudre toutes nos difficultés personnelles, relationnelles et professionnelles. Toutefois, chercher des moyens pour être heureux et, surtout, pour adoucir nos souffrances physiques et psychiques est tout à fait légitime et normal. Cependant, ces moyens que nous prenons pour atteindre l'état de bien-être recherché nous mènent trop souvent à l'insatisfaction et à l'impuissance.

En réalité, le véritable problème ne réside pas surtout dans la souffrance, mais se situe sur les chemins que nous prenons pour la soulager ; le véritable problème trouve son origine dans le déséquilibre entre l'importance que nous accordons à la vie extérieure par rapport à celle que nous concédons à la vie intérieure. C'est le manque de contact avec la vie profonde qui nous maintient dans la douleur. L'expérience de la maladie m'a appris une chose fondamentale qui sert de fondement à cet ouvrage : c'est à l'intérieur de nous-mêmes que se trouve la guérison. C'est là, au cœur même de notre être, que nos ténèbres peuvent se transformer en lumière et que nous connaissons une paix, une sérénité et un amour durables. Toutefois, pour accéder à cette paix qui guérit intérieurement, un moyen s'offre à nous : le lâcher-prise.

Comme le mot « lâcher-prise » fait référence à une réalité abstraite qui n'est même pas définie dans la plupart des dictionnaires, du moins au sens où nous l'entendons ici, mon objectif à travers ces pages est, en sus de le définir, de rendre accessible

à tous cette réalité de telle façon que chacun puisse l'intégrer à sa vie quotidienne. Néanmoins, nous ne lâchons pas prise aussi facilement que nous le voudrions. L'accès à ce moyen de libération est davantage une question d'ouverture au changement et de consentement à percer les mystères du monde intérieur qu'une question de magie ou de volonté. Pour arriver à lâcher prise, il faut d'abord cesser de conférer à ce mot le pouvoir magique de résoudre tous nos problèmes. Ce n'est pas un mot de passe. Il ne suffit pas de dire « lâche prise » pour que tout se mette en place et que nos souffrances soient instantanément soulagées.

À RETENIR

Il ne suffit pas de vouloir lâcher prise pour croire en ses vertus libératrices et guérissantes. La vérité est que nous créons nous-mêmes notre foi en quelque chose ou en quelqu'un par l'expérience. C'est en expérimentant et en constatant les effets du lâcher-prise dans nos vies que nous finirons par croire en ses bienfaits.

En fait, le lâcher-prise s'inscrit dans un processus qui comprend plusieurs étapes, toutes aussi importantes les unes que les autres. Pour celui qui l'a intégré à sa vie, le parcours de ces

étapes s'accomplit naturellement sans qu'il ait besoin d'y penser. Toutefois, l'intégration suit généralement une période d'apprentissage et d'expériences pratiques. Pour croire aux bienfaits de ce processus, il est donc important de l'expérimenter.

J'ai longtemps cru que la foi était une grâce que Dieu n'accordait pas à tout le monde. Cette croyance était plutôt une introjection qui ne correspondait pas à l'idée que nous pourrions nous faire d'un dieu supposément aimant et juste. Aujourd'hui, libérée de cette introjection, je crois plutôt que, la plupart du temps, nous créons nous-mêmes cette grâce par l'expérience. C'est en l'expérimentant et en constatant ses effets dans nos vies que nous finirons par croire aux bienfaits du lâcher-prise. La foi qui naît de l'expérience vécue est solide, parce qu'elle est enracinée dans nos cellules. Je vous encourage donc à intégrer les sept étapes du lâcher-prise à vos vies par la pratique, pour que celles-ci deviennent pour vous une manière d'être et que s'ouvre grand devant vous le chemin qui mène directement à la paix intérieure lorsque vous rencontrez des épreuves qui vous rendent malheureux.

Le lâcher-prise possède la merveilleuse caractéristique de s'atteindre dans une absence totale d'effort.

Pour que ce processus devienne facile à suivre, il importe donc que vous acceptiez de vous donner un temps d'apprentissage et d'intégration. Petit à petit, il vous deviendra familier et indispensable dans votre quête de paix et de sérénité, spécialement lorsque vous traversez une période de ténèbres. Pour faciliter cet apprentissage, j'ai concentré les sept étapes en trois parties :

- la préparation au lâcher-prise ;
- le lâcher-prise ;
- l'accomplissement.

En lisant ce livre, vous serez guidés pas à pas, d'une étape vers la suivante. Le contenu de cet ouvrage a été écrit dans le but de vous permettre, à partir d'une situation difficile vécue en ce moment, de mettre en pratique chacune des étapes et de les appliquer immédiatement à cette situation.

Il s'agit bien d'un guide pratique, un guide que je vous encourage à parcourir à votre rythme et sans effort, parce que le lâcher-prise possède la merveilleuse caractéristique de s'atteindre dans une absence totale d'effort. De toute façon, si vous avez choisi de lire cet ouvrage, c'est probablement parce qu'il répond, en ce moment, à un besoin. Le seul fait d'avoir agi dans le sens de ce besoin suffit pour que vous retiriez de ces pages les plus grands avantages.

Bon parcours !