



Lâcher Prise

C'est quoi ?

Lâcher quoi ?

Pourquoi ?

Comment ? ...

Repères

Savez-vous comment on capture les singes en Indonésie?

On met une orange dans une grosse citrouille, le singe y glisse sa main, prend le fruit, mais n'arrive plus à ressortir sa main. Comme il ne veut pas lâcher l'orange, il reste là, coincé, et on le capture.

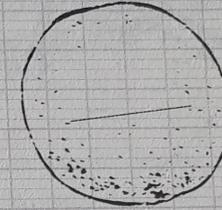


Et pour vous, quelle est votre orange? Qu'est-ce que vous n'arrivez pas à lâcher?

- C'est peut-être un ressentiment...
- ou un regret...
- ou une préoccupation...
- ou une blessure qui date du passé...
- ou une croyance...
- ou un sentiment de culpabilité...

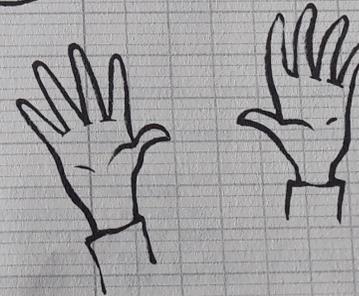
4

De quoi n'arrivez-vous pas à lâcher prise?



Nommez ce qui représente votre « orange ».

Lorsque vous lâchez prise, vous avez les deux mains libres.



Vous pouvez accueillir ce qui vient!

Vous pouvez vivre ici et maintenant.

5

Et VOUS ? Quelle est « votre orange » ?

Source: « Petit cahier d'exercices du Lâcher Prise » - Rosette Poletti & Barbara Dobbs
illustration de Jean Augagneur - Jouvence Editions



C'est quoi « Lâcher Prise » ?

➤ C'est se dire: « OK...c'est là...c'est comme ça...du moins pour l'instant »

(à l'opposé, c'est RESISTER, c'est se dire: « ça ne devrait pas arriver...pas maintenant ...pas à moi... Ca ne doit pas se passer comme ça... »)

➤ « C'est une attitude d'accueil, d'acceptation, d'ouverture à la vie, à ce qui est, au monde, au réel...même quand ça nous blesse, même quand ça nous contrarie » . Christophe André

➤ A ne surtout pas confondre avec une forme de résignation;

➤ Au contraire, le lâcher prise est le préalable à l'ACTION, mais non plus une action – réaction – compulsion, mais une action plus sereine et plus féconde.



Qu'est-ce qui se cache derrière la difficulté à lâcher prise?

- Le besoin de contrôler
- Le désir d'être parfait
- Le perfectionnisme
- L'attachement à des scénarios trop idéalistes
- Le besoin d'avoir raison
- Des croyances limitantes, un jugement, son « critique intérieur »
- Un conditionnement, des automatismes, une habitude
- L'emprise de l'égo, le besoin de plaire, de toujours faire plaisir, d'être toujours conforme aux attentes de l'autre
- La crispation autour de quelque chose qu'on cherche absolument à obtenir
- Le sentiment de culpabilité
- Une blessure du passé...ou un regret...ou un remord



Et bien souvent, c'est une peur qui est à l'origine de notre résistance:

- La peur de l'échec, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de rater son objectif
- La peur que si on se laisse aller, si on baisse la garde, tout va s'écrouler
- La peur de passer à côté de quelque chose qui nous aurait échappé
- La peur de se faire dépasser par les événements
- La peur de l'inconnu
- ...



La résistance peut prendre plusieurs formes d'expression:

- Déployer d'énormes efforts, en « faire des tonnes », dépenser une très grande énergie pour combattre, lutter, rejeter, changer l'autre, la situation pour qu'il/qu'elle soit comme on voudrait, comme on a décidé que ça devait être
- Pester, râler, gémir, se plaindre de manière récurrente
- Ruminer, faire tourner « le moulin du mental », ressasser en boucle .



La difficulté à lâcher prise engendre:

- SOUFFRANCE
- FRUSTRATION
- COLERE
- FATIGUE
- Et souvent **renforce le problème.**
- A l'inverse, lâcher prise favorise la résolution du problème, l'amélioration de la situation ou l'émergence de **réponses.**
- *« Il existe un curieux paradoxe: quand je m'accepte comme je suis, alors je peux changer »*
Carl Rogers



Quand faut-il lâcher prise ?

- ▶ Quand nous avons le sentiment **qu'il ne faut surtout pas le faire !**
- ▶ Vis-à-vis des situations, **des choses qui ne dépendent pas de nous**
- ▶ D'où la nécessité de **se poser la question**: « *dans telle situation, qu'est-ce qui dépend de moi , qu'est-ce qui ne dépend pas de moi ?* »
- ▶ Par rapport à **ce qui dépend de moi**, je décide de faire des choix, prendre des décisions, changer une habitude, réaménager autrement mon quotidien, revoir ma gestion du temps....

Et quand ça ne dépend pas de moi ?

- Je ne peux pas changer la situation...Je ne peux pas changer l'autre, mais la seule chose que je peux changer, **c'est MOI.**
- Je peux changer **mon regard** sur la situation, je peux changer **ma façon de percevoir** l'autre, la situation
- Je remplace les « il faut » par les « **je choisis** ». Ex (un peu terre à terre): « *il faut que je fasse à manger...je choisis de me nourrir de façon équilibrée* »
- Je décide de me laisser affecter **OU PAS** par la situation. Je décide **jusqu'à quel point** je me laisse atteindre par la situation. Je ne peux pas changer la situation, mais c'est moi qui décide de ce que j'en fais, de son impact sur moi.
- « *Vous n'êtes pas maître des évènements, mais c'est vous qui décidez de votre attitude pour y faire face* » . Rosette POLETTI
- Je suis le conseil d'A. Jolien, je crée quelque part dans un coin de ma tête, mon **dossier R.A.F.** (voir vidéo 😊)

Suivons les Guides !

Nous sommes libérés par ce que nous acceptons, mais nous sommes **prisonniers** de ce que nous refusons - Svami Prajnanpad

La sagesse nous apprend à désirer et à aimer ce qui est. Elle nous apprend à dire "oui" à la vie. Un bonheur profond et durable devient possible dès lors que nous transformons notre propre regard sur le monde. Nous découvrons alors que bonheur et malheur ne dépendent plus tant des causes extérieures que de **notre "état d'être** » - Frédéric Lenoir

D'aucuns pensent que tenir bon nous rend forts ; mais parfois, c'est en lâchant prise qu'on acquiert de la **force**. Herman Hesse

Pardonnez-vous de ne pas être en paix. Dès l'instant où vous acceptez totalement l'absence de paix, celle-ci se métamorphose en paix. Tout ce que vous acceptez totalement vous conduit à la paix. C'est le **miracle du lâcher prise**. Quand vous acceptez ce qui est, chaque moment est le meilleur qui soit. C'est cela l'illumination. - Eckhart Tolle

Parfois nous sommes impuissants, car certaines choses ne dépendent pas de nous.

Cela nous pousse à apprendre le "lâcher-prise", à ne pas vouloir tout contrôler, à **grandir** dans la confiance, dans le détachement, dans l'humilité, dans la sérénité, dans l'amour. - Frédéric Lenoir

Lorsque vous acceptez pleinement de ne pas savoir, vous cessez de lutter pour trouver les réponses dans les limites du mental et c'est alors qu'une **intelligence plus vaste** peut agir par votre intermédiaire. Même la pensée est susceptible d'en bénéficier car l'intelligence plus vaste peut y affluer pour l'inspirer. Parfois, lâcher prise signifie de cesser de comprendre et se sentir **à l'aise dans le fait de ne pas savoir**. - Eckart Tolle

À partir du moment où l'on peut lâcher prise, où l'on ne désire plus être heureux à tout prix, on découvre que le bonheur, c'est cette capacité de garder les mains ouvertes, plutôt qu'agrippées sur **ce que nous croyons** être indispensable. » Rosette Poletti.