

Le lâcher-prise

*Retenir équivaut à croire qu'il y a seulement un passé.
Lâcher prise c'est savoir qu'il y a un avenir.*

Lâcher prise équivaut à l'action de laisser aller et cesser de retenir. Pour réussir à être bien avec soi-même et avec les autres il est important de cultiver une attitude, celle qui consiste à **lâcher prise** : lâcher prise sur **ce dont nous n'avons pas de pouvoir**. Cela peut s'appliquer de bien des façons. Une manière très simple de l'appivoiser consiste à l'opposer à son contraire : **le contrôle**. Nous aimerions bien parfois avoir le contrôle sur des événements qui sont hors de notre contrôle. Lorsque nous réalisons que nous ne pouvons changer ni les événements ni les autres et que nous pouvons changer seulement notre façon de les percevoir, nous sommes dans **le lâcher-prise**. De la même façon, lorsque nous modifions notre action pour arriver à un résultat, nous faisons preuve de flexibilité, ce qui peut nous amener de nouvelles opportunités. Dans tous les événements qui nous arrivent, il est important de faire la différence entre :

- Ce que nous pouvons contrôler;
- Ce que nous pouvons influencer;
- Ce que nous ne pouvons ni contrôler ni influencer.

Faire une distinction entre les trois est sans doute une première étape dans le lâcher-prise.

L'insécurité et les peurs

Bien souvent, l'insécurité peut nous amener à vouloir tout contrôler pour que les choses se réalisent à notre façon. Lorsque nos émotions négatives nous envahissent, à ce moment-là ce sont nos peurs qui contrôlent notre vie et qui nous empêchent de lâcher prise.

Par exemple, on peut craindre de :

- Se tromper;
- Ne pas être aimé ou être rejeté;
- Perdre ou de manquer de quelque chose, etc.

Puisque l'inconnu fait peur, avoir le contrôle, ou du moins en avoir l'illusion est rassurant. Cependant, ce besoin récurrent de tout contrôler peut, éventuellement, devenir épuisant et stressant. De la même façon, penser de façon obsessionnelle à un problème est souvent inefficace et ne règle rien. On appelle cela de la **résistance**. Au contraire, s'en détacher provisoirement peut permettre à notre cerveau de faire émerger certaines solutions et surtout de laisser la place à l'originalité et la créativité. Réussir à



prendre de la distance et à lâcher prise par rapport aux événements peut être un immense soulagement.

Le lâcher-prise et nos objectifs

Est-ce que lâcher prise signifie abandonner nos objectifs? **NON**. Au contraire! Lâcher prise c'est accepter d'utiliser des moyens différents pour obtenir ce que l'on veut. C'est essayer une autre stratégie pour arriver à nos fins.

Lâcher prise c'est aussi **vivre le moment présent**. Cela nous permet de couper court aux pensées parasites, de nous libérer des tensions négatives et d'être sensible aux alternatives. Cela implique de nous changer, de s'ouvrir à de nouveaux horizons pour nous permettre de vivre de nouvelles expériences enrichissantes.

Références

Finley, G. (2014) *Lâcher prise : La clé de la transformation intérieure*.

Kingma, D.-R. (2013) *Comment j'ai changé ma vie*.

Bérubé, M., Vachon, M. (2010) *Oser changer*.