

**CHAP. 1**



**LÂCHER PRISE,  
OUI MAIS LÂCHER  
QUOI AU JUSTE ?**

Il y a quelques années, ma vie a complètement changé. J'ai pris la décision d'arrêter de « survivre » et de « subir » la vie comme une victime. J'ai choisi consciemment d'arrêter de vouloir tout contrôler et d'arrêter de me laisser contrôler par mes peurs, par les autres, etc.

J'ai décidé de me mettre en action pour co-crée ma vie et apprendre à la vivre pleinement. Évidemment, il n'y a pas de bouton magique, les choses prennent du temps et il est bon de se rappeler que nous sommes des êtres humains, pas des Bouddha.

***Le plus important est de faire de son mieux chaque jour. On apprend et on évolue constamment tout au long de notre existence.***

**Mais pour moi, une chose est sûre : la vie, on ne la contrôle pas, on la vit !**

## Mon expérience

Ancienne grande angoissée, j'étais championne du monde dans la catégorie « stress-crainte-résistance-contrôle ». Le lâcher-prise me semblait... impossible !

Pour tout vous dire, j'en avais tellement peur ! J'étais persuadée que si je lâchais, j'allais tomber et tout perdre. Je pensais que tout mon monde allait s'écrouler comme un château de cartes. J'avais l'impression de me retrouver face à une immense montagne et je me sentais toute petite.

Et puis, avec le temps, je m'étais habituée à ce titre de championne et je m'étais créé une sorte d'identité autour

de ces étiquettes d'angoissée, hypersensible, victime, etc. Elles me servaient d'excuses et, forcément, ça m'évitait de devenir entièrement responsable de ma propre vie. J'avais toujours fait « avec ». Je n'avais encore jamais envisagé ma vie... « sans » !

Combien de fois me suis-je retrouvée au pied de ma montagne en me disant : « Non, non, non ! Je rebrousse chemin, d'autres pourront sûrement le faire car pour moi, c'est impossible. Ou alors j'essaie à la limite de monter le premier petit rocher là, il a l'air facile. Oh et puis non, j'abandonne, il y aura sûrement quelqu'un qui viendra un jour m'aider ou qui décidera à ma place quel rocher est à ma portée. Donc pour le moment, c'est plus prudent de rester ici. »

Et pourtant, il y avait cette petite voix au fond de moi qui criait : « Tu vas encore rester plantée là longtemps ?! Non parce que là, ça commence à bien faire ! Regarde-la ta montagne, ce n'est pas par hasard que tu es là. C'est ton défi, ton chemin. C'est ta vie, quoi !

**Quand est-ce que tu vas enfin comprendre que le jour où tu lâcheras prise, tu te libéreras de tout ce qui t'empêche d'avancer ?!** Tu crois sincèrement que la vie c'est rester planquée devant sa montagne ? On a tous une montagne à gravir et voici la tienne. Personne ne va la gravir à ta place ou décider pour toi. C'est à toi de le faire. Alors, tu viens ? Ta vie t'attend ! »

Et là, j'ai eu comme un électrochoc... Je me suis rendu compte que je vivais dans l'illusion, que ce titre de championne m'emprisonnait et que ce n'était pas « moi ». Je n'étais

pas mes angoisses et mes peurs et donc, si je les lâchais, je n'allais pas perdre mon identité, au contraire, j'allais découvrir qui j'étais réellement !

Comment pouvais-je envisager de rester plantée là une seconde de plus ? J'ai pris une grande inspiration et j'ai décidé de tout lâcher et d'y aller.

Je savais que j'allais avoir peur de l'inconnu, mais j'étais également excitée comme une puce, car j'allais découvrir tellement de merveilles !

J'imaginai aussi que j'allais tomber, me faire mal et me relever. Mais vous savez quoi ? Rien de tout cela n'avait d'importance sur le moment, rien ne venait ébranler mon immense joie, car j'allais finalement entamer mon parcours, je laissais mon rôle de spectatrice pour finalement devenir l'actrice principale de mon existence.

J'allais enfin commencer à vivre...

## Lâcher prise, c'est quoi ?

**Lâcher prise, c'est à la fois une capacité, une libération, une déconnexion et une attitude.**

### Une capacité

**Lâcher prise, c'est la capacité à « laisser », à « cesser de retenir et de résister ».**

En d'autres termes, il s'agit de laisser aller ce qui nous empêche d'être bien, d'arrêter de nous « agripper » à nos pensées, nos émotions, nos croyances, etc.

## Exemple

J'ai rendez-vous avec une amie pour le déjeuner. Je me réjouis, on a prévu ce petit moment à deux depuis si longtemps ! À la dernière minute, elle annule.

J'ai le choix entre deux attitudes :

- **Une fois la déception passée, je décide de ne plus y penser et je passe à autre chose.** Je lâche prise sur cet événement qui s'est passé au-delà de ma volonté. J'accueille l'émotion qu'il a engendré : déception, tristesse, colère... et je décide de ne pas m'y attarder car ce qui est fait est fait. Je continue ma journée tranquillement.
- **Je reste agrippée à mes pensées :** « Pourquoi elle annule comme ça sans raison apparente ? Et puis, on l'avait prévu depuis si longtemps ce lunch ! » Je reste agrippée à mes émotions : je me sens triste, je relis son texto plusieurs fois, je suis en colère, j'imagine lui répondre et puis je ne le fais pas. Je reste bloquée dans ces pensées et ces émotions et ça me bouffe toute ma journée. Je peux aussi rajouter une couche : aller m'agripper à mes peurs et mes croyances et commencer ma rumination mentale : « Si elle annule, c'est sûrement à cause de moi parce que la dernière fois qu'on s'est vues je me suis pas mal apitoyée sur mon sort. Elle n'a évidemment pas envie de passer un moment avec quelqu'un comme moi qui se plaint, etc. ». Pire, je peux continuer à alimenter ce mental qui cogite en allant m'auto-saboter jusqu'au bout en téléphonant à une amie et lui dire : « Tu te rends compte ?! Annuler au dernier moment comme ça ! Mais ça ne se fait pas ! Tu crois qu'elle m'en veut parce que la dernière fois

qu'on s'est vues je n'arrêtais pas de me plaindre ? Elle t'a dit quelque chose et tu ne veux pas me le dire, c'est ça ? »

Et voilà ! Votre journée a été complètement ruinée car vous n'avez pas lâché prise ! Vous vous êtes accroché(e) à vos pensées, vos émotions, vos doutes, vos peurs, vos croyances et vous vous êtes imaginé des scénarios catastrophes tout ça pour... un lunch !

## Une libération

**Lâcher prise, c'est se libérer de nos poids et nos chaînes, c'est lâcher la pression, cesser d'être dans la résistance et le contrôle de tout.**

### Exemple

J'ai préparé soigneusement les habits de ma fille de 3 ans : une nouvelle salopette sur laquelle j'avais flashé et un cardigan. Au moment de s'habiller, elle ne veut pas du tout mettre ce que j'ai choisi pour elle. Elle va prendre une jupe et un vieux pull qui ne vont pas du tout ensemble !

J'ai le choix entre deux attitudes :

- **Je relativise.** J'accepte l'émotion : je suis déçue que ma fille n'aime pas ce que je lui ai préparé, mais je décide de ne pas résister. Je lâche le contrôle : si elle préfère ses vieux vêtements, c'est ok. On continue de se préparer avec légèreté et joie, car j'ai lâché prise et elle est contente d'avoir pu mettre sa jupe et son pull. Au final, il s'agit des goûts vestimentaires de ma fille qui sont différents des miens, pas d'un caprice ou d'une remise en question de mon éducation !

- **Je refuse la demande de ma fille. Non, c'est non.** J'ai préparé ses vêtements la veille. Tout était parfaitement sous contrôle. Cette salopette est impeccablement repassée tandis que la jupe et le pull sont vieux et chiffonnés. Je lui résiste, je me mets la pression, car on prend du retard et je lui mets la pression en l'accusant d'être la cause de notre perte de temps. Je perds patience, ma fille pleure et on finit par se disputer, devoir manger le petit déjeuner dans la voiture et arriver en retard à l'école.

Et voilà comment gâcher une matinée parce que vous n'avez pas su lâcher prise ! Vous vous êtes agrippé(e) à votre volonté de tout contrôler, vous avez résisté à la demande de votre fille, vous vous êtes mis une pression énorme, tout ça pour... une salopette !

## Une déconnexion

**Lâcher prise, c'est la faculté de se déconnecter pleinement du flux des pensées et de ressentir son corps sans tension, complètement relâché.**

### Exemple

Des amis viennent dîner à la maison. Je commence à imaginer ce que je pourrais cuisiner. Les idées de recettes foisonnent. Petit à petit, mon mental s'emballer car j'ai trop d'idées, trop de pensées. Je commence à m'embrouiller.

J'ai le choix entre deux attitudes :

- **Je décide de me poser et de faire le vide.** Je prends quelques grandes respirations et je reviens dans l'instant présent. Je fais un « body scan », c'est-à-dire que je prête attention à chaque partie de mon corps et je remarque les tensions, je me détends. Je relâche la pression, les tensions et je ne pense plus à mes recettes. Je suis totalement présente dans mon corps et dans ma relaxation. Je lâche prise complètement.
- **Je prends une feuille de papier et un stylo,** j'écris toutes les idées de recettes qui me viennent en tête. Ça s'embrouille encore plus. « Et si certains ont des allergies ou des intolérances ? Et quand est-ce que je vais faire les courses ? Et si le boulanger n'a plus de pain frais ? Et s'ils apportent un dessert, est-ce que je dois en faire un autre ? Bien sûr, t'imagines s'ils arrivent sans rien, t'es bien toi sans dessert ! Et pour le vin ? Comment je fais ? Je ne sais plus s'ils préfèrent le blanc ou le rouge ! »

Et voilà ! Vous vous êtes offert inutilement un gros moment de stress parce que vous n'avez pas lâché prise ! Vous êtes stressé(e), votre nuque est raide et vous vous sentez complètement tendu(e), tout ça pour... un dîner !



## Exercice : le body scan

**Et si avant d'aller plus loin dans la lecture, on se faisait un petit « body scan » ?**

Le « body scan » est une technique de relaxation qui consiste à observer chaque partie du corps et à remarquer où se logent les tensions. Là où votre attention se pose, vous avez la possibilité de prendre réellement conscience de vos crispations et vous pouvez ainsi les relâcher. Vous vous détendez.

**C'est un excellent exercice de lâcher-prise car vous vous détachez de vos pensées pour revenir totalement à la conscience de votre propre corps, vous lâchez littéralement vos tensions !**

Allez hop, c'est parti !

- Allongez-vous (ou si ce n'est pas possible, trouvez une position confortable). Fermez les yeux.
- Posez d'abord votre attention sur votre respiration. Ressentez l'air qui entre et sort de vos narines.
- Continuez à respirer calmement. Prenez conscience maintenant des parties de votre corps qui sont en contact avec le matelas, le divan.
- Ensuite, identifiez les parties qui sont en contact avec vos vêtements.
- Lorsque vous êtes prêt(e), portez votre attention sur votre corps, en commençant par les pieds et en remontant pour finir par la tête. Focalisez-vous sur les sensations et les tensions. Vos pieds sont-ils fatigués d'avoir beaucoup marché ? Sont-ils chauds ou froids ? Ressentez-vous lourdeur ou légèreté ? Vos jambes sont-elles bien enfoncées dans le matelas ? Et votre dos ? Est-il cambré ou détendu ? Afin de mieux identifier vos muscles crispés, essayez de les bouger légèrement. Le mouvement est-il facile et fluide ou, au contraire, ressentez-vous une raideur ? ...