

# Parcours 40

*Un parcours de transformation à destination de tous*

Numéro 34  
09 Avril 2022

Cher lecteur,

Vous êtes plein de bonne volonté et puis une situation désagréable se présente et vous vous laissez emporter par la colère, la peur ou le doute. Vous stressez vous doutez, vous vous inquiétez, vous culpabilisez, vous ruminez. Les disputes, les soucis du quotidien vous les repasser en boucle. Vous entendez certains avis : “ Tu devrais passer à autre chose”, “ Tu devrais prendre du recul”. La bonne nouvelle c’est qu’il n’est jamais trop tard pour vous libérer en apprenant à “**lâcher prise**”.

Frédérique Van Her et Marie-Laure Cuzacq dans le livre **Apprendre à lâcher prise en 35 leçons**, définissent le concept Lâcher prise comme : « **l’action qui consiste à laisser de côté ce qui nous empêche d’aller bien** ». Lâcher prise signifierait donc se détacher de tout ce qui n’a plus lieu d’être, nous fait souffrir, nous tourmente inutilement, nous encombre, nous emprisonne, nous empêche d’évoluer.

En revanche ce n’est pas se soumettre, faire preuve de faiblesse ou de lâcheté.

C’est un acte libérateur qui implique une réelle volonté et un travail sur soi pour accepter ses limites, accepter de changer d’attitude, renoncer à l’envie de vouloir tout contrôler, tout comprendre ou d’avoir toujours raison. Cela nous permet de mieux appréhender cette assertion de Eckhart Tolle : « **Parfois, lâcher prise est un acte plus puissant que se défendre ou s’accrocher** »

Rassurez-vous ! Quand vous cessez de donner de l’importance à des choses qui ne le méritent pas, vous réduisez votre stress ; vous retrouvez à contrario votre calme, la paix intérieure et la sérénité. Ainsi vous pourrez concentrer votre énergie sur ce qui en vaut la peine et même sur les aspects positifs d’une situation désagréable.

Résistons ! Certains obstacles comme la forte expression de l’égo peuvent nous empêcher de pratiquer une telle attitude et c’est bien dommage pour ceux qui font très vite machine arrière.

Une des pistes pour lâcher prise consiste à prendre du temps pour penser à ses sentiments : la question clé, c'est "qu'est-ce que je cherche à laisser aller ?" Y réfléchir permet de reconnaître le fond de ce qui nous habite et à ne pas nous concentrer uniquement sur les émotions ou la forme.

Par la suite, il faut se demander "Dois-je accepter que ce sentiment m'occupe autant ou me détruise ?" Réfléchir autour de cette question nous aide envisager les solutions pour lâcher prise et à accepter le changement.

Enfin, il faut se donner la permission de s'exprimer par la méditation, la prière ou en parlant de la situation à des personnes qui peuvent nous aider à aller de l'avant. Plus important, il faut se donner aussi la permission de pardonner aux personnes que nous pourrions incriminer. A quoi bon être furieux contre quelqu'un qui ne fera pas le premier pas ? Pardonner nous permet de reprendre le contrôle de nous-même.

A demain,

Désiré et Raymond

#### **Micro-action du jour :**

**Identifie une situation où tu as besoin de lâcher prise. Quelle est la première étape que tu prendras pour y parvenir ?**