

Lâcher prise : c'est savoir voler de Ses propres ailes pendant la tempête.

Dans ce contexte actuel où les décisions sont prises très vite, où nos habitudes sont mises à mal, où ce vivre ensemble confinés soudain changent la dynamique entre les personnes, où de travailler à plusieurs chez soi pour des semaines peut exacerber de nouveaux comportements, s'exercer au lâcher-prise peut être une réponse, ou du moins une opportunité à saisir.

Tout d'abord, quelle est votre définition du lâcher-prise ?

Si vous deviez choisir parmi les cinq propositions suivantes, demandez-vous laquelle ferait le plus écho pour vous :

- Ne pas vouloir contrôler
- Ne pas être attaché
- Garder les mains ouvertes
- Craindre moins et aimer davantage
- Accepter et faire confiance

Continuer à agir sans s'inquiéter du résultat

Selon notre culture, notre personnalité, notre expérience de vie, nous allons chacun utiliser des mots différents pour l'exprimer. Les propositions ci-dessus donnent des éléments de réponse. Un exemple de définition pourrait être :

“Lâcher-prise. Ce n'est pas ne rien faire. C'est une action volontaire et dynamique. C'est faire ce que nous pouvons, et faire confiance.”

C'est un abandon actif. C'est agir, faire ce que nous pouvons, puis faire confiance.

L'origine : les premières traces de l'expression « lâcher-prise » semblent provenir de l'Orient, et plus précisément de l'Inde hindouiste, dans les écrits de certains maîtres spirituels indiens. Vers la fin des années 1970, de nombreux occidentaux venaient à la rencontre de ces maîtres spirituels pour se recentrer sur les valeurs essentielles de la vie. C'est à ce moment-là que s'est révélé le besoin prioritaire pour ces occidentaux de « lâcher » leur volonté de tout contrôler, de « lâcher » leurs attentes permanentes.

La connaissance de soi

Il y a des personnes qui ont besoin de se poser, et d'autres de lâcher prise en étant actives. Selon sa personnalité, on ne va pas solliciter les mêmes endroits.

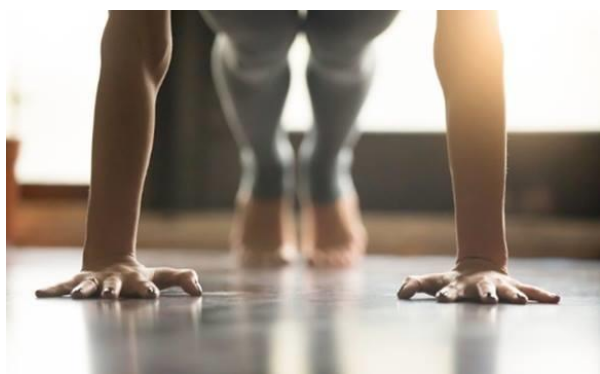
La connaissance de soi permet de mieux connaître les caractéristiques sur lesquelles on va pouvoir s'appuyer aujourd'hui et demain. Chacun va avoir des besoins spécifiques pour lâcher prise. Nous n'avons pas les mêmes appuis au départ, et nous n'avons pas besoin de détente au même endroit.



Prise de conscience

Le ressenti se fait autant dans le corps que dans l'esprit. Lâcher-prise est alors une véritable expérience physique de relâchement des tensions.

Lâcher ? Plus je me le dis, plus je me tends en fait. On ne lâche rien, on se détend en s'appuyant autre part. Voilà l'image corporelle qui va nous aider plutôt.



Ce n'est alors pas « lâcher » qu'il faut se dire, sinon tout tomberait (!), une solution est de prendre appui autre part. De s'appuyer sur une autre partie du corps, dit autrement, d'utiliser une autre partie de sa personnalité.

Explorons ce à quoi nous nous accrochons tout d'abord.

A quoi vous agrippez-vous ?

- Respecter à la lettre les anciennes façons de faire même si ça ne convient plus à la nouvelle situation d'aujourd'hui
- S'entêter à ne pas lâcher vos idées même les moins réalistes
- Vouloir à tout prix une explication ou une réponse logique
- Vouloir que les autres reconnaissent que vos valeurs sont « bien »

Selon notre personnalité, nous sommes confrontés plus souvent à l'un de ces quatre exemples.

Nos différents types de personnalité

La connaissance de soi permet d'avoir des repères pour prendre conscience de sa nature et par là-même pouvoir repérer ses points d'attention en lien avec son naturel. Examinons alors comment reconnaître nos limites et ce que nous ne voulons pas lâcher, et quels appuis trouver pour compléter sa façon habituelle de faire.

Ce à quoi nous nous accrochons

Quels sont les comportements qui nous renseignent sur le fait que nous ne voulons lâcher prise ?

Ce que nous voulons contrôler/maîtriser peut être en lien avec les excès de nos qualités habituelles. Ces « excès » seront spécifiques à son type de personnalité et les observer sera alors une prise de conscience.

Prenons l'exemple d'une personne précise, concrète, fine observatrice, pratique et pleine de bon sens habituel. Ce à quoi elle va s'accrocher peut-être décrit par :

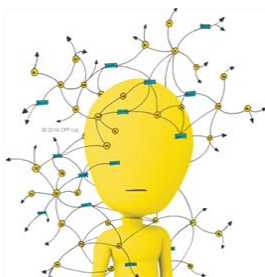
- Accepter son environnement actuel, alors que ça ne satisfait plus du tout ses besoins aujourd'hui
- Rester prisonnier de sa « zone de confort » en résistant aux méthodes qu'elle n'a pas encore essayées, sous prétexte qu'elles sont abstraites et d'autant plus inconfortables

« Le Colibri Attitude »



Pour un autre type de personne pleine d'imagination, se projetant dans le futur, ayant une vue d'ensemble habituellement, ses « symptômes » seront les suivants :

- Désirer un futur idéal et cela l'empêche d'apprécier les bonnes choses qu'elle a aujourd'hui
- S'attacher trop à trouver un sens à défaut de répondre à des besoins concrets et pratiques



Sur quoi nous pouvons nous appuyer

Repérer que nous ne voulons pas lâcher prise est une première étape. Repérer où est sa propre tension est une chose. Se connaître pour avoir ses repères est un premier levier qui permet de détendre un peu l'atmosphère en prenant du recul, voire en se moquant de soi. L'humour est un bon ami.

Ensuite comment diminuer sa tension ?

Il s'agit ensuite d'avoir davantage de souplesse. Comment ? Par exemple, en prenant appui sur une autre partie de soi.



Voici quelques astuces qui vont permettre de diminuer les tensions, et rétablir un équilibre. Être souple et flexible pour rester ouvert à autre chose.

Pour les premières personnes décrites précédemment, un conseil serait :

Faire confiance à son imagination et au futur
ou

Faire confiance à l'exploration de nouvelles idées et à l'inconnu

Pour les secondes personnes décrites, un conseil serait l'opposé :

Faire confiance à son vécu
ou

Faire confiance à l'expérience et tester

Une astuce peut vous parler plus que l'autre, il s'agit de prendre conscience de ce que vous utilisez moins et qui sera justement utile dans cette situation pour lâcher prise. Oser s'ouvrir. C'est comme un muscle, plus nous le sollicitons, plus il se développera.

Prenez soin de vous !

Prenez soin des autres !

Restez chez vous !

