



BONUS 14 – Le lâcher prise

Pourquoi est-ce que lâcher prise, c'est indispensable ?

Parce qu'il y a de nombreuses choses qu'on ne peut pas contrôler.

Comme les autres, la météo.

Au-delà du contrôle, on peut s'accrocher à des idées reçues, à des façons de faire, des façons d'être.

Et s'accrocher à des choses qu'on ne peut pas changer, ça crée une énorme tension en nous.

S'accrocher à des idées reçues, des façons de faire ou d'être crée une énorme pression sur nous-mêmes.

Lâcher prise, c'est : « laisser aller en relâchant, en déliant ce qui retient ». Quand on laisse aller ce qui retient, c'est une libération. Et pour nous, c'est moins de stress, donc plus de sérénité.

Par ex, on peut chercher à contrôler la façon dont un collègue se comporte, ou vouloir « maîtriser » la voisine qui est bruyante.

Si on accepte que : la voisine fait du bruit, le collègue est un ronchon, on commence alors à lâcher notre désir de contrôle. Et là, tout de suite, ça va mieux, la tension baisse.

Lâcher prise, ce n'est pas renoncer

Lâcher prise, ce n'est pas être faible, ce n'est pas se dire qu'on se laisse faire. C'est juste accepter, que je ne peux pas contrôler la voisine qui fait du bruit. Mais si je pense que je peux la faire changer, alors je le fais.

Une citation illustre très bien le lâcher prise :

« Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux changer, et la sagesse d'en voir la différence »

Comment faire pour apprendre à lâcher prise ?

Déjà vous pouvez prendre conscience de tous les moments où vous cherchez à contrôler.

Une astuce : explorez toutes les situations qui vous agacent. Par ex, vous êtes en train de ronchonner parce que votre collègue se plaint, et vous n'arrêtez pas de vous agacer pour ça.

Ou vous avez vos enfants qui ne rangent jamais leurs chaussures en rentrant à la maison.

Vous leur avez dit 100 fois, mais bon ça ne marche pas. Est-ce que c'est si important, que les chaussures ne soient pas rangées ?

Une question pour vous aider : « est-ce que je peux faire quelque chose ? ». Si la réponse est non, ça ne sert à rien que vous continuiez à vous prendre la tête avec ça.



Vous pouvez aussi voir vos conditionnements : toutes les tendances à penser que certaines choses doivent se passer de telle manière, que nous devons être bons partout, tout réussir, et du coup, tout maîtriser. Tout ça, ce sont des à priori, qui nous oblige à vouloir tout maîtriser.

Il y a une bonne façon d'identifier ça, c'est de repérer toutes les fois où on se dit : « je dois », « il faut ». Si on repère quand on se dit ça, je trouve que ça donne de bonnes pistes à explorer.

Une fois que vous aurez identifié ces conditionnements, ces croyances que vous devez tout faire, tout maîtriser, vous pourrez les abandonner. Par ex, si vous remarquez que vous voulez tout faire vous-mêmes, pour être sûr que ce soit bien fait, commencez par déléguer des petites choses pas trop importantes.

Ce sera un bon début.

Faites le deuil de la femme parfaite, ou de l'homme parfait. Accepter que vous ne puissiez pas tout connaître, tout savoir, tout faire. Faites le deuil du monde idéal (et utopique) où tout marche parfaitement, sans accroc.

Les zones de contrôle :

Vous ne pouvez pas tout maîtriser, mais il y a certaines choses sur lesquelles vous pouvez avoir un impact. Apprenez à distinguer vos zones de contrôle, et les zones de non contrôle. Et au lieu de vous acharner à essayer de contrôler ce qui ne peut l'être, concentrez-vous sur vos zones de contrôle et d'action.

De la même manière, il y a des domaines dans lesquels vous êtes performants, et d'autres moins. Ce sont vos forces et vos faiblesses. Au lieu de dépenser beaucoup d'énergie à améliorer vos faiblesses, faites l'inverse : augmenter encore vos forces. Cela vous demandera beaucoup moins d'efforts pour des résultats plus concrets.

Vivre dans le moment présent pour apprendre à lâcher prise

Quand vous cherchez à contrôler, vous êtes souvent dans le futur ; vous aimeriez que la situation soit comme vous le voulez, mais vous n'êtes pas dans l'acceptation de ce qui est.

En pratiquant la conscience de l'instant présent, vous apprenez à accepter les choses telles qu'elles sont. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas agir, mais vous pouvez desserrer un peu cette pression que vous vous imposez.

En étant dans l'ici et maintenant, vous acceptez vos propres limites, et celles de votre zone d'action. Vous devenez plus conscient de ce que vous pouvez faire et de ce que vous ne pouvez pas maîtriser.

Si vous pouvez revenir au présent, vous pouvez plus facilement vous dire : ok, qu'est-ce que je peux faire là maintenant sur cette situation ?

J'espère que ces astuces vous ont aidé,

A bientôt,

Isabelle

