

Les cinq niveaux du lâcher prise

Le lâcher prise est une cessation des tensions mentales et physiques qui permet d'économiser son énergie psychique mais également de mieux percevoir la réalité du monde et même parfois dénouer certaines situations.

Ce terme très en vogue peut finir par agacer certains d'entre nous qui s'entendent régulièrement dire : « Mais bon sang ! Lâche prise ! ».



Voyons un peu plus précisément cinq aspects du lâcher prise.

Le lâcher prise sur l'altérité

L'autre ne fonctionne pas comme moi et pour réaliser une action plusieurs chemins sont possibles. Accepter l'altérité, c'est faire confiance à la différence pour finalement se rendre compte que notre norme n'est pas la seule norme existante.

La façon de faire, l'idée de l'autre peuvent être complémentaires à ce que nous avons en tête et quelquefois même être mieux ...



Ceci, dans le monde de l'entreprise, peut être résumé par la citation :

« L'art du management c'est trouver les talents pour faire les choses et s'empêcher de s'en occuper pendant qu'ils les font. »

Une façon de s'entraîner consiste à rester ouvert à toutes les propositions des personnes autour de soi et à sortir du « J'ai raison. » pour aller vers « Toutes les idées sont bonnes à prendre. »

Le lâcher prise sur l'imperfection

Le résultat de nos actions ne correspond pas toujours à ce que nous imaginions au départ malgré un engagement sans faille de notre part.
N'oublions pas que les perfectionnistes finissent le plus souvent malheureux.

Lâcher prise sur l'imperfection c'est :

- Faire de son mieux pour réussir et ensuite accepter le résultat tel qu'il est.
- S'engager en se détachant des fruits de l'action pour reprendre une expression orientale.
- Puis, soit nous essayerons de faire mieux la prochaine fois, soit nous nous contentons du résultat et nous passons à autre chose.



L'échec n'existe pas, il n'y a que des expériences à vivre dont il nous faut tirer des leçons, conformément à la citation inspirante : « *Je ne perds jamais, soit je réussis, soit j'apprends.* »

La pratique de l'action juste est une façon de s'entraîner : il s'agit d'agir de façon juste en tenant compte de tous les paramètres de la situation tout en étant complètement détaché des résultats obtenus.

Deux pistes de lecture :

« *Libre, imparfait et heureux* » de Christophe André

« *L'apprentissage de l'imperfection* » de Tal Ben Shahar

Le lâcher prise sur la critique

Par manque de confiance, nous pouvons nous enfermer dans une prison relationnelle en conditionnant nos comportements aux réactions des autres.

Lâcher prise à ce niveau n'est pas devenir un pur égoïste, c'est baser ses actions sur sa propre boussole interne et prendre les gratifications extérieures comme une cerise sur le gâteau.



La citation correspondante et bien vue est : « *Je ne connais pas la clé du succès mais la clé de l'échec est d'essayer de plaire à tout le monde.* »

Un bon entraînement consiste à agir pour soi – non égoïstement - et non pas dans l'attente d'une reconnaissance extérieure. La meilleure reconnaissance est celle qui vient de nous : nous féliciter en toute humilité de ce que nous avons fait et/ou obtenu plutôt que d'attendre que quelqu'un d'autre le fasse, car nous risquons peut-être d'attendre longtemps ...

Une piste de lecture sur le sujet :

« *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* » de Thomas d'Ansembourg

Le lâcher prise sur l'inéluctable

Quand nous sommes confrontés à une situation difficile, lâcher prise sur l'inéluctable c'est identifier clairement les sujets sur lesquels nous ne pouvons pas agir et les accepter. Tout le temps et l'énergie dépensés sur ces sujets le sont en pure perte.

Cette acceptation n'est pas de la résignation ou de la fuite. Il s'agit au contraire de mieux se concentrer sur la situation et sur ce qui est vraiment utile et efficace.



La citation inspirante est celle de Marc Aurèle, philosophe stoïcien, : « Mon Dieu, donne moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer, et la sagesse de distinguer entre les deux. »

Une façon de s'entraîner est de se rapprocher du Stoïcisme. Suivant ce courant philosophique, la vie est simple : quand nous avons un problème, soit nous pouvons agir dessus alors nous le faisons, soit nous n'y pouvons rien alors nous ne faisons rien. Très simple sur le papier, un peu plus compliqué dans la réalité ... et pourtant quelle vie meilleure nous nous créons en réussissant à appliquer ce précepte !

Le lâcher prise sur l'impermanence

Une des grandes causes de souffrance est que nous tenons pour acquis la plupart des éléments de notre vie : possessions, relations, santé, jeunesse. Or rien ne dure.

Nous souffrons lors de changements qui sont simplement dans l'ordre des choses. Parmi ces changements : nous vieillissons comme toutes les personnes de notre entourage et tous les individus sur notre planète – nous ne pouvons plus faire ce que nous faisons il y a 10 ans, 20 ans ... - les enfants quittent le logis familial car ils ont grandi – nous changeons, des personnes s'éloignent de nous et d'autres se rapprochent.

Lâcher prise sur l'impermanence est sans doute le niveau le plus difficile à atteindre. Il s'agit d'apprécier notre vie telle qu'elle est aujourd'hui en acceptant l'idée implicite que tout est amené à changer.

Les tibétains ont un exercice pour cela : les mandalas. Ils passent des jours à réaliser un magnifique mandala avec différents pigments de couleurs pour finir par le balayer en quelques minutes.

Une façon de penser aidante est de se dire que rien ne dure. Quand quelque chose ne va pas, cela ne va pas durer, ouf ! Et quand quelque chose va, cela ne va pas durer non plus, ce qui est moins drôle ...



La citation inspirante : « *La seule chose permanente c'est le changement.* »

La piste de lecture pour s'entraîner :
« *Tout apparaît, tout disparaît* » de Ajahn Chah

Un texte inspirant

« *Lâcher prise, c'est renoncer à tout contrôler, à vouloir le bien de l'autre, c'est renoncer à prouver quoi que ce soit, c'est accepter que l'autre est l'autre et que moi-même, je suis qui je suis et non pas qui j'avais rêvé d'être.*

Lâcher prise, c'est faire confiance, c'est signer un chèque en blanc sur l'avenir, sur cette vie et sur ce qui lui fait suite.

Lâcher prise, c'est cesser de faire le procès de la vie qui ne nous donne pas ce que nous en attendions.

En fait, lâcher prise, c'est commencer à être vraiment heureux, car le bonheur, c'est comme un sillage, il suit fidèlement celui qui ne le poursuit pas. Si l'on s'arrête pour le contempler, pour le saisir, il s'évanouit aussitôt.

À partir du moment où l'on peut lâcher prise, où l'on ne désire plus être heureux à tout prix, on découvre que le bonheur, c'est cette capacité de garder les mains ouvertes plutôt que de les laisser agrippées sur ce que nous croyons nous être indispensable. »

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

