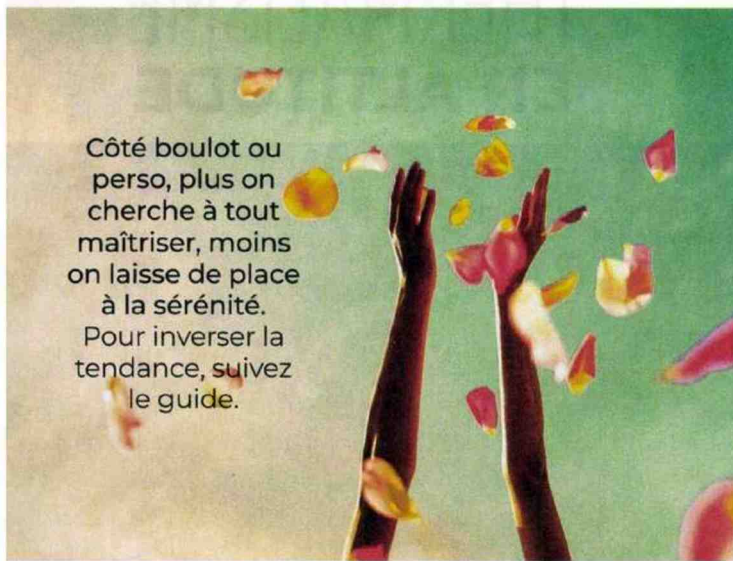




Bien-être **PSYCHO**

EN ROUTE VERS LE LÂCHER-PRISE

PAR JULIETTE ANDRÉ



Côté boulot ou perso, plus on cherche à tout maîtriser, moins on laisse de place à la sérénité. Pour inverser la tendance, suivez le guide.

vie ne consiste pas seulement à chercher la paix intérieure sur les chemins du yoga ou du *farniente*. Bien plus qu'une façon de faire, le lâcher-prise est avant tout une façon de penser qui invite à poser un regard différent sur ce qui ne dépend pas de soi pour cesser de souffrir de ce qui nous échappe.

La « grrr-attitude »

On ne peut ni décider de la couleur du ciel ni de la vitesse du vent. Cela nous rend-il malade pour autant ? Non. Nous savons très bien qu'il existe des situations ou des événements contre lesquels il est inutile de nous buter. Des réalités pas forcément conformes à nos attentes, mais face auxquelles notre volonté ne peut rien changer. Seulement voilà : là où notre bon sens parle, notre ego pêche. Au point parfois de nous tordre les boyaux quand les choses inhérentes à autrui ne se déroulent pas comme nous le souhaitons. Né pour les uns de la peur de l'échec, pour les autres de la quête de puissance, ce besoin constant de maîtriser, de contrôler, de décider même l'incontrôlable, est alors source de colère, de douleur et de frustration.

Question d'acceptation

Si l'on considère qu'à l'impossible nul n'est tenu, apprendre à lâcher prise commence là où s'arrête le refus de la réalité. Admettre que notre pouvoir d'agir a des limites. Avoir la force, comme disait l'empereur et philosophe Marc Aurèle, de « supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre ». Il ne s'agit là ni de défaite, ni de soumission, ni de résignation, mais de sagesse.

Desserrer l'étau

On ne largue pas ses névroses existentielles aussi facilement qu'on lâche une corde qui retient un bateau. Changer ses mécanismes de pensée est un travail quotidien et de longue haleine, qui réclame d'apaiser le terrain pour faciliter la prise de recul. Autrement dit, toutes les pratiques physiques ou psychologiques dédiées à la relaxation et à la gestion des émotions sont à considérer comme des portes d'entrée sur le lâcher-prise. ●

À l'heure où la mode du développement personnel cuisine à toutes les sauces des recettes antistress, le lâcher-prise apparaît comme étant le *must have* des ingrédients. Il faut dire qu'avec un nom pareil, le concept a de quoi faire saliver les candidats aux délices du mieux-être. Cependant, chacun y allant de son interprétation, les uns résumant ses promesses de sérénité à des pratiques de relaxation tandis que les autres le confondent avec des méthodes de détachement spirituel, façon moine tibétain. Le principe du lâcher-prise va au-delà. À la lumière de la définition académique, son sens initial décrit un « moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise ». Partant de là, l'intégrer dans sa



UN LIVRE À NE PAS LÂCHER

→ Avis à celles et ceux qui souhaitent apprendre à se défaire des angoisses et des peurs qui les empêchent d'avancer. Sous la plume de la psychologue Cécile Kapfer, les chemins du lâcher-prise passent par des conseils éclairés et des exercices pratiques, pour nous ouvrir les voies de la sérénité. *Se libérer de nos démons. Oublier peur, culpabilité... et lâcher prise* (Jouvence)