



PISTES DE RÉFLEXION POUR LE LÂCHER PRISE

Voici plusieurs pistes de réflexion pour vous aider à entamer un détachement émotionnel d'une situation passée ou actuelle difficile et qui permettra de débiter par la suite un lâcher prise. À travers une situation difficile, une épreuve ou l'adversité, nous vivons toujours une expérience émotionnelle, c'est-à-dire un mélange d'émotions et de sentiments. Il est extrêmement rare que l'expérience ne suscite qu'une émotion pure à 100% (voir l'exercice des 7P - Stratégie d'accompagnement émotionnel).

Avant de pouvoir lâcher prise d'une situation douloureuse émotionnellement, il vous faudra déterminer les émotions/sentiments qui vous habitent, comprendre leurs messages de passage à l'action et ensuite passer à l'action pour vous en libérer (voir grille des messages derrière les émotions). Une fois que vous aurez travaillé les principales émotions et sentiments, comme la colère, la peur et la culpabilité, il vous restera la tristesse liée à la perte d'où le message derrière est le lâcher prise.

Voici quelques pistes de réflexion :

- Avoir une prise sur quelque chose; garder une emprise; retenir... : c'est CROIRE qu'il y a seulement un passé et vouloir y rester alors



que le LÂCHER PRISE, c'est croire qu'il y a un bel avenir, c'est faire confiance en la vie et croire qu'il y aura quelque chose de bien et positif qui va ressortir de l'épreuve ou l'adversité. Il faut donc travailler ici ses croyances et sa résilience. Quelles croyances me font souffrir ? Par quelles nouvelles croyances puis-je les remplacer ?

- **Pour avoir ou garder le CONTRÔLE sur quoi ? sur qui ?** : Vouloir garder le contrôle, cela peut être dû à une insécurité ou à un manque d'ouverture/rigidité.
 - Il y a 5 causes à l'anxiété : l'évitement, la perte de contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et la menace à l'ego. Concernant les 3 causes soulignées, il y a souvent un manque de confiance en soi qui se cache derrière. Un doute quant à notre capacité d'adaptation face à ce genre de situations. Il faut donc travailler notre confiance en soi en passant à l'action, en allant chercher de l'expérience, des compétences, des connaissances et en provoquant des occasions où nous devons nous adapter (toujours dans une stratégie des 4P : les plus petits pas possibles et y aller graduellement dans le changement) et c'est ainsi que nous allons gagner en confiance en soi.
 - Vouloir garder le contrôle à tout prix (même quand ça peut nous coûter cher en temps, en argent, en énergie, en anxiété, en relations, etc) peut aussi être un signe d'un manque d'ouverture et de rigidité. Quel était le résultat de votre test



Big 5 au niveau de l'ouverture à l'expérience ? Si c'est par manque d'ouverture, il faudra alors travailler sa rigidité et prendre conscience des moments où l'on peut montrer un peu plus de souplesse et choisir ses combats.

- o Il peut s'agir aussi d'une menace à l'ego. L'ego, gardien de notre image, déteste avoir tort. Garder le contrôle est aussi une façon d'avoir raison, non ? À sa façon, à sa manière, pour éviter les erreurs... il déteste aussi être pris en défaut. Si le lâcher prise est rendu difficile par la présence de l'ego dans le processus, il faudra apprendre à le remettre à sa place, à faire diminuer sa taille en travaillant son estime de soi.
- o Quelles PEURS se trouvent derrière ce besoin de contrôle ? Peur de manquer quelque chose ? D'être dominé(e) ? De se tromper ? De donner raison à l'autre ? Du changement ? De l'inconnu ? Il vous faudra alors ici apprendre à gérer vos peurs et vous souvenir aussi que notre auto saboteur, ce grand manipulateur, excelle dans la maîtrise de l'art de l'exagération des peurs qu'il s'invente...
- **Question d'EGO ?** Nous faisons TOUJOURS quelque chose parce que ça nous apporte quelque chose de positif, même si à première vue, c'est négatif, limitant ou douloureux. Ex. : Un toxicomane sait que de consommer de la drogue c'est très



nuisible pour sa santé, mais il le fait pour s'évader de sa réalité. La personne qui a une vie terne et plate peut piquer des crises à son ou sa conjoint(e), parce que les émotions la fait sentir vivante ! Alors, qu'est-ce que j'en retire à me raconter cette histoire depuis si longtemps ? À raconter cette histoire aux autres ? Qu'est-ce qui est une menace pour mon ego ? Être critiqué(e), jugé(e) ? Reconnaître mes erreurs, ma part de responsabilité ?

Si le lâcher prise est une question d'ego et nous apporte de l'attention, de la validation des autres ou encore nous évite de faire face à la réalité et d'accepter de reconnaître notre part de responsabilité par exemple, il est temps de vous poser la question : Quel prix dois-je payer pour entretenir cette histoire que je me raconte ? De la souffrance, de l'énergie, une perte de crédibilité, du temps ? Ensuite, demandez-vous si le prix à payer en vaut la peine ? Si mon ego ne prenait pas toute la place, que se passerait-il à la place ? Il vous faudra alors travailler votre image de soi.

- Les **ÉMOTIONS** sont comme que des « vêtements » que vous portez temporairement, elles ne sont pas votre identité. Ressentez-les, apprenez à comprendre leurs messages, vivez-les pour vous en libérer par la suite. *Vivre de la tristesse n'a pas le même impact négatif sur l'estime de soi que d'être triste ou d'être en colère.* Tout ce qui commence par « Je suis » nous colle une étiquette dans le front... on s'identifie à nos émotions « *Je suis triste... je suis en colère...* ». Il est plus difficile de changer notre identité que de simplement vivre une émotion « *Je vis de la tristesse présentement* » ou changer un comportement



indésirable. *Ex: Je suis alcoolique VS J'ai un problème d'alcoolisme.*

Les émotions sont comme les lumières sur le tableau de bord de votre voiture. Si une lumière s'allume, vous savez déjà ce que vous avez à faire. *Ex. Mettre du lave-vitre.* Apprendre le message d'action derrière les lumières des émotions qui s'allument est important. Si la lumière de la tristesse s'allume, vous saurez que cela veut dire que vous avez vécu une perte et que si c'est hors de votre contrôle pour récupérer ce qui a été perdu, l'action est alors le lâcher prise.

- **Tentez de changer votre PERCEPTION** de la situation avec la grille des gestions des croyances et des émotions. (Tableau A1 B3 C2 D4 E5)
- **Y a-t-il un processus du DEUIL à compléter ?** (Voir la fiche et les questions sur le deuil)
- **Y a-t-il résistance au changement ici ?** Et le lâcher prise est souvent accompagné de changements. Ce n'est pas le changement qui est source de souffrance, mais la résistance au changement. Qu'est-ce que vous trouvez le plus difficile de laisser aller avec ce changement ? À quoi devez-vous renoncer ? Qu'est-ce qui vous fait peur dans le changement ? Je vous invite donc à travailler votre capacité d'adaptation si c'est ce qui pourrait vous



permettre de voir le changement comme opportunité d'amélioration de votre situation ou simplement d'une nouveauté rafraichissante.

- **Est-ce que la difficulté de lâcher prise ici est une (mauvaise) stratégie de valorisation ?** Plus je souffre, plus j'accorde de la valeur à la relation et donc plus je m'accorde de la valeur. Est-ce l'histoire que vous vous racontez ? Si c'est votre stratégie, il est temps de la changer pour une plus efficace et positive pour vous valoriser et ça passe par l'action. Faites des choses qui vous rendent fier(e) et qui vous procurent un sentiment de faire du bien autour de vous voilà une façon efficace de vous valoriser.
- **Est-ce une situation où vous devez développer votre RÉSILIENCE ?** Voir la fiche sur la résilience.
- **Est-ce une situation où votre zone d'ombre vous empêche de lâcher prise ?** Lorsqu'il y a un comportement qui nous énerve chez l'autre ou que l'on admire, il peut s'agir d'un comportement que l'on ne s'autorise pas. Cela révèle une partie cachée de notre zone d'ombre. S'autoriser à l'occasion ce comportement vous aidera à lâcher prise.

Par exemple, une coachée ne pouvait tolérer que ses adolescents « chillent » sur le divan, c'est-à-dire relaxent en regardant leur téléphone. Bien entendu, tout ce qui est exagéré ou à l'extrême est rarement sain, mais un peu, à l'occasion, c'est bien correct. Elle ne pouvait lâcher prise sur ce comportement qui l'énervait au plus



haut point, car finalement, après discussion, elle s'autorisait rarement une minute de repos ! Bien entendu, il y a des croyances limitantes sous-jacentes à travailler (Ex. : Il faut travailler fort pour avoir de la valeur) pour l'amener au lâcher prise, mais de reconnaître qu'il y avait là une zone d'ombre était le début du « relâchement » pour elle.

- **Est-ce une situation où cela va à l'encontre de vos valeurs ?** Si nous reprenons l'exemple de ma coachée plus haut, très mal à l'aise face à ses ados qui relaxaient, ce qui l'empêchait de lâcher prise était une partie de sa zone d'ombre, la croyance fautive et limitante qu'« il faut toujours travailler fort pour avoir de la valeur comme personne » ce qui l'amenait à valoriser le travail et l'effort. Bien entendu, l'exemple ici est une question d'harmonie et d'équilibre entre travail, repos, plaisir et autres activités pour pouvoir s'épanouir. Seulement valoriser le travail ou toute autre valeur, quitte à en dévaloriser ou négliger d'autres pourraient vous empêcher de vous épanouir et lâcher prise sur ce qui vous empêche de vivre avec sérénité.
- **Accepter ce qui est**, car la dure réalité est que ça n'aurait pas pu arriver autrement puisque ce n'est pas arrivé autrement. Il y a toujours un écart entre nos idéaux et la réalité. Ne viser que nos idéaux est souvent une illusion irréaliste et souffrante. Éviter d'accepter la réalité est source de souffrance. Je vous invite donc ici à pratiquer les 4 Principes de la sagesse indienne (images plus bas). Accepter que la vie vous réserve encore de belles surprises, de beaux moments et qu'à travers l'épreuve passée, il y avait de belles leçons de vie à apprendre. Des leçons qui vous serviront



toutes votre vie. C'est donc une ouverture et une confiance en la vie (leap of faith) qui vous est proposée ici, un acte de foi en la vie. **Croire est un choix.** Croire en la vie et qu'elle peut être bonne pour vous dans le futur est aussi un choix !

Voici un lien de citations sur le lâcher prise : [Lâcher prise](#)

Les 4 principes de la sagesse indienne

- 1- Quiconque vous rencontrez est la bonne personne.
- 2- Ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver.
- 3- Chaque moment est le bon moment.
- 4- Ce qui est terminé est terminé.



SAGESSE N°1

QUICONQUE VOUS RENCONTREZ EST LA BONNE PERSONNE

Qu'elle soit éphémère ou non, chaque rencontre a une raison d'être dans votre chemin de vie.

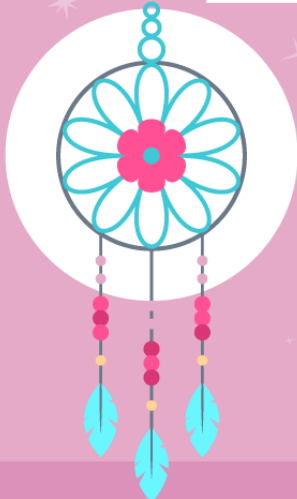
Il est essentiel de garder à l'esprit que toute rencontre aura un impact et une utilité dans votre vie, et son sens se révélera au fil du temps.



Si l'on considère que toute personne partageant un jour votre chemin vous transmet quelque chose, alors vous vous donnez la possibilité d'évacuer les poisons émotionnels tels que la colère, le ressentiment ou la haine.

SAGESSE N°2

CE QUI ARRIVE EST L'UNIQUE CHOSE QUI POUVAIT ARRIVER.



Quels que soient les événements qui se trouvent sur notre chemin, ceux-ci n'auraient pu en aucun cas se produire d'une autre manière, pas même dans leurs plus insignifiants détails.

Essayons de comprendre avec indulgence ce que notre âme a voulu nous dire lors des événements plus contrariants.



L'Univers est là pour veiller sur nous, nous aider dans nos entreprises et nous rassurer par des petits signes lorsque nous en avons besoin. Il nous réaligne sur le chemin que nous devons réellement emprunter à l'instant T.



SAGESSE N°3

CHAQUE MOMENT EST LE BON MOMENT

Chaque moment est le bon moment et il n'appartient qu'à nous de l'apprécier pour ce qu'il est, au lieu de ruminer le passé ou idéaliser un événement dont l'heure n'est pas encore venue.

Tout instant a une fonction, un sens, une légitimité : le timing est toujours parfait. C'est pourquoi nous devons cultiver la patience lorsqu'un imprévu vient contrarier nos plans !



Ici et maintenant, c'est le seul moment où nous pouvons agir et créer notre vie. Si un événement doit prendre forme dans notre vie, il arrivera de manière juste et au bon moment.

SAGESSE N°4

CE QUI EST TERMINÉ EST TERMINÉ.



Lorsqu'une époque, une relation ou un événement s'achèvent dans notre vie, c'est parce qu'ils ont fini de nous enrichir ou de nous mener là où ils le devaient.

Ne nous accrochons pas au passé en l'idéalisant ou en nous enfermant dans certaines croyances : ça revient à nous figer dans un temps révolu et à ne pas sauter à pieds joints dans le présent.



Acceptons de laisser partir le passé et apprenons à pardonner les mauvais coups (sans pour autant les oublier !). Ne concentrons pas notre énergie sur des souvenirs et des réminiscences qui nous empêchent d'être pleinement dans le présent.