



Les 7 étapes du Lâcher-prise

Auteur : Colette Portelance

Résumé

Par Danyelle Gagné, CRHA, PPCC
Coach professionnelle de gestion certifiée
et consultante RH

TABLE DES MATIÈRES

Première partie – La préparation au lâcher-prise

Étape 1 - La conscience du point de départ et du but	Page 3
Étape 2 – L'acceptation	Page 4
Étape 3 – La présence au corps	Page 6

Deuxième partie – Le lâcher-prise

Étape 4 – Le lâcher-prise	Page 7
---------------------------	--------

Troisième partie – L'accomplissement

Étape 5 – L'entre-deux	Page 8
Étape 6 – Le choix	Page 9
Étape 7 – Le passage à l'action	Page 10

Première partie – La préparation au lâcher-prise

Étape 1 - La conscience du point de départ et du but

1.1. La prise de conscience de la situation

Identifier la personne avec laquelle vous vivez un problème relationnel en ce moment. Choisissez celle qui vous perturbe le plus.

Cernez la difficulté qui rend votre relation insatisfaisante avec cette personne.

Le but est de vous encourager à bien cerner la difficulté pour vous éviter de plonger dans la confusion. Sans décider d'abord du point d'arrivée et du point de départ, vous ne pourrez jamais passer à l'action.

1.2. La prise de conscience des réactions

Revenez à vous et prenez conscience de vos réactions lorsque vous êtes importuné ou blessé par des paroles, des actions, gestions, silences de cette personne.

1.3. La conscience du vécu

Identifiez ce qui se passe en vous. Ceci est essentiel avant d'approfondir cette démarche.

Tant d'émotions désagréables peuvent être déclenchées en vous quand vous traversez des périodes difficiles sur le plan relationnel : colère, peine, ressentiment, insécurité, impuissance, angoisse, haine, jalousie, peur de perdre, peur de l'échec, peur de décevoir, peur de la solitude, peur du conflit, peur du rejet ou du jugement.

Tant de manques sont aussi susceptibles de remonter du plus profond de votre être : manques d'amour, de reconnaissance, d'attention, d'écoute, de sécurité affective, de liberté.

Prenez maintenant le temps de bien ressentir vos émotions et vos manques par rapport à cette personne.

Étape 2 – L'acceptation

L'acceptation est la porte d'entrée sur le lâcher-prise. Plusieurs personnes tentent de lâcher-prise sans y parvenir. La raison est que, très souvent, ces gens n'acceptent pas la réalité qui les affecte. Le lâcher-prise s'atteint sans effort. Il est essentiel de remplacer la lutte que nous menons contre ce qui est, c-à-d cesser de combattre, par l'acceptation. Changer un comportement acquis pour accepter une nouvelle manière de réagir demande un temps d'intégration.

2.1. Le sens du mot acceptation dans cet ouvrage

Le mot accepter signifie accueillir et recevoir ce qui est, tel qu'il est, sans dépenser d'énergie dans une lutte épuisante. Accepter c'est nager dans le sens du courant de la vie, dire oui à ce qui nous arrive et composer avec plutôt que nous acharner contre. Accepter c'est choisir la facilité et la paix, ce qui n'a rien à voir avec la paresse. Accepter c'est avancer avec la difficulté ou l'épreuve, qu'il s'agisse d'une perte, maladie, échec, problème relationnel etc.

2.2. Les réactions habituelles devant les difficultés de la vie

- 2.2.1. Nous supportons et refoulons notre vécu pour éviter le conflit ou pour éviter de nous montrer vulnérable = ressentiment
- 2.2.2. Nous nous victimisons, nous attribuons la responsabilité à l'autre = impuissant à agir et nous nous enlevons tout pouvoir sur notre vie
- 2.2.3. Nous résistons, nous opposons, adoptons une attitude de combattant = épuisant, relation infernale
- 2.2.4. Nous acceptons ce qui est sans nous résigner et sans nécessairement approuver la situation = paix

Les lutteurs résistent aux coups et sont souvent blessés tandis que les adeptes d'arts martiaux vont dans le sens du coup plutôt que de lutter contre lui. Ils n'entretiennent pas la violence et ne se créent pas de douleurs inutiles.

2.3. L'acceptation appliquée à votre expérience relationnelle difficile

À cette étape, il s'agit d'accepter que vous avez un problème relationnel avec cette personne et qu'il déclenche des malaises en vous.

L'accueil de la situation est un moyen efficace pour trouver la paix intérieure et réduire l'effort inutile.

L'acceptation ne doit pas qu'être rationnelle mais bien ressentie. Lorsqu'elle le sera, vous ressentirez un bien-être intérieur. Bien-être qui deviendra plus intense lorsque vous aurez pris le temps d'accueillir toutes les réactions défensives que vous avez manifestées jusqu'à ce jour par rapport à cette personne. Accueillez vos jugements, vos critiques, votre agressivité et même vos efforts pour changer la personne concernée. Dites mentalement « J'accepte d'avoir réagi défensivement par la critique et l'accusation ». Quelle que soit votre réaction, sachez qu'elle est correcte et normale. Ne soyez pas dur envers vous-mêmes. C'est humain de réagir. Donnez-vous le droit d'être émotif et vulnérable. Vous saurez que vous avez bien accueilli vos réactions lorsque vous ne porterez plus de jugement sur vous-même. Vous serez alors prêt à accepter ce que vous vivez par rapport à la personne qui vous a blessé.

2.4. L'attention particulière aux blessures psychiques

Être blessé psychiquement, c'est être atteint dans une zone de sensibilité qui a été formée par les émotions refoulées au cours d'expériences relationnelles passées. Ces expériences ont déclenché en nous une souffrance que nous n'avons pas exprimée au moment où nous l'avons ressentie. Refoulée, elle est intensifiée chaque fois qu'elle est réveillée de nouveau dans le présent si nous la réprimons. Elle devient alors comme un enfant de qui nous exigeons le silence lorsqu'il est blessé.

Que faire alors avec vos blessures quand elles sont réveillées?

2 moyens :

2.4.1. Être présent à vos émotions

Plutôt que de vous tourner vers l'envahisseur, restez présent à cette émotion qui habite tout votre être;
Soyez conscient de sa présence et de son intensité;

Sans cette présence, l'émotion vous submergera et prendra toute la place en vous, ce qui vous empêchera d'être maître de vos émotions.

Pour vous libérer, en toute conscience, laissez aller votre émotion (colère, haine, ressentiment, jalousie, etc) jusqu'à ce qu'elle soit libérée.

Celle-ci peut se manifester par des sons, sanglots, etc.
Vous ressentirez une grande détente, une paix intérieure.

Derrière toutes les émotions se cache une peine d'enfant réprimée ou une peine d'adolescent jugé et critiqué

2.4.2. Vous confier à une personne de confiance

Il est important de vous exprimer pour vous soulager et pour vous libérer du poids du refoulement. Il est fondamental que vous choisissiez une personne capable de se montrer présente à votre vécu et en mesure de vous écouter sans vous juger, sans vous donner de conseils et sans prendre parti.

Devenir vous-même un ami de confiance pour les autres est un bon moyen de vous entourer de personnes fiables et intègres.

Étape 3 – La présence au corps

3.1. Le respect du corps

Le corps est la porte d'entrée de l'intuition alors que le mental en est la porte de sortie.

Comment respecter notre corps et en faire une porte d'entrée sur l'intuition?

Alimentation saine, exercice physique quotidien, bien respirer pour lui donner de l'énergie et surtout nous détendre. Quand nous commençons à nous donner du temps pour relaxer et ne rien faire, nous commençons à saisir le lien entre le repos du corps et la vie intérieure. Pour que votre corps vous prépare au lâcher-prise, vous devez le ressentir plusieurs fois par jour.

3.2. Le pouvoir du ressenti

Pour jouir d'une détente immédiate et franchir le pont qui mène du corps à l'intuition, il faut vivre un état et non effectuer une action.

Comment?

Fermez les yeux, ne pensez plus et ressentez votre corps pendant au moins une minute. Vous pouvez commencer par vos mains, poursuivre par vos bras, vos épaules, votre cou, vos yeux, et ainsi de suite en remontant jusqu'à la tête.

Maintenant, vous vous sentez sûrement plus détendu.

Le but de cette 3^e étape est d'approfondir votre sentiment de paix intérieure pour vous préparer au lâcher-prise. Entre 30 secondes et 1 minute suffisent pour vous détendre.

Aussitôt que vous vous rendez compte que vous entretenez des pensées désagréables et inquiétantes par rapport à la personne qui vous a blessé, recentrez-vous dans votre corps, et ce, aussi souvent que vous en ressentez le besoin. Petit à petit vous deviendrez le maître de votre mental et vous vous mettrez au service de votre corps.

Deuxième partie – Le lâcher-prise

Étape 4 – Le lâcher-prise

4.1. Que signifie le lâcher-prise?

C'est cesser de vous battre et de vouloir tout contrôler pour passer le relais à la partie irrationnelle de votre être lorsque vous êtes confronté aux limites de la partie rationnelle et aux limites de votre corps. Faites taire votre mental et écoutez le silence en arrêtant de faire.

4.2. Moyens pour faciliter le lâcher-prise

Pour faciliter le lâcher-prise, rien de mieux que la visualisation d'un symbole, d'une image. Quand vous vous adressez à la partie intérieure de vous-même, faites-le avec des symboles ainsi qu'avec des mots. Trouvez un symbole qui évoque bien votre problème relationnel. Cette image personnalisée vous mènera directement à des solutions en lien avec votre réalité.

Fermez les yeux et imaginez que vous présentez votre symbole à votre intérieur, votre intuition pour qu'elle vous éclaire et vous aide à trouver le chemin pour résoudre votre problème. Ne forcez rien. Ne laissez pas votre mental vous attirer vers l'extérieur. S'il le fait, prenez conscience et revenez vers l'intérieur de vous –même. Si vous n'êtes pas ouvert au changement et à l'inconnu, vous ne bénéficierez pas des bienfaits de ce monde.

Maintenant que vous avez confié votre difficulté à votre monde intérieur, cessez de vous en préoccuper. Détachez-vous des résultats et faites confiance à cette partie de vous qui sait ce que l'autre, la raison, ne sait pas.

Troisième partie – L'accomplissement

Étape 5 – L'entre-deux

Il s'agit de l'intervalle entre le non-faire du lâcher-prise et le faire du passage à l'action.

Une fois que vous avez cessé de vouloir tout contrôler, que vous vous êtes vraiment abandonné et que vous avez fait confiance à votre intelligence profonde (intuition), soyez assuré qu'une réponse viendra.

5.1. Le genre de réponse que vous recevrez

Il est très important que vous ne nourrissiez aucune attente et que vous restiez complètement détaché du résultat à obtenir. Il s'agit d'une expérience d'abandon et de confiance en vos ressources irrationnelles et non d'une expérience de passage à l'action. Rappelez-vous qu'il y a une sagesse en vous que votre raison, ne possède pas. Plus vous saurez lui faire confiance, plus cette sagesse saura vous aider. Sachez que votre sagesse ne s'exprime pas lorsque votre raison prend le contrôle.

Comment se manifeste la forme d'intelligence qui est douée d'une telle sagesse?

Elle s'exprime par une sorte de ressenti, qu'on appelle l'intuition, dans les moments les plus inattendus et les plus calmes. Son expression est directe et spontanée. Si vous pensez trop, vous ne serez pas disponible pour la ressentir lorsqu'elle se manifesterá. Elle agit dans

ces instants-éclairés où vous sentez très fortement et sans l'ombre d'un doute que vous devez agir ainsi.

5.2. Les moyens pour être présents à votre intuition

- 1^{er} moyen : réside dans l'ouverture au changement, à l'inconnu et à la nouveauté. Si vous restez dans le cadre du concret et de la logique, vous aurez tendance à rejeter les ressentis, votre intuition.
- 2^e moyen : vous accordez quotidiennement des périodes de détente et de repos parce que cette petite voix se fait entendre lorsque vous n'êtes pas stressé.
- 3^e moyen : chaque jour, prenez le temps de ressentir votre corps. Ceci vous aidera à demeurer présent à votre monde intérieur et vous aidera à entendre les messages de votre intuition qui vous donnera la réponse qui vous guidera vers la résolution de la difficulté relationnelle que vous vivez.

Étape 6 – Le choix

Dès que votre intuition se sera manifestée et que vous aurez senti la réponse à votre demande, votre mental interviendra et tentera de vous convaincre que cette réponse n'est pas valable. Son intervention sera tellement rapide qu'il y a de fortes possibilités que vous n'en soyez pas conscient et que vous vous laissiez guider vers une direction opposée à votre ressenti. Si vous n'êtes pas conscient, vous ferez le mauvais choix.

6.1. La notion de choix

Le mot « choix » fait référence à quelque chose d'agréable parce que, lorsque nous faisons un choix ferme et bien assumé, nous passons à l'action, nous créons notre vie, avons du pouvoir sur notre vie et nous nous sentons vivants, contribue à développer la confiance en nous-mêmes.

La notion opposée à celle du choix est celle du doute. Douter c'est souffrir. Le doute nous fige dans l'attente et nous maintient sur place. Le doute nous emprisonne, tant physiquement que psychiquement. Le doute nous enlève le pouvoir sur notre vie car dans l'hésitation nous laissons les autres et les circonstances de la vie décider à notre

place. Le doute nourrit la peur, l'insécurité et le manque de confiance.

Ce qui crée en nous le doute et nous entraîne dans de mauvais choix, ce sont les pensées qui suscitent la culpabilité et la peur.

Qu'est-ce qu'un choix ferme et assumé?

C'est d'arrêter notre choix en étant conscient que toutes nos peurs sont légitimes. Si nous restons les 2 pieds coincés dans le doute par peur de nous tromper, nous ne connaissons que l'insatisfaction. C'est se faire confiance et faire confiance aux ressources du moment présent. Ces ressources nous permettront en temps voulu de franchir les obstacles quand ils se présenteront plutôt que de les fuir. Quelles que soient vos craintes, choisissez. Ne restez pas dans le doute. Ne vous laissez pas dominer par vos peurs. Prenez-en conscience et avancez avec elles.

Faire un choix qui suit le sens de votre ressenti c'est monter une marche sans savoir tout ce qui vous attend sur la marche suivante, mais en étant convaincu que le recul n'existe pas pour celui qui veut avancer sans regarder en arrière.

Il n'y aura pas de retour en arrière si vous choisissez fermement de résoudre le problème relationnel qui vous préoccupe en ce moment.

En suscitant la peur et le doute, votre mental vous encouragera à agir dans le sens de vos craintes plutôt que dans celui de votre intuition.

Étape 7 – Le passage à l'action

L'étape du passage à l'action est souvent difficile à réaliser. À cause de leurs peurs, certaines personnes préfèrent s'enliser dans la sécurité du connu, même si cette sécurité s'accompagne d'inconfort, voire de souffrance.

Certaines craintes sont toutefois justifiées. Certes, agir dans le sens de l'intuition c'est s'ouvrir au changement et à l'inconnu.

7.1. Le type d'action qui entretient la souffrance

Ce qui incite à agir c'est la motivation, ce stimulant intérieur qui réveille l'énergie de l'action. Ce catalyseur détermine vos

comportements et suscite le type d'action. Si vous n'êtes pas conscient de vos émotions désagréables, elles vous mèneront comme maître mène ses esclaves. Elles susciteront des actions qui vous rendront malheureux parce qu'elles seront défensives.

Que pouvez-vous faire pour que vos actions vous soient favorables?

7.2. Les sources de motivation de nos actions

L'action impulsive est motivée par l'impatience

L'action opprimante est motivée par la peur

L'action de soumission est motivée par la peur

L'action sauve-qui-peut est motivée par la peur

L'action vindicative est motivée par le ressentiment

L'action autopunitive est motivée par la culpabilité

L'action agressive est motivée par la colère

L'action contrôlante est motivée par l'insécurité

L'action juste est motivée par les besoins du corps et de l'âme (intuition)

7.3. Le type d'action qui favorise l'épanouissement

L'action que vous a invité à accomplir votre ressenti est une action juste parce qu'elle vient du plus profond de votre être et qu'elle n'est pas motivée par la culpabilité, le ressentiment, la colère, la peur, l'insécurité ou l'impatience.

Le meilleur moyen d'arriver à ce type d'action est de changer votre source de motivation.

Pour ce faire, vous devez conscientiser vos émotions désagréables et prendre le temps de les accueillir. Nommez-les. Une fois que vous aurez accepté vos émotions, observez vos pensées. Maintenant, centrez-vous sur les besoins de votre cœur et de votre âme. Vous les reconnaîtrez en ce qu'ils éveilleront en vous comme émotions.

Quels sont donc vos besoins profonds par rapport à la personne qui a réanimé votre blessure?

Souhaitez-vous être aimé ou reconnu par elle?

Désirez-vous vous rapprocher d'elle ou vous en éloigner?



Avez-vous besoin d'exprimer vos non-dits?
Êtes-vous habité par un désir de paix et d'harmonie?
Souhaitez-vous vous montrer tel que vous êtes?
Voulez-vous lui dire que vous l'aimez?
Avez-vous besoin d'exprimer votre vérité profonde?

Conscientisez bien ces besoins, exprimez-les et assurez-vous qu'ils sont votre seule source de motivation. Si vous sentez des émotions agréables, vous êtes prêt à passer à l'action en restant centré sur le message de votre intuition et sur les besoins de votre cœur. Vous ressortirez de cette expérience avec un sentiment d'accomplissement extraordinaire.