



Débat

Animé par Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale

Vendredi 4 février 2022, 15h30

« Le lâcher prise »

(à l'initiative de Grégory Fraysse, Administrateur)

Participants en présentiel (dans le respect des conditions sanitaires en vigueur, sur présentation notamment, du passe sanitaire) :

Stéphane Chauvin
Michel Dykman, Administrateur
Jean-Claude Fabre, Vice-président
Olivier Fouché, Administrateur
Grégory Fraysse, Administrateur
Thierry Lacour

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent exposé diffusé
Aux membres et partenaires médico-sociaux et institutionnels du GEM l'Eclaircie

Youssef Mouchit
Philippe Nazombo
Philippe Paolini
Doris Patou, Administratrice
Florence Rettab
Claire Szmiedt



Je sollicite votre écoute quelques minutes.

Pour que tous les membres présents puissent **s'exprimer librement**, sans crainte d'être « jugés » par qui que ce soit et **avec toute l'authenticité et la profondeur d'esprit** qui les caractérisent, je vais accorder les participants sur la même base d'outils thérapeutiques (issus de mon accomplissement en « lâcher prise ») suivants :

1. Définition du « lâcher prise »
2. Le lâcher prise est un « art de vivre »
3. Se débarrasser des fausses croyances
4. Lâcher prise est essentiel à l'équilibre
5. Comment apprendre à lâcher prise ?
6. Comment « prendre sa vie en main » ?
7. Pourquoi est-il si difficile d'être authentique ?
8. Attention à l'attachement, ce « faux amour » !
9. Gérer ses pensées parasites !
10. Conclusion
11. Astuce

Avant de passer la parole à Grégory qui s'exprimera sur ce sujet.

1. Définition

Lâcher prise = Se libérer (mentalement) pour s'épanouir

Le lâcher prise est un moyen de libération psychologique consistant à se détacher de la « volonté ».

Il consiste à :

- ✓ Laisser de côté ce qui empêche d'aller bien
- ✓ Se détacher de ce qui fait souffrir, tourmente inutilement, encombre, emprisonne, empêche d'évoluer et n'a pas lieu d'être

Le lâcher prise, ce n'est pas se soumettre, se résigner, fuir ou approuver aveuglément. Ce n'est pas faire preuve de faiblesse ou lâcheté.

Lâcher prise ne signifie pas laxisme, passivité, fatalité ou résignation.

Au contraire, le lâcher prise est un engagement dans l'abandon (de son mental).

Lâcher prise signifie **accepter de regarder une situation** d'un point de vue **beaucoup plus large**, qu'il est possible d'atteindre en renonçant à « tout » contrôler (en l'occurrence ce qui ne peut pas l'être).



Ainsi, quand j'admets mon impuissance, mon horizon s'ouvre considérablement.

De plus, quand vous cessez de donner de l'importance à des événements sur lesquels vous n'avez pas de contrôle, vous réduisez votre stress (souvent responsable de tensions musculaires, de troubles, de fatigue, d'anxiété, d'irritabilité...).

C'est pourquoi, adoptant une attitude détachée par rapport aux problèmes qui se présentent à vous, vous trouvez la solution.

Bien comprendre les bienfaits du lâcher prise, c'est :

- ✓ Aborder chaque moment de la vie avec souplesse
- ✓ Laisser vos attentes et désirs égotiques
- ✓ Accepter les différents événements (heureux ou malheureux) qui se présentent à vous
- ✓ Apprécier l'instant présent.

En profitant pleinement du moment présent (au lieu de vivre dans le passé ou de vous préoccuper de l'avenir), vous osez être vous-même et vous êtes plus authentique (à vous et aux autres).

2. Le lâcher prise est un « art de vivre »

Le lâcher prise a des effets bénéfiques sur le corps (donc sur l'esprit)

Né du corps, cet abandon (de notre mental) se diffuse dans tous les domaines de notre vie.

En reconnaissant que je n'ai pas de maîtrise sur les événements, sur cette grande chaîne des causes et des effets qui composent la vie, je suis « acteur » de l'instant présent et de ma vie.

Le lâcher prise est un **art de vivre** qui permet de s'ouvrir à la nouveauté et de mieux se connaître (peurs, blocages, blessures, aspirations profondes, besoins...).

Libérateur, irréfléchi et ressenti, le lâcher prise s'inscrit dans notre corps (pour y demeurer).

Il implique un travail sur soi pour :

- ✓ Apprendre à connaître et accepter ses limites
- ✓ Faire la paix avec son passé



3. Se débarrasser des « fausses croyances »

Lâcher prise, c'est aussi se débarrasser de « fausses croyances » :

- ✓ Vouloir « tout prévoir », « tout comprendre », « plaire » et faire plaisir à « tout le monde » est illusoire
- ✓ Il est primordial d'arrêter de croire que votre bonheur dépend exclusivement des circonstances extérieures

4. Lâcher prise est essentiel à l'équilibre

Lâcher prise (n'est pas un « objectif » à atteindre, ni un « travail » à faire) vous aide à :

- ✓ Ne pas vous (sentir battu d'avance) mettre la pression
- ✓ Vous détacher des petits tracas du quotidien, des soucis
- ✓ Comprendre que vous ne pouvez pas tout faire tout le temps. L'erreur est humaine
- ✓ Apprendre à vivre avec l'idée que vous n'êtes pas parfait et que vous n'avez pas de super pouvoirs
- ✓ Vous dire que ce n'est pas grave de ne pas toujours réussir...
- ✓ Relativiser
- ✓ Voir les choses du bon côté
- ✓ Vivre de manière plus consciente
- ✓ Prendre votre vie en main (sans tomber dans l'hypercontrôle)
- ✓ Atteindre une **bonne connaissance de vous**, la **sérénité** et l'**harmonie** avec vous-même et avec les autres et l'**accomplissement de vous-même**

5. Comment apprendre à lâcher prise ?

- ✓ Soyez indulgent avec vous-même
- ✓ Ecoutez votre corps, comprenez-le et respectez-le
- ✓ Ne vous laissez pas envahir par vos pensées
- ✓ Suivez votre ressenti, laissez-vous aller



- ✓ Aimez (vous, l'autre et les autres)
- ✓ Prenez chaque jour comme il vient
- ✓ Acceptez que le résultat final d'une action ne soit pas entre vos mains
- ✓ Laissez les autres décider de leur propre destin
- ✓ Ne vous battez pas frontalement (pour éviter d'agresser, voire d'humilier votre adversaire et provoquer une escalade ingérable par l'une et l'autre partie, au détriment des deux parties), mais plutôt en « respectant » votre adversaire, c'est-à-dire en l'écoutant et en le comprenant

Lâcher prise, c'est compter sur soi et sur les autres (déléguer).

Il s'agit de s'abandonner à la confiance pour (annihiler toutes sortes de crispations/tensions) **agir** (et non pas réagir) et **être ouvert à la connaissance et au plaisir de l'instant présent.**

6. Comment « prendre sa vie en main » ?

- ✓ S'abandonner à la vie (avec ses hauts et ses bas), lui faire confiance, ne pas chercher à déployer des efforts pour aller mieux
- ✓ Laisser passer les pensées (agréables ou douloureuses), sans « jugement »
- ✓ Accueillir sa vie et le bonheur dans l'action avec bienveillance
- ✓ Etre pleinement acteur de sa vie, sans (être méprisant, égoïste ou idéaliser le regard de l'autre) jouer un rôle
- ✓ Etre authentique à soi et aux autres
- ✓ S'entourer d'amis et les apprécier
- ✓ Porter son attention sur le présent (et non sur les regrets du passé)
- ✓ Contempler ce qui « est » là. (tant que vous fuyez ce qui « est » sous vos yeux, vous n'agissez pas dans la vie : vous la subissez)
- ✓ Partager ses expériences et ses émotions

7. Pourquoi est-ce si difficile d'être authentiques ?

Parce que beaucoup ont peur, en étant vrais, de ne pas être aimés.



8. Attention à l'attachement, ce « faux amour » !

L'attachement vient de nos blessures, nos désirs et nos peurs. Il y a consciemment ou non une forme de besoin de contrôler l'autre, ce qui n'est pas de l'amour !

9. Gérer ses pensées parasites !

Les pensées négatives sont l'un des obstacles majeurs au lâcher prise. La méditation pleine conscience peut aider à prendre du recul et à s'en détacher.

Maintenant, à vous de jouer !

10. En conclusion :

Le lâcher prise permet de vivre une vie heureuse, d'être en adéquation avec vous-même, d'accepter ce qui vous arrive dans la vie et d'être plus serein.

Le lâcher prise a des répercussions positives sur votre santé physique et psychique, sur votre mental et votre état d'esprit.

Il est nécessaire, au préalable, d'identifier vos fausses croyances, vos peurs et vos blessures...

11. Astuce :

Dessiner ses blessures pour lâcher prise !

Quelle forme a votre blessure ? De quelle couleur est-elle ? Quelles sont ses dimensions ? Laissez venir les réponses à ces questions, prenez votre temps.

Puis déchirez la page en 1000 morceaux que vous jetterez ensuite ou brûlez la page en imaginant que votre ressentiment et votre blessure se consomment en même temps.

Fait le 09/02/22,
à Fontenay-aux-Roses,

Marie-Véronique Luneau,
Déléguée Générale

Témoignages de membres du GEM l'Eclaircie

Grégory :

« Je voudrais calmer mon stress, notamment quand quelqu'un me demande de me répéter et m'énerve. Quand quelque chose me préoccupe, j'angoisse tant que je n'ai pas trouvé la solution, tant que mon entourage ne me donne pas des éclaircissements et je suis contrarié toute la journée. J'observe qu'au bout d'un moment ça se résout, notamment quand on n'y pense plus. Ca s'arrange toujours. J'ai l'impression que Dieu est avec moi quand j'obtiens la réponse. Quand on est gentil, les gens sont méchants. Ecouter de la musique facilite le lâcher prise. Et vous, comment vivez-vous le lâcher prise ? »

Claire :

« Pour moi, faire des corvées, c'est trop exigeant et ça m'épuise. J'essaie de réaliser les choses les plus urgentes. Le lâcher prise, ce n'est pas se rajouter des tâches dans la journée. Le lâcher prise, ce n'est pas tout faire pour réussir à tout prix, ni s'imposer des horaires qui fatiguent »

Doris :

« J'ai du mal à lâcher prise. J'essaie de prioriser les tâches, de faire une liste. Chantonner m'aide à lâcher prise. Au travail, si on est trop gentil, on ne se fait pas respecter »

Jean-Claude :

« J'ai des fixettes qui encombrant mon esprit. Il faut bien se connaître et connaître ses limites. J'ai peur de faire du mal aux autres. L'un de mes directeurs m'a dit un jour : Jean-Claude, tu es trop gentil. Personne n'a la science infuse. ça ne vaut pas le coup de se prendre la tête, tout s'arrange toujours. C'est une philosophie qui est née dans mon cerveau il y a trois jours, quand Marie-Véronique m'a expliqué la signification du lâcher prise »

Olivier :

« Quand on a un problème majeur qui prend la tête, il est bon de lâcher prise pour trouver la solution tout seul. Par exemple, la nuit porte conseil »

Stéphane :

« Etre positif, ça aide. Sans être trop optimiste, sinon les gens croient que c'est de la débilité. La gentillesse, c'est une faiblesse »

Youssef :

« Le lâcher prise, c'est une question d'organisation. Plus on est organisé, plus on arrive à lâcher prise. Certains scientifiques se parlent à haute voix pour mieux réfléchir. Pour lâcher prise, il ne faut pas imaginer le pire pour chaque chose, sinon, on ne s'en sort pas. Si on oublie la peur du danger, on est en lâcher prise »