



# INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



## LE LÂCHER PRISE

On entend souvent parler de lâcher prise. Mais qu'est-ce que cette expression signifie vraiment? Peut-on lâcher prise soudainement ou est-ce un processus graduel? Pourquoi est-ce difficile de lâcher prise? Ce concept sera exploré dans cette édition de l'infolettre estivale en se basant sur l'ouvrage de Colette Portelance: *Les 7 étapes du lâcher prise*.

## ACTIVITÉS

### Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: les mercredis 4 et 18 septembre 2024
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

## TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Le lâcher prise.....	2-8
Lecture suggérée.....	8

# LE LÂCHER PRISE

## Qu'est-ce que le lâcher prise?

Le concept de lâcher-prise est souvent évoqué pour désigner la capacité de laisser aller le contrôle sur les événements, les émotions ou les pensées, et d'accepter les choses telles qu'elles sont, sans résister. Cela nécessite de se libérer des attentes, des jugements et des désirs excessifs qui peuvent engendrer du stress et de la souffrance.

Bien que cela puisse sembler évident, pourquoi est-il si difficile à mettre en pratique ? Selon Colette Portelance, dans son ouvrage Les 7 étapes du lâcher-prise, une partie de cette difficulté réside dans notre tendance à nous accrocher à des éléments extérieurs à nous-mêmes lors de moments de souffrance, en espérant que ces éléments extérieurs nous apporteront bonheur, soulagement ou valorisation (comme la réussite matérielle, nos connaissances, nos diplômes, une idéologie, notre apparence, etc.). Or, ces éléments extérieurs ne comblent pas nos besoins affectifs ou notre douleur.

Ainsi, la souffrance et le mécontentement surviennent lorsque notre équilibre est rompu et que nous accordons plus d'importance au monde extérieur qu'à notre monde intérieur.



Lâcher-prise est une voie vers un amour et une paix durables enracinés dans notre richesse intérieure.

Pour y parvenir, comment atteindre cet état de lâcher-prise ? Selon Colette Portelance, cette approche se déroule en 7 étapes.

## 7 étapes du lâcher prise

Les 7 étapes du lâcher prise sont réparties en 3 sections (la préparation, le lâcher prise et enfin l'accomplissement). Ces étapes sont: la conscience du point de départ et du but, l'acceptation, la présence au corps, le lâcher prise, l'entre deux, le choix et la mise en action. Il est nécessaire d'être bienveillant avec soi et de se donner le temps d'intégrer ces étapes.

## La préparation

La pratique du lâcher-prise se réfère à un monde intérieur abstrait et immatériel, mais nous évoluons principalement dans le monde extérieur et matériel. Selon l'auteure, il est nécessaire de construire un pont entre ces deux mondes pour pratiquer le lâcher-prise. La préparation à cette pratique implique de franchir ce pont entre le monde extérieur et le monde intérieur, se décomposant en trois étapes : la conscience du point de départ et de la destination, l'acceptation et la pleine présence corporelle.

- **La conscience du point de départ et du but**

Cette étape est un peu comme dresser l'itinéraire de notre voyage. Elle sert à évaluer:

a) la situation que nous vivons qui est problématique, Quelles difficultés vivons-nous? (communication difficile, relation toxique, etc.)

b) nos réactions: fuyons-nous? Nous taisons-nous? Nous positionnons-nous en victime ou en bourreau?

c) notre vécu, dont les émotions et les manques: tristesse, sentiment de colère, etc.



- **L'acceptation**

Étape cruciale, l'acceptation n'est pas un signe de faiblesse ou de résignation. L'acceptation est en fait un accueil de ce qui est présent, sans s'épuiser dans une lutte perdue d'avance. Cette étape est facilitée si nous utilisons la pleine conscience. Elle peut nous permettre, par exemple, d'accepter sans jugement que nous avons commis des erreurs, que nous n'avons pas toujours été présents pour les autres, que nous avons fuit dans le travail, la consommation, etc. Cette étape nous demande d'être vulnérables, de se montrer tels que nous sommes (blessés, furieux, etc.). Nous pouvons nommer ou écrire ce que nous désirons accepter: "J'accepte de vivre de la colère envers telle personne.", par exemple.

Cette étape implique également un travail introspectif pour identifier nos lacunes et nos blessures passées susceptibles d'être ravivées par des situations présentes. Il est crucial de se concentrer sur nos émotions et nos blessures plutôt que sur la source de notre colère ou le déclencheur de notre douleur. L'auteure illustre cette idée en la comparant à un parent qui négligerait un enfant blessé pour se concentrer uniquement sur celui qui a causé la blessure.

Comment réagir lorsque nos douleurs et nos blessures refont surface ? Il est primordial d'y faire face. Par exemple, exprimer sa colère à travers des sons peut être bénéfique. La colère peut laisser place à la tristesse, dans ce cas, il est important de la laisser s'exprimer et de pleurer si nécessaire.

Selon l'auteure, "derrière chaque émotion (colère, peur, jalousie, haine, etc.) se cache une douleur d'enfant refoulée ou celle d'un adolescent jugé et critiqué". Il est essentiel d'exprimer ces émotions. En les laissant sortir, une part de nous reste consciente. Une présence demeure stable malgré la tourmente émotionnelle.

Parfois, la douleur devient insurmontable lorsque nous sommes seuls. C'est à ce moment-là que nous pouvons nous tourner vers une personne de confiance.

Une personne de confiance nous incite à partager nos expériences et nos blessures, au lieu de blâmer les autres. Elle respecte la confidentialité et n'utilise pas nos faiblesses pour nous dominer. Cette personne peut être un proche, un ami, ou même un professionnel.

- **La présence au corps**

Pour Mme Portelance, "le corps est la porte d'entrée de l'âme, tandis que le mental non dirigé en est la porte de sortie. Le chemin le plus court vers le lâcher prise est le corps."

Comment donc être présent à son corps? Cela demande de respecter son corps, non seulement par l'alimentation, l'exercice et la respiration, mais aussi par le repos. Le repos du corps consiste à prendre du temps pour le ressentir plusieurs fois par jour, tel qu'enseigné dans l'exercice de présence au corps à la page suivante.

## Exercice de présence au corps

Cet exercice s'effectue les yeux fermés. Il demande d'observer notre corps durant environ une minute. Nous observons sans mettre d'étiquette, sans juger. Nous observons les sensations et si des pensées surviennent, nous revenons au corps et au ressenti. "Cet exercice permet d'approfondir un sentiment de paix intérieure pour préparer au lâcher prise." Il est suggéré de le faire plusieurs fois par jour à tous les jours.

## Le lâcher prise

Maintenant que l'itinéraire de notre voyage intérieur est tracé, et que nous sommes bien préparés, nous sommes disposés pour le lâcher prise. Cette étape requiert que "nous cessions de nous battre, que nous passions le relais à la partie irrationnelle de notre être lorsque nous sommes confrontés aux limites du rationnel et aux limites de notre corps."

Lorsque nous sommes blessés ou confrontés à des difficultés, nous avons tendance soit à tout prendre en charge, soit à rechercher du réconfort extérieur pour éviter la souffrance ou par manque de confiance en nos propres ressources internes. Ces ressources se révèlent lorsque nous ouvrons notre cœur à l'invisible en apaisant notre esprit et en écoutant le silence.

Si le terme "invisible" provoque un malaise, il est possible de le remplacer par un mot plus significatif pour nous, tel que intuition, guide, force profonde, divin, force intérieure, etc.

Ensuite, nous pouvons utiliser un symbole qui représente notre situation : un pont brisé, une chaîne rompue, un cadenas fermé dont nous avons perdu la clé, une source tarie, etc. Ce symbole est une demande d'aide adressée à notre subconscient. Cette démarche requiert de la confiance, et en cas de doutes, il est essentiel de les accueillir et de se reconnecter à nos ressentis.

## L'accomplissement

L'accomplissement se subdivise en 3 étapes: l'entre deux, le choix et le passage à l'action.

- **L'entre deux**

L'entre deux est cette étape entre le lâcher prise et le passage à l'action. Il s'agit de ne pas nourrir d'attentes et laisser la place à l'intuition qui est selon le Petit Robert une " forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement". Cette intuition ne s'exprimera pas si nous pensons trop et nous nous accrochons à la partie rationnelle en soi. Pour favoriser l'écoute de cette intuition, nous pouvons:

- 1) rester ouverts au changement
- 2) nous rapprocher de la nature
- 3) privilégier des périodes de silence

La réponse surviendra soit en image, soit en rêve, ou sous forme d'une idée spontanée. Cette réponse peut surgir lorsque nous marchons, elle peut se trouver dans les paroles d'un ami, dans les lignes d'un livre, etc.

- **Le choix**

Cependant, lorsqu'on ressent notre intuition et qu'on obtient notre réponse, il est important de rester vigilant, car notre esprit pourrait facilement nous dissuader de suivre cette voie. Pour prendre conscience de ce phénomène, Mme Portelance explique le fonctionnement de l'esprit et le concept de choix.

### **Comment fonctionne l'esprit**

L'esprit conserve en mémoire des expériences passées douloureuses, mais ne mémorise pas toutes les informations perçues par notre corps. Il ne fait pas la distinction entre l'événement initial et ce qui provoque les mêmes émotions des années plus tard. Il peut susciter en nous des sentiments de culpabilité ou de peur. L'esprit n'est pas néfaste, mais il doit être maîtrisé, surtout s'il intervient dans les domaines du cœur ou de l'âme.

## La notion de choix

Le concept de choix s'oppose au doute. Faire un choix conduit à l'action, tandis que le doute entraîne la souffrance et l'immobilisme. S'engager signifie avancer vers ses valeurs malgré les doutes et les peurs qui nous habitent. En l'absence de décision, d'autres personnes et les circonstances extérieures décideront pour nous.

L'idéalisation peut également entraver la prise de décision. Si nous attendons le travail parfait ou la personne idéale, nous resterons dans l'attente. Faire un choix nécessite une prise de responsabilité et nous permet d'apprendre.

Ignorer notre intuition entraîne inévitablement de la souffrance. Prendre conscience de nos peurs nous permet de nous fier à notre intuition et de faire des choix en accord avec notre être intérieur ou notre âme.

- **Le passage à l'action**

Pour passer à l'action, nous devons être conscient de nos motivations, nos motivations sont des moteurs pour agir, mais parfois elles sont inconscientes et basées sur l'évitement de la souffrance.

Par exemple, si nous laissons place à l'impatience, nos actions deviendront défensives. La peur peut engendrer des comportements oppressants ou soumis. Le ressentiment peut conduire à des actions malveillantes. La culpabilité peut donner lieu à des actions punitives ou auto-punitives. La colère peut se manifester à travers des actions agressives. Enfin, l'insécurité peut conduire à des actions contrôlantes.

Agir sous l'emprise d'émotions non exprimées perpétue la souffrance.

Prendre conscience de nos émotions (peur, culpabilité, colère, etc.) nous permet d'accepter nos sentiments et de répondre aux besoins sous-jacents (amour, sécurité, respect, liberté, etc.). Ainsi, nous pouvons prendre des décisions en écoutant notre intuition au lieu de les éviter en raison de nos émotions désagréables. Cela nous redonne un véritable contrôle sur notre vie. Nous ne sommes plus dirigés par des forces inconscientes, mais nous guidons consciemment nos actions. Ainsi, nos actions seront sources de paix, car elles seront en harmonie avec notre cœur.

<sup>1</sup> <https://www.cramformation.com/actualites/l-acceptation-etape-cle-du-lacher-prise>

## Conclusion

En conclusion, il est important de rappeler que nous vous encourageons à faire preuve de bienveillance envers vous-mêmes lorsque vous appliquez ces étapes. N'hésitez pas à obtenir un suivi si vous désirez être accompagnés par quelqu'un de confiance.

Enfin, si cette approche vous a intrigué et que vous désirez faire la lecture du livre de Colette Portelance. N'hésitez pas à vous le procurer en librairie ou à la bibliothèque de votre quartier.

## Lecture suggérée

Si vous souhaitez poursuivre plus loin votre processus, nous vous suggérons cette lecture: Colette Portelance, *Les 7 étapes du lâcher prise*, Les éditions du CRAM (2014).

