



Newsletter n°5 : Mai 2011

Le lâcher- prise...

Avant même de me lire, je vous invite à faire l'exercice de vous demander ce que cela signifie pour vous ?

Très concrètement, interrogez-vous ainsi, en deux temps:

- 1) « qu'est ce que cela veut dire pour moi, lâcher- prise ? »
- 2) « comment c'est pour moi le lâcher- prise ? »

Vous aurez une réponse à deux niveaux, l'une « intellectuelle, mentale » et la seconde, peut être moins précise dans les mots mais avec un ressenti, une réponse plus « sensorielle, émotionnelle, inconsciente... »

Beaucoup de gens ont écrit sur ce thème. Je choisis d'en donner un éclairage empreint de ma pratique et de ma qualité de professionnelle en PNL Humaniste...Je remercie au passage la personne qui me motiva récemment pour écrire sur ce sujet si vaste et si intime, sur lequel que je ne prétends aucunement apporter une définition universelle.

Sujet vaste car beaucoup d'accompagnants abordent le lâcher prise et proposent des conseils/ techniques pour y accéder...

Sujet si intime car chacun perçoit ce « concept », cette association de mots à sa façon et ne peut donc le rendre concret qu'en en découvrant le sens profond qu'il lui donne! Sinon, le lâcher prise reste un mot qui peut se penser mais difficilement prendre sens dans nos sens, prendre corps...oserai-je dire ?

Le « lâcher prise » est ce que nous appelons une « nominalisation » en PNL... Un nom issu d'un verbe (ici lâcher), qui pour prendre tout son sens doit être reformulé avec son verbe de mouvement d'origine...Comment lâches-tu prise? Comment lâcheras-tu prise ?

Le lâcher-prise est souvent utilisé comme « antidote » au contrôle, à la maîtrise, à l'excès d'exigence envers soi-même, à un fonctionnement obsessionnel, au perfectionnisme...autrement dit, ce lâcher prise peut représenter une forme de relâchement, d'indulgence envers soi-même, d'acceptation qu'on a le droit à l'erreur, qu'on peut aussi se faire confiance et faire confiance aux autres et à la vie. Tout ceci est déjà un vaste programme !

Bonnes prescriptions peut-être... les personnes qui n'arrivent pas à lâcher-prise vont comprendre qu'elles doivent abandonner leur objectif, capituler peut-être, renoncer, et surtout perdre cette fameuse « prise » qui leur permet de se tenir à peu près confiante en elle, se sentir rassurée par le fait qu'elles savent au moins contrôler ceci ou cela, qu'elle valent quelque chose quand elles sont irréprochables dans telles activités...Il va falloir faire le deuil de tant d'années où elles ont mis une grande part de leur énergie à tenir, et à se contenir aussi (à préserver une forme d'équilibre même s'il apparaît précaire vu d'extérieur et cher payé pour les personnes concernées !).

Cette expression même du lâcher- prise peut n'avoir pas de sens, paraître inaccessible à certains...Comment concevoir de perdre le contrôle ? Une forme de culpabilité apparaît aussi, parfois, de ne pas savoir le faire !



Quand le pêcheur tient une prise, après plusieurs heures de patience, a-t-il envie de la lâcher même si son voisin lui propose de lui donner une partie de ces poissons ?

Quand le guide de montagne tient une prise sur la falaise, a-t-il envie de la lâcher même si il est conscient qu'il est par ailleurs encordé et sécurisé ?

Pour lâcher, et autrement formuler « accepter de faire un autre choix, prendre une autre option », il faut que cela ait du sens pour la personne...

Et ce sens est déterminé ainsi : « Qu'est ce qui est important pour moi quand je ne lâche pas prise ? »

Je veux notamment être loyal à mes critères de vie, à ceux de ma famille, j'ai peur de décevoir si je change d'option etc...

Pour aller vers ce lâcher prise, ce changement, cette évolution vers un contrôle moins totalitaire, il faut que la personne en trouve le sens et envisage les autres façons de respecter ses critères de vie.

Il ne s'agit pas de lâcher prise pour ne plus avoir de prise, il s'agit de garder une certaine maîtrise, un certain contrôle, une sécurité intérieure et extérieure...en apprenant au préalable, aider par un professionnel si nécessaire, à pouvoir agir avec d'autres points de sécurité, en acceptant de découvrir d'autres façons de fonctionner et parfois même en totale autonomie, sans balisage du chemin, juste fort de cette pensée que « nous pouvons avoir confiance en nous » et nous sentir « plein des expériences qui nous ont prouvées qu'on pouvait le faire ! »

On n'exige pas d'un enfant qu'il marche seul, en pleine autonomie d'un coup...d'abord on lui montre comment on fait (puisque nous marchons), on l'aide, on le soutient, on l'encourage et peu à peu, on l'accompagne à faire un pas entre deux meubles, puis deux pas...Il ne lâchera ses prises qui le tiennent et le gardent en sécurité que le jour où il se sentira vraiment sûr de lui...Il a lâcher prise mais il a gagné la maîtrise de sa marche après un apprentissage adapté...Evoluer vers le lâcher prise, que vous aurez dument défini pour vous, pourra se faire de la même façon...

Il faut juste qu'un jour, cela ait plus de sens pour vous d'apprendre à fonctionner autrement que dans un excès de contrôle et que vous soyez aidés dans les premiers temps...

Ce qui empêche souvent l'accès au lâcher prise est la peur de ne plus pouvoir maîtriser du tout, que tout nous échappe...Quand l'enfant tombe, un pas lui a échappé...il va trouver le moyen de se relever, il va s'adapter et repartir ; il aura appris qu'il doit être plus vigilant.

Il aura donc enrichi son apprentissage de la vie : il maîtrisera l'art de se relever en plus ; il va acquérir de la souplesse en apprenant à contourner les obstacles !

Le lâcher prise, c'est peut être cela...Notre capacité d'adaptation, l'acquisition d'une plus grande souplesse de fonctionnement en multipliant nos façons de maîtriser et de nous sentir en sécurité, en restant confiant des nos ressources et en demandant aux autres de nous accompagner à mieux le faire, dans les domaines où eux sont arrivés à ce niveau de confiance qui fait qu'ils ne lâchent ni ne tiennent mais ils réalisent leurs actions en ayant juste pris le soin de bien s'y préparer.

C'est aussi une souplesse de fonctionnement dans nos relations aux autres et à nous même, ce choix de dispenser notre énergie dans les liens et les actions qui sont importants à ce jour et de laisser ce qui le sont moins s'éloigner...C'est réajuster nos distances face aux autres et aux situations...

Personne ne concevrait de déménager de Paris à Marseille tout en tenant absolument à avoir le même temps de transport pour aller au bureau...le bureau étant toujours à Paris. Nous allons soit changer de travail soit accepter un temps de trajet plus long soit nous organiser avec des nuitées d'hôtel soit...Dans tous les domaines de notre vie, nous sommes capables de nous réajuster...lâcher une prise pour aller vers d'autres points de sécurité ou marcher en pleine autonomie dans les domaines bien connus.



En PNL, nous dirions qu'il s'agit d'élargir sa taille de découpage, de « défocaliser » (d'une prise pour en saisir d'autres, pas à pas, les multiplier), d'élargir le champ des possibilités pour se sentir dans une maîtrise adaptée, que l'on peut aussi appeler la confiance en soi. En PNL, on n'enlève rien, on ajoute et on multiplie les possibilités... C'est comme si vous regardiez une photo en gros plan et que vous n'aviez jusque là focalisé que sur un point central, cet oiseau au milieu du paysage mais vous ne voyez que lui et vous vous y accrochez. Lâcher-prise, ce serait faire un zoom arrière, voir autrement, et voir autour de cet oiseau tout ces autres oiseaux, les arbres, les fleurs et finalement vous apercevoir qu'on peut s'accrocher (accrocher son regard) à pleins d'autres détails de la photo et pour autant, ne rien perdre de la beauté de l'oiseau... au contraire, vous en avez découverts d'autres... ☺

Voici peut être une nouvelle ouverture... lâchez prise sur la pression que vous vous mettez à lâcher prise ! C'est encore de l'excès de contrôle... Laissez vous apprendre à prendre de la distance et du recul pas à pas. Gardez le contrôle là où il est important de le garder encore à ce jour tout en apprenant à maîtriser de différente façon, avec plus de souplesse et d'indulgence pour le temps qu'il vous faudra pour apprendre à mieux « relâcher »...

Faites du « lâcher prise » ce qui a du sens pour vous... Rappelez-vous que vous êtes l'unique personne à savoir ce qui est bon pour vous et comment concrètement, vous allez mettre en œuvre ce concept si imprécis et si abstrait...

Voici un extrait de conseil donné dans une revue de mieux-être pour apprendre à lâcher prise:

« Un déclencheur du lâcher prise »

Voici un truc qui semble facile, mais qui demande un peu de pratique. C'est un excellent déclencheur du lâcher prise. Il s'agit de vivre le moment présent. Cela nous fait automatiquement couper court aux pensées parasites, qu'elles concernent le passé, l'avenir, les problèmes, les faux buts et les mauvais moyens. Ici et maintenant libère, permet de décrocher et d'être sensible aux alternatives. Trouvez un moyen qui vous permette d'être dans le moment présent. Pourquoi ne pas vous mettre à la photo pour vous forcer à regarder ou à l'observation des oiseaux ou des papillons ou au jardinage ..? »

Finalement, on vous propose de focaliser votre attention sur autre chose que votre problème... d'aller prendre une prise ailleurs, sur quelque chose de plus « léger ». Vous prendrez quelques minutes de répit et de repos et aborder avec plus de distance votre point de souci et de contrôle... En regardant à l'extérieur, sur des éléments visibles en ce moment, devant vos yeux, en écoutant les sons présents, vous sortez d'un ressenti désagréable, vous laissez votre cerveau « refroidir »... Vous ne perdez pas le contrôle, vous relâchez juste un peu la pression interne et vous évitez à votre cerveau d'être saturé. De toute façon, notre cerveau et notre physiologie sont ainsi faits qu'à un moment, par protection, ils se mettront en mode « pause » et vous risquez de perdre le contrôle malgré vous... Plus vous choisissez vos moments de relâchement, moins ils se font à votre insu... et mieux vous maîtriser... disons plutôt, mieux vous mener votre vie !