



# **lâcher-prise** **une voie...**



© Photosani - Fotolia.com

*Comment réagir par rapport à ce qui contrarie ou fait souffrir ?*

*Le lâcher-prise exclut-il le contrôle ?*

*Quand lâcher-prise ?*

*Et quelle est la place de l'action dans ce processus ?*

*Ces questions que pose la pratique du lâcher-prise, chacun les rencontre un jour ou l'autre autant dans sa vie quotidienne que lors des épreuves...*

Quotidiennement, nous sommes tous plus ou moins confrontés à des petites «agaceries» qui nous pourrissent la vie. Cela se passe généralement dans la vie commune. Et on minimise. On dit : «*Oh, après tout, ce n'est pas grave*» en continuant à pester contre autrui et à se faire de la bile. C'est pourtant là qu'est peut-être donnée l'occasion de questionner la façon dont nous voulons avoir le contrôle sur les choses et les personnes qui nous entourent.

Le contrôle est une caractéristique à double tranchant. Sans contrôle, pas de possibilité d'action structurée et réfléchie. Le contrôle sert à éviter le chaos. Il a une action civilisatrice et constructive, que ce soit à un niveau individuel ou collectif. Mais trop de contrôle nuit et détruit. Rien de pis que de côtoyer des personnes qui veulent absolument que tout soit fait selon leur propre façon de faire. On se doit de bien questionner no-

tre rapport au contrôle. L'exerçons-nous à bon escient ? A savoir : est-ce bien sur notre propre vie que nous essayons d'exercer un contrôle ou intervenons-nous de façon constante dans la vie d'autrui ? Cette question recouvre des réalités tout à fait concrètes.

## Contrôle, oui et non

C'est dans son propre rapport aux choses que notre contrôle peut s'effectuer, jamais sur le rapport aux choses d'autrui. Et c'est parfois bien difficile que de laisser autrui vivre comme il l'entend, tout simplement. C'est là, dans ce quotidien, que le premier lâcher-prise peut avoir lieu. Bien sûr, si les agissements d'autrui sont dérangeants, qu'il tapote à longueur de jour sur l'ordinateur qui se trouve dans le living commun, il est préférable de négocier des heures où l'ordinateur est ouvert et d'autres où il est fermé.

Il ne s'agit pas là de contrôle, mais de négociation pour une vie commune agréable. Mais si la négociation échoue, que faire ? Soit lâcher prise par rapport à sa revendication et accepter la situation telle qu'elle est en vivant avec le tapotement du clavier. Soit lâcher prise par rapport à la vie commune dans le living et refuser la situation en mettant fin à l'inconfort, ceci en aménageant une autre pièce ou en déménageant.

Que ton «oui» soit «oui», que ton «non» soit «non», dit le texte sacré, cela semble radical, mais c'est pourtant sensé. C'est se positionner intérieurement très clairement face au réel. Malheureusement, nous sommes pour la plupart seulement capables de vivre l'entre-deux, le «oui, mais...», le «non, mais...». Il se fait que nous sommes incapables d'atteindre une pratique de lâcher-prise totale immédiatement. Aussi ne devons pas nous étonner que, restant dans l'entre-deux, nous ressentons de l'inconfort.

## Un exercice difficile...

Le contrôle dans le quotidien peut être diffus mais constant. Si l'autre cire ses chaussures d'une certaine façon et que vous ne pouvez pas vous empêcher de lui dire «*tu sais, il y a une meilleure façon de cirer ses chaussures !!*» et que tout est à l'avenant, posez-vous la question de la place du contrôle dans votre vie. Peut-être pourrez-vous alors, la prochaine fois que vous verrez cette personne qui vous est chère cire ses chaussures telles que cela lui plaît, même si c'est en dépit du bon sens, et la regarder faire tranquillement, sans intervenir. Et ce sera un pas en avant important : vous aurez accepté que le monde ne se comporte pas tel que vous l'entendez. Et cela, c'est un vrai lâcher-prise.

C'est tout un exercice, et un exercice finalement extrêmement exigeant que d'accepter l'autre dans ses façons de vivre autres que les nôtres. C'est un immense exercice d'acceptation constante qui peut être une voie spirituelle comme en témoigne cette bénédictine de 53 ans : «*Il est bien plus difficile d'accepter la sœur qui vous agace par certaines manières de faire que se priver de sucre dans son café au petit déjeuner en période de carême*».

## Le vieil indien qui laisse tomber son pantalon...

Cela peut évidemment aller très loin. Voici, rapporté librement, les propos tout à fait excessifs, mais tellement savoureux, d'un vieil indien réclamant le droit de vivre comme il l'entend<sup>(1)</sup> : «*Si, lorsque je rentre chez moi, je laisse tomber mon pantalon par terre, et que je m'endors, je n'ai pas envie de retrouver mon pantalon sur un cintre le lendemain matin et qu'on me crie après et qu'on me donne des conseils. Parce que sinon, je vais devoir m'encombrer l'esprit à penser à des choses comme celles-là, et moi, je veux laisser mon esprit à autre chose*». Sa revendication est, après tout, légitime. Il demande



simplement qu'on le laisse en paix, et qu'on se déprenne du contrôle qu'on a sur lui ! Dans ce cas, le vieil indien a intérêt à vivre seul... Malheureusement, même dans ce cas, il y aura toujours bien l'un ou l'autre visiteur qui ne manquera pas de lui dire, à ce vieil indien, de ramasser son pantalon le matin... Lâchons-prise : laissons les vieux indiens solitaires vivre comme ils l'entendent, laissons leur esprits ne pas s'encombrer de choses dont ils n'ont cure...

## Le lâcher-prise : un fait intérieur

Supposons maintenant que je vive avec le vieil indien et que le pantalon tombe dans le living alors que j'ai rendez-vous dans ce même living avec le patron de l'entreprise où je travaille. Que faire ? Agir bien entendu. Mais je peux agir en fulminant. Ou agir en ayant, au préalable, lâché prise. C'est-à-dire en ayant constaté la situation présente : *«Le vieil indien a laissé son pantalon par terre dans le living»*. J'accepte cette réalité-là. Je l'accepte intérieurement. Le lâcher-prise est un fait intérieur. Totalement intérieur. Il ne dispense pas d'agir quand la situation le requiert. J'agis en rangeant le pantalon, car ce n'est pas adéquat de recevoir mon patron avec ce pantalon qui gît par terre, cela d'autant plus qu'il est crasseux. Mais intérieurement, je suis dégagé. Je fais ce qu'il y a à faire dans le présent. Mais je ne porte pas de jugement sur la situation. Je ne dis pas : *«c'est bon»* ou *«c'est mauvais»*, je constate intérieurement : *«c'est comme cela»*. Point. S'il faut agir parce que les circonstances l'exigent, j'agis. Mais libre intérieurement.

## Agir ou pas ?

Accepter la réalité telle qu'elle est n'équivaut pas à tout accepter passivement sans discernement. Ce n'est pas de la résignation. Dès que l'on conçoit un projet, on agit pour le réaliser dans une durée. Quand se présente une difficulté, il s'agit d'avoir une réaction adéquate par rapport à son engagement notamment. Donc d'exercer son discernement. Supposons un chanteur qui s'investisse dans un groupe. Cet investissement est très important pour le groupe et pour lui. Le succès arrive, et le musicien y est pour beaucoup. Il structure le groupe, lui donne une âme, se démène. Le temps



© Charly - Fotolia.com

passé, et les valeurs du groupe changent avec l'arrivée d'une autre personne qui met la qualité en péril. Le chanteur persiste et lutte. Mais rien à faire : le groupe continue à décliner. Que doit-il faire ? A quel moment dire : *«je renonce»* ? Généralement, le renoncement à exercer son contrôle arrive au terme d'une lutte, où tout a été essayé. La personne agit pour modifier la situation problématique, y arrive, ou n'y arrive pas et dans ce dernier cas, elle doit lâcher prise. Peu de personnes lâchent prise d'emblée. Pourquoi d'ailleurs le feraient-elles ? Il se peut que la situation s'améliore. Mais si elle s'améliore,



ce ne sera cependant plus la même situation. L'action exercée aura changé quelque chose. Nous avons un pouvoir d'action et nous pouvons l'exercer à bon escient. Le tout est de savoir analyser assez bien la situation pour savoir quand l'action est requise et quand elle ne l'est pas. C'est ce que résume admirablement bien la «*prière de la sérénité*» des AA : «*Mon Dieu, donnez moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence.*».

### «Voilà, c'est terminé»

Parfois, le discernement n'a pas lieu. On est dans l'illusion. On ne veut pas voir la réalité. On n'en est pas capable. Ainsi, le musicien peut ne pas quitter le groupe alors qu'il n'est plus en accord avec les valeurs de celui-ci. Et donc, il n'est plus en accord avec lui-même. Cela demande du courage de mettre fin à une situation. Cela demande de la lucidité pour prendre conscience que quelque chose se termine alors que l'on voudrait que cela dure. Mais c'est possible.

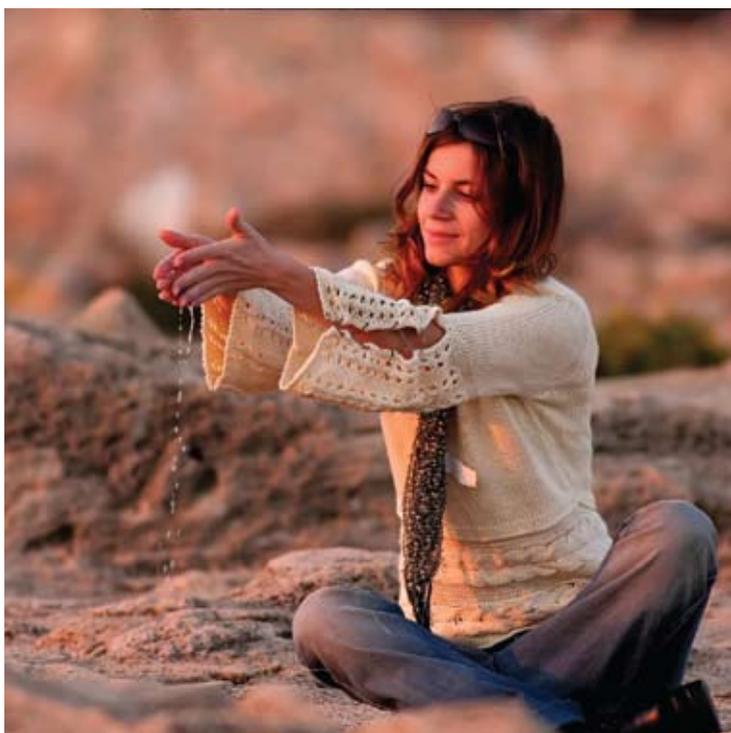
Au terme d'un processus, qui est un processus de deuil, le lâcher prise devient un beau jour. Un jour, on se rend compte que cette phase là de l'expérience est terminée. C'est tout à coup très clair parce que c'est comme cela, tout simplement. On se dit alors : «*Voilà, c'est terminé*» et le lâcher-prise s'effectue tout naturellement, comme un fruit mûr qui tombe de l'arbre au terme de son mûrissement. La graine reprendra vie mais sous une autre forme. Lorsqu'une phase est terminée, une

autre commence inévitablement, fût-ce même avec des données identiques. Mais ces données se combineront autrement et donneront donc lieu à une nouvelle expérience.

Un dernier cas de figure maintenant. Supposons que je n'arrive pas du tout à accepter le pantalon par terre du vieil indien. Je range le pantalon en pestant, en fulminant, emplie de rage. Dans ce cas, je ne peux qu'accepter que je suis en rage, et l'accepter pleinement sans l'occulter ni le refouler. Dire «oui» à l'émotion de façon consciente, tel que le préconise Arnaud Desjardins, permet finalement de lâcher prise. Mais il ne s'agit pas pour autant d'exprimer sa rage sur autrui. Le contrôle est ici absolument nécessaire pour ne pas infliger des blessures inutiles, mais le contrôle et la sensation de rage sont vécus totalement et consciemment.

### Le monde éclate en mille morceaux

Le lâcher prise dans le quotidien se cultive. En ce sens, il nous aide à nous préparer à l'ultime moment de notre





mort qui requiert un lâcher-prise total. Les épreuves font, elles aussi, partie du «pack» de l'apprentissage. On s'en passerait, il est vrai. Mais peu d'entre nous y échappent. Il nous est arrivé à tous d'être confronté à la grande souffrance, si pas personnellement, par le biais d'un proche ou d'une connaissance. Ce que l'on peut noter, c'est que la grande souffrance est, à un moment ou à un autre, associée à un choc. Un choc brutal. Une collision. Le monde auquel la personne se référait éclate en mille morceaux.

Lorsqu'un événement brutal vient percuter quelqu'un, la première étape du lâcher-prise consiste à réaliser que c'est à elle que cela arrive. Que c'est à elle que sont annoncés des événements aussi graves, et vécus parfois comme insupportables, que le cancer d'un conjoint, ou l'accident de voiture qui défigure une sœur, ou encore la rupture d'un lien amoureux auquel elle avait cru pour la vie. Que c'est à elle qu'on apprend le suicide tragique d'un frère, la saisie de la maison familiale, l'accident vasculaire cérébral de la mère. Que c'est à elle que l'on dit la mort de l'enfant. Que c'est sa propre maladie grave que le scanner annonce.

## Réaliser que c'est arrivé

Lorsque Blandine est née, elle est gravement polyhandicapée. Rien n'a été décelé lors des échographies. Pour sa mère, Claire, c'est un choc. Quinze ans après, elle témoigne du chemin parcouru grâce à sa fille<sup>(2)</sup>. Chemin dont «la plus grande difficulté», dit-elle, «fut tout d'abord de

réaliser puis d'accepter cette situation». Lorsqu'un drame inattendu frappe, il faut d'abord prendre conscience que c'est arrivé, que l'on ne rêve pas.

Le trauma se caractérise par une fixation à un certain moment du temps. Dans un premier temps, il y a stupeur. La personne reste figée, sans plus pouvoir avancer. Elle est sidérée, immobile, elle ne réalise pas que «cela» lui arrive, à elle. Il se peut alors qu'une insensibilité advienne. Une anesthésie émotionnelle. Un mur invisible construit entre elle et les autres pour ne plus être atteint. Un mur derrière lequel elle est inatteignable.

Ce mur, c'est le symptôme évident d'une grande résistance, mais aussi d'une défense qui, à ce moment là de son parcours, est à respecter. Respectons les murs que la personne en souffrance érige autour d'elle, soyons disponible mais restons à distance respectueuse. Il faut, en effet, du temps pour que ce mur s'effrite et disparaisse. Des mois.

Des années. Il faut du temps pour découvrir l'immense chagrin, le désespoir que cache ce mur et pour qu'elle arrive à les dépasser par l'acceptation de la situation, si elle y arrive.

## Quitter l'idée d'«un certain bonheur»

C'est ce qu'exprime la mère de Blandine : «Il me fallut des années avant de pouvoir lâcher la colère, la culpabilité et la souffrance qui s'étaient accumulées en moi. Je crois que cela fut la portion du chemin la plus terrible car elle m'obligea à me mettre



© Daniel Montiel - Fotolia.com



à nu, à abandonner toutes mes certitudes, mes rêves d'un certain «bonheur». La mère de Blandine avait, comme elle l'énonce, une certaine idée du «bonheur», et des attentes par rapport à cette idée du bonheur, ce qui est tout à fait naturel.

Habituellement, nous engrangeons des images de bonheur qui sont colorées par notre histoire familiale et par la société. Ces images d'Épinal sont relativement conformistes : une bonne santé, un couple harmonieux, de beaux enfants, une profession épanouissante, du succès, une vie riche et passionnante, et tutti quanti. Et la course aux obstacles commence. Course aux obstacles, puisqu'il va falloir où atteindre ces objectifs quelque peu mirifiques, où se casser quelques fois la figure en souffrant du décalage entre nos attentes et ce que la vie nous amène. Or, c'est là que le bât blesse. L'on résiste à la réalité telle qu'elle est. On ne l'accepte pas, tout simplement. Ou du moins pas tout de suite. On ne lâche pas prise du rêve. La réalité est trop différente de ce que l'on projetait.

© Okeea - Fotolia.com



## C'est ainsi

Ainsi de Sophie, 56 ans, quittée par son mari, après 30 ans de mariage... malheureux. Sophie avait le rêve d'un mariage qui dure et d'un mari fidèle. Dès la première année du mariage, le mari fut volage. Sophie a pensé qu'il changerait. Mais il ne fit que multiplier les relations extraconjugales durant leurs 30 ans de vie commune. Elle patientait, s'accrochant à son rêve, ne parvenant pas à accepter le terrible décalage entre ce qu'elle voulait et ce qui se passait réellement dans sa vie. Elle ne parvint pas à quitter son rêve... et le mari, fina-

lement, la quitta en lui annonçant qu'il avait enfin trouvé le grand amour ! Si Sophie avait lâché prise par rapport à son rêve, sans doute aurait-elle fait un choix qui eût été autre, en fonction de la réalité de la situation.

Lorsqu'il y a résistance, c'est parce que la réalité ne correspond pas à ce que l'on veut. On se trouve quelque part ailleurs, dans le passé ou dans le futur. Le passé que l'on veut faire durer. Ou le rêve d'un futur auquel on ne veut pas renoncer. Le présent, lui, on y résiste. Et pourtant, lorsque l'on y réfléchit froidement, on ne peut absolument rien faire pour éviter une situation qui est déjà là. Ce qui est là ne peut pas ne pas

être là. On ne peut pas effacer ce qui est déjà là. Nous n'avons pas le pouvoir de changer une circonstance extérieure qui est déjà là. La réalité est. Point. Le mieux est de l'accepter.

Quand une personne s'ouvre totalement à cette constatation, qu'elle se rend compte que l'épreuve est là, qu'elle ne «peut plus rien y faire», que c'est là, et que c'est irréversible, alors le grand lâcher prise s'effectue. Et c'est parfois cuisant et le résultat d'un long apprentissage -qui n'est pas toujours commode- de se rendre compte que non, décidément non, on ne contrôle pas tout. C'est parfois cuisant, mais c'est inévitable. C'est



sans doute parce que la plupart d'entre nous ne renonçons pas immédiatement à l'idée de la toute-puissance que nous ne pouvons pas accepter d'emblée la situation présente. Et pourtant, nous ne sommes pas tout puissant. En cela, les souffrances nous mettent un peu d'humilité au cœur.

## Mais voilà, tout bouge...

Lorsque l'on résiste à la réalité, c'est évidemment toujours douloureux. Quand quelqu'un est bien installé dans quelque chose, il a tendance à ne pas vouloir changer de situation. Mais voilà, tout bouge. Et personne n'échappe au mouvement. C'est plus ou moins chahuté dans la vie de certaines personnes. Les épreuves sont plus ou moins fréquentes. Peut-être les forces sont-elles données à ces personnes pour faire face à ces épreuves. C'est ce que disent en tous cas certains maîtres de sagesse. Quoiqu'il en soit, tout bouge. Si les épreuves et la souffrance ont une fonction dans l'existence, c'est sans doute celle de donner à la personne qui les traverse l'occasion, elle aussi, de bouger. Mais ce n'est pas toujours possible d'emblée. Il faut parfois du temps. Il a fallu du temps à la mère de Blandine, pour accepter. Plus la situation est extrême, plus le «moi» va être bouleversé et transformé. Plus la personne va être obligée de lâcher prise par rapport à ce qui constituait jusqu'alors son identité. Ce n'est certes pas facile et on ne souhaite à personne des épreuves terribles. Mais cela peut se révéler quelquefois l'occasion d'une ouverture à une dimension spirituelle de la vie à laquelle la personne ne pensait pas.

© get4art - Fotolia.com

## Le véritable défi

Laissons, pour terminer, la parole à cette mère que le lâcher-prise par rapport à son «moi», ses attentes et son idée du bonheur, transforma complètement : *«Au fur et à mesure que les années ont passé, aidée par une démarche de développement personnel soutenue, j'ai réalisé que le véritable défi pour moi résidait dans l'attitude que je déciderais d'adopter face à cette situation. Petit à petit, je fis donc le choix conscient de décider le bonheur pour moi, quelles que soient les circonstances extérieures. Et c'est en cela que Blandine m'a apporté le plus d'aide. (...) J'ai changé mon regard sur la vie, sur le monde et sur moi-même. (...) L'évolution intérieure qui s'est faite en moi depuis quinze ans est un cadeau magique qui m'a ramenée vers l'amour de moi et vers l'amour du Soi. Je remercie ma fille de tout cœur pour cela».*

**Marie-Andrée Delhamende**

<sup>(1)</sup> Archie Fire Lane Deer dans ses mémoires

<sup>(2)</sup> Ce témoignage, dont nous citons des extraits, est paru en 2002 dans le n°29 de la revue «Les 3 mondes».

