



Lâchez prise ! Oui, mais comment ?



« *Parfois, lâcher prise est un acte plus puissant que de se défendre ou s'accrocher.* » Eckhart Tolle

Savez-vous que le lâcher prise est une étape nécessaire pour actionner sa créativité et être plus performant, plus efficace au quotidien ?

Vous passez trop de temps à gérer, organiser, tout contrôler ? Vous ruminez de vieilles rancœurs, des disputes passées ou un sentiment de culpabilité ? Les soucis du quotidien tournent en boucle dans votre tête ? Où peut-être êtes-vous trop perfectionniste. En fait, Vous n'avez jamais un moment à vous pour souffler ? A force de vouloir contrôler tout ce qui vous entoure, vous gaspillez votre énergie et perdez votre sérénité.

Et si lâcher prise était plus simple que vous le pensiez ?

Lâcher-prise, c'est accepter ses limites. C'est arrêter de vouloir tout contrôler et avoir un peu plus confiance en la vie. C'est se détacher de tout ce qui n'a plus lieu d'être, ce qui vous fait souffrir, vous perturbe inutilement, vous encombre et vous empêche d'avancer : c'est arrêter de vous tracasser pour des évènements qui ne dépendent pas de votre volonté. C'est comme nager à contre-courant !

Lâcher prise, ce n'est pas se soumettre, ni se résigner ou abandonner, et encore moins de la faiblesse. Cela veut dire qu'on accepte de regarder une situation d'un autre point de vue en renonçant à tout contrôler, pour soi-même et pour les autres.

Lâcher prise a des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit. Quand vous arrêtez de donner de l'importance à des choses qui n'en valent plus la peine, vous réduisez votre stress : moins de tensions musculaires, meilleur sommeil, énergie retrouvée, mental libéré, etc. En lâchant prise, vous avez le recul nécessaire pour faire face aux situations déstabilisantes. Vous savez faire face à l'imprévu en accueillant sereinement ce qui vient, les bonnes surprises comme les mauvaises.

Accepter ce que vous ne pouvez pas changer, c'est vous respecter, vous et votre corps. Le lâcher prise permet de donner plus de sens et de présence à sa vie. C'est un outil de la pleine conscience, un art de vivre dans le « ici et maintenant ».

Lâcher prise sur quoi exactement ?

Lâcher prise sur le regard des autres, la recherche de reconnaissance, sur la dépendance affective, sur des addictions, des émotions désagréables, certaines attentes qui vous empêchent d'avancer, des croyances, des schémas familiaux et toutes ces préoccupations quotidiennes tant dans la vie professionnelle que personnelle, vous empêchent de profiter du moment présent.

N'attendez pas le bon moment pour prendre du temps pour vous et vous sentir mieux. Le bon moment ne se présentera peut-être jamais.

L'important est d'être motivé(e) dans sa démarche et régulier(e) dans sa pratique pour réapprendre à son corps et à son mental que l'on peut fonctionner autrement.

C'est une expérience dans laquelle vous devez vous mettre quand vous en avez besoin. Si vous ressentez au fond de vous que vous en avez besoin, commencez par vous exercer et pas d'excuse ! Vous ne perdrez pas de temps !

Quelques exercices de lâcher prise :

- 1) Si vous sentez que le stress ou l'anxiété arrive, faites un **STOP** Se Taire et Observer Patiemment.

Dans un premier temps, observez votre posture, la façon dont vos pieds sont posés sur le sol par exemple, comment vous vous sentez dans cette situation, l'atmosphère de la pièce, ce qui se dégage des personnes qui vous entourent, observez les mimiques, les postures des personnes, ressentez l'ambiance.... C'est lourd ou c'est léger ?

- 2) Vous pestez quand vous êtes dans les bouchons, vous attendez que votre collaborateur finisse un tableau de bord qu'il aurait dû boucler la veille, quand vous arrivez à l'heure à une réunion qui ne commence jamais à l'heure. Votre temps ne mérite pas d'être perdu. Exploitez ce temps en faveur de votre santé.

Concentrez-vous sur une partie de votre corps :

- Le front. Ressentez-le, relâchez-le, sentez sa forme.
- Les yeux. Fermez-les. Relâchez les paupières totalement, les sentant lourdes.
- La mâchoire. Relâchez-la faites la bouger.
- Le cou puis les épaules.
- A l'inspiration, sentez l'air qui entre dans cette zone et à l'expiration, l'air vicié repart avec toutes les tensions accumulées.

- 3) Si votre mental « mouline » trop et que vous n'arrivez pas à avancer sereinement. Posez vos affaires et placez-vous en observateur ! Demandez-vous quelle est l'origine de ma prochaine pensée ? Ou prend-elle racine ? Si je donnais une couleur, une forme, une odeur à cette pensée, quelles seraient-elles ? Avec ces questions votre flot de pensées ralentira et vous pourrez reprendre votre activité en étant plus efficace.

4) Besoin de vous calmer ? Installez-vous confortablement dans votre bureau, dans les toilettes peu importe. Fermez les yeux si cela est plus agréable pour vous et soyez attentif et vigilant à tout ce que vous percevez comme son. D'abord les sons lointains. Puis les sons proches. Ceux à l'intérieur de votre corps. Inspirez et expirez profondément. A chaque inspiration, répétez **Détennnnnte** et à chaque expiration répétez **Calmmmmmeeee**.

5) Apprendre à être détendu dans l'effort ! Quand je cours et que je me concentre sur mon corps, ou que je veux suivre le rythme d'un collègue ou ami, souvent j'ai un poing de côté, j'ai mal aux genoux... Si j'écoute de la musique, je pense à mes rêves, et simplement à ma respiration, je cours généralement avec beaucoup plus de facilité

*“ Si vous lâchez un peu prise, vous aurez un peu de bonheur.
Si vous lâchez beaucoup prise, vous aurez beaucoup de bonheur.
Si vous lâchez complètement prise, vous serez
complètement heureux”*

Ajahn Shah