



Paul-Henri Pion

LÂCHER PRISE

Prendre du recul, libérer
sa créativité et **SORTIR**
DU CONTRÔLE



Cahier
d'**EXERCICES**
INCLUS

EYROLLES



LÂCHER PRISE

Comment accepter ce qui ne dépend pas de nous ? « Ne renonce jamais, lâche prise, et la voie s'éclaire », telle est l'idée simple et puissante de ce livre. Car nous avons souvent du mal à vivre le moment présent, occupés que nous sommes à vouloir contrôler ce qui nous arrive.

Original et pragmatique, ce guide vous invite à libérer votre créativité pour ne plus subir les circonstances et rester acteur de votre vie, au travail, dans votre couple, avec vos enfants...

Exemples et exercices à l'appui, vous découvrirez outils et techniques pour aborder sereinement toutes les situations, accueillir le changement avec agilité et vous réapproprier le quotidien.

■ Définitions

■ Exemples

■ Cahier d'exercices



© Véronique Hétiard

PAUL-HENRI PION pratique les thérapies brèves et le conseil en communication. Il est déjà l'auteur chez Eyrolles de deux best-sellers sur le sujet : *Manuel de lâcher-prise* et *50 exercices pour lâcher prise*.

LÂCHER PRISE

Paul-Henri Pion

LÂCHER PRISE

Prendre du recul, libérer sa créativité
et sortir du contrôle

Deuxième édition 2018

EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015

© Éditions Eyrolles, 2018

ISBN : 978-2-212-57052-6

SOMMAIRE

Avant-propos	11
Introduction	13
Le mieux est l'ennemi du bien	13
Quand les émotions prennent le dessus.....	14
Apprendre à déjouer les pièges	15

Partie I Qu'est-ce que le lâcher-prise ? **17**

Chapitre 1 Les enjeux du lâcher-prise	19
Devenir des citoyens éclairés	19
Apprendre à vivre ensemble	21
<i>Faire face à nos limites</i>	22
<i>Passer de l'impuissance à l'action</i>	23
Vivre en bonne santé	24
<i>Il n'y a pas de causalité linéaire</i>	24
<i>Le cerveau ne connaît pas la négation</i>	25
<i>Composer plutôt que s'opposer</i>	26
Rester en mouvement	26
<i>Une question de référentiel</i>	27
<i>Choisir la bonne attitude</i>	29
Apaiser les relations	30
<i>De l'importance de l'accusé de réception</i>	30
<i>Rompre avec le dialogue de sourds</i>	31
Sortir des cycles infernaux	32
<i>Dépasser la logique linéaire</i>	33
Préparer l'avenir	34
Chapitre 2 Comprendre notre système nerveux	35
Prendre en compte notre dualité	35
<i>Des rythmes différents</i>	36
<i>Quand cognitif et affectif composent</i>	37

<i>Quand cognitif et affectif sont en désaccord</i>	38
Les réactions de notre système nerveux, une fatalité ?	40
<i>Un programme de référence dès la naissance</i>	40
<i>Nos expériences sont enregistrées par le système nerveux</i>	41
Le cerveau et ses habitudes	43
<i>Un cercle vicieux se met en place</i>	44
<i>Le risque de blocage</i>	45
<i>La madeleine de Proust, pour le meilleur et pour le pire</i>	46
<i>Mouvement contrarié, refoulé et acte manqué</i>	47
Chapitre 3 Pourquoi a-t-on du mal à lâcher prise ?	49
La colère	49
Le deuil	50
<i>Reprendre l'initiative</i>	51
La domination émotionnelle	52

Partie II Des cas pratiques 53

Chapitre 4 Au travail	55
Le burn-out	55
<i>Petit dialogue de l'auteur avec José</i>	56
<i>Décryptage</i>	59
Le harcèlement	60
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Élodie</i>	60
<i>Décryptage</i>	62
Les critiques incessantes	63
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Laure</i>	63
<i>Décryptage</i>	65
À vous de jouer	65
Chapitre 5 Au sein du couple	69
Laisser l'autre donner	69
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Nicolas</i>	70
<i>Décryptage</i>	73
La douleur qui remonte	75
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Nicolas</i>	75
<i>Décryptage</i>	77

L'abstinence comme moyen de rétorsion.....	77
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Carole</i>	77
<i>Décryptage</i>	80
S'accrocher à une situation perdue.....	81
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Michèle</i>	81
<i>Décryptage</i>	82
L'enfant en otage après une séparation.....	83
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Étienne</i>	84
<i>Décryptage</i>	86
Les critiques après une séparation.....	86
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Hervé</i>	87
<i>Décryptage</i>	88
L'ingratitude.....	88
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Frédérique</i>	89
<i>Décryptage</i>	92
À vous de jouer.....	94
Chapitre 6 Avec ses enfants.....	101
Chamailleries entre enfants.....	101
<i>Petit dialogue de l'auteur avec les parents</i>	101
<i>Décryptage</i>	104
Le bazar à la maison.....	105
<i>Petit dialogue de l'auteur avec la mère</i>	105
<i>Décryptage</i>	107
Impossible de dormir.....	107
<i>Petit dialogue de l'auteur avec les parents</i>	108
<i>Décryptage</i>	109
Mon ado laisse traîner ses affaires.....	110
<i>Petit dialogue de l'auteur avec la mère</i>	110
<i>Décryptage</i>	113
<i>Élargissement</i>	113
Mon ado me provoque par sa grossièreté.....	114
<i>Petit dialogue de l'auteur avec Chloé</i>	114
<i>Décryptage</i>	118
À vous de jouer.....	119

Chapitre 7 Ne plus subir	125
Changer sa logique	126
Revoir son message	127
<i>S'adapter au contexte</i>	<i>127</i>
<i>Agir avec plutôt que subir contre.</i>	<i>128</i>
Conquérir ou cueillir	131
<i>Deux versions du même conte.</i>	<i>131</i>
<i>Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise version</i>	<i>132</i>
Cesser de se justifier	134
<i>Ne plus être victime</i>	<i>134</i>
<i>Comment faire ?</i>	<i>136</i>
Méthodes thérapeutiques	136
<i>Dissocier l'émotion traumatisante de son contexte.</i>	<i>137</i>
<i>Vivre une expérience émotionnelle réparatrice.</i>	<i>140</i>
Chapitre 8 Stratégies pour rester acteur	143
Questionner	144
Amplifier	145
<i>Exemple à la maison.</i>	<i>145</i>
<i>Exemple au travail.</i>	<i>146</i>
<i>Exemple vis-à-vis de soi.</i>	<i>146</i>
Anticiper	147
Ratifier	148
Une dynamique tournée vers soi	150
Chapitre 9 Pistes complémentaires	151
Le rêve	151
<i>Le rêve n'est pas la réalité.</i>	<i>152</i>
<i>Une activité oculaire différente</i>	<i>153</i>
<i>Le rêve est limité dans le temps.</i>	<i>154</i>
<i>Des situations liées à la souffrance.</i>	<i>155</i>
Le Mind Mapping	157
<i>Réfléchir de façon a-structurée</i>	<i>158</i>
<i>Un atout précieux au quotidien</i>	<i>160</i>

<i>Rester dans l'accueil</i>	162
Prendre de la hauteur	162
Chapitre 10 Exercices pour vivre avec son stress	165
Des petits mots qui enferment	166
Une culture du stress	172
Des sources d'épuisement bien visibles.....	174
Un esprit sain dans un corps sain.....	181
Index	183
Bibliographie	185

AVANT-PROPOS

Ce livre s'adresse à tous ceux qui ont un jour eu l'impression de subir une situation et de ne plus savoir comment faire pour s'en sortir.

Votre conjoint a toujours la même attitude qui vous dérange ? Vos conjoints successifs vous insupportent toujours de la même façon ? Vos enfants vous paraissent ingérables ? Certaines de vos relations de travail vous épuisent chroniquement ? Vos ascendants vivants ou morts vous envahissent ? Ce livre est fait pour vous, et la liste, bien sûr, n'est pas limitative.

Le propos est conçu pour pouvoir être pris n'importe où. Des renvois vers la bibliographie ou d'autres parties du livre sont là pour faciliter sa compréhension. Un index permet de revenir dans le texte à partir de la question « où ai-je rencontré ce mot ? ». La bibliographie a été réduite à l'essentiel. Enfin, quelques exercices sont proposés de façon à articuler la logique mise en œuvre.

Avertissement

Tous les cas présentés sont authentiques et les solutions proposées ont porté leurs fruits. Les noms des protagonistes ont été changés, afin de libérer ces derniers de l'impression éventuelle de voir étalée au grand jour une partie de leur vie. Les cas choisis se caractérisent également par leur relative fréquence, ce qui leur enlève tout caractère spécifique.

INTRODUCTION

Les pages qui suivent cherchent à mieux cerner la dynamique du lâcher-prise et ses enjeux. Il s'agit d'une attitude de vie destinée à rester acteur, quoi qu'il arrive, en dépassant les pièges émotionnels, donc relationnels, que l'évolution a semés en nous.

Nous nous pencherons sur l'accueil inconditionnel de ce qui advient, préalable indispensable au maintien ou au retour dans l'action. Pour cela, il sera mis en évidence combien notre raisonnement peut devenir trompeur alors qu'il peut aussi être un puissant allié, pour autant que nous l'éduquions à dépasser la logique linéaire ambiante et l'éduquions à appréhender la complexité du vivant. Cela nécessite d'apprendre à repérer quand émotion et raisonnement cessent de s'épauler librement et conduisent à la perte de notre libre arbitre.

L'un des défis de notre espèce devient alors de dépasser ce biais issu de l'évolution qui conduit à perdre la richesse de notre raisonnement quand les émotions s'affirment. L'enjeu est de permettre au raisonnement de coexister avec les émotions pour le meilleur plutôt que pour le pire. Cela se fera en développant une nouvelle fonction : le méta-raisonnement.

Le mieux est l'ennemi du bien

Il existe dans la vie un grand principe directeur selon lequel un problème disparaît dès qu'il trouve sa solution. En conséquence, si une solution est appliquée à un problème et que celui-ci persiste ou réapparaît, c'est que la solution appliquée ne fonctionne pas pour ce problème-là, dans ce contexte et à cet instant-là.

Une fois que la solution a été appliquée à un problème et a fonctionné, alors le problème disparaît. Il reste ainsi la solution qui avait été dessinée pour le problème, dans un contexte où le problème n'existe plus. Poursuivre la solution quand le problème a disparu conduit à créer un nouveau problème. *Le mieux est l'ennemi du bien* invite à envisager l'arrêt à terme de toute solution qui a fonctionné. Cet arrêt programmé peut intervenir quelques secondes ou de nombreuses années après la mise en place de la solution.

Quand les émotions prennent le dessus...

Un être raisonnable et conscient de ce grand principe devrait avoir une vie qui, d'embûches en pièges, devient une suite de pirouettes qui le voient toujours retomber sur ses pieds. Ce serait sans compter l'évolution qui subordonne les fonctions apparues récemment aux fonctions préexistantes. Ainsi l'émotion, à la base de la communication entre vivants depuis la nuit des temps, est de rang hiérarchique supérieur au raisonnement apparu beaucoup plus récemment dans notre espèce. Elle l'asservit donc, dès qu'elle s'active au-delà d'un certain seuil.

Toute situation mobilise l'émotion. Elle contribue à l'organisation de la réponse-mouvement, donc à nous orienter. Le raisonnement vient l'étayer. En temps normal, raisonnement et émotion se complètent. Ils permettent de s'adapter intelligemment. Quand ils n'arrivent plus à composer ensemble, l'émotion prend le dessus. Elle met le raisonnement à son service. Raisonner revient alors à justifier et à renforcer le comportement en cours jusqu'à créer une impasse qui dégénère en souffrance, puis en colère faute de pouvoir gérer la situation. Les bonnes intentions se sont transformées en enfer. *L'enfer est pavé de bonnes intentions*, et les cercles vicieux en constituent le

nutriment préféré, il y a donc lieu d'être vigilant. Si nous nous sommes fait prendre, c'est que *le diable se cache dans les détails...*

Apprendre à déjouer les pièges

Le propos vise les circonstances où la souffrance et l'impuissance ressenties semblent se pérenniser. Ces moments où l'on a l'impression de toujours vivre les mêmes situations, ces états où il semble qu'ayant tout essayé, le problème reste entier. Tous ces pièges dont nous voudrions sortir et qui nous donnent l'impression d'être poussés à bout et de saturer complètement. Parfois, ils n'apparaissent que dans un contexte circonscrit. D'autres fois, ils semblent nous poursuivre partout où nous allons. Il semble alors que, de quelque façon que nous retournions le problème, aucune issue viable n'apparaît, comme si nous étions devenus incapables de nous servir habilement de notre raison.

Les pages qui suivent sont là pour recréer la danse harmonieuse entre émotion et raisonnement sans laquelle la plus belle acquisition de notre espèce devient notre pire ennemi, il s'agit bien sûr du raisonnement.

PARTIE I

QU'EST-CE QUE LE LÂCHER-PRISE ?