

manuel

de lâcher prise



Indications

Dans quels cas lire ce livre ?

- Vous vous reprochez de ne pas savoir retenir votre colère en certaines occasions.
- Vous cherchez tant bien que mal à ne pas reproduire les erreurs passées.
- Par peur, vous évitez systématiquement certaines personnes ou situations.
- Vous avez baissé les bras car de toute façon, vous êtes voué à un sort malchanceux.
- Vous essayez de « prendre sur vous » quand on vous agresse.
- Vous vous évertuez à toujours aider les autres.
- Vous vous sentez obligé de fournir un travail impeccable, de faire toujours plus, toujours mieux.

Prescription

Comment lâcher prise ?

Procéder à l'inverse des habitudes : arrêter de retenir sa colère et d'éviter sa peur, chasser le mieux de sa vie car il est l'ennemi du bien, cultiver l'imperfection, etc.

Code éditeur : G54863
ISBN : 978-2-212-54863-1

Illustrations : Conception graphique : Sylvain Mérot

Mode d'administration

Se faire des reproches, retenir sa colère, vouloir changer, se contraindre, prendre sur soi ne fait qu'accroître les tensions. Procéder à l'inverse de ce qui est fait d'habitude n'est pas un mouvement naturel. C'est pourtant le seul moyen de relâcher définitivement la pression.

Ce manuel très pratique vous guide étape par étape sur le chemin : pour chaque situation problématique, il vous propose un rituel salvateur que vous pourrez personnaliser selon vos besoins.



Paul-Henri Pion

manuel

de

lâcher

prise

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel

Illustrations : Sylvain Mérot

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, 2011
ISBN : 978-2-212-54863-1

Paul-Henri Pion

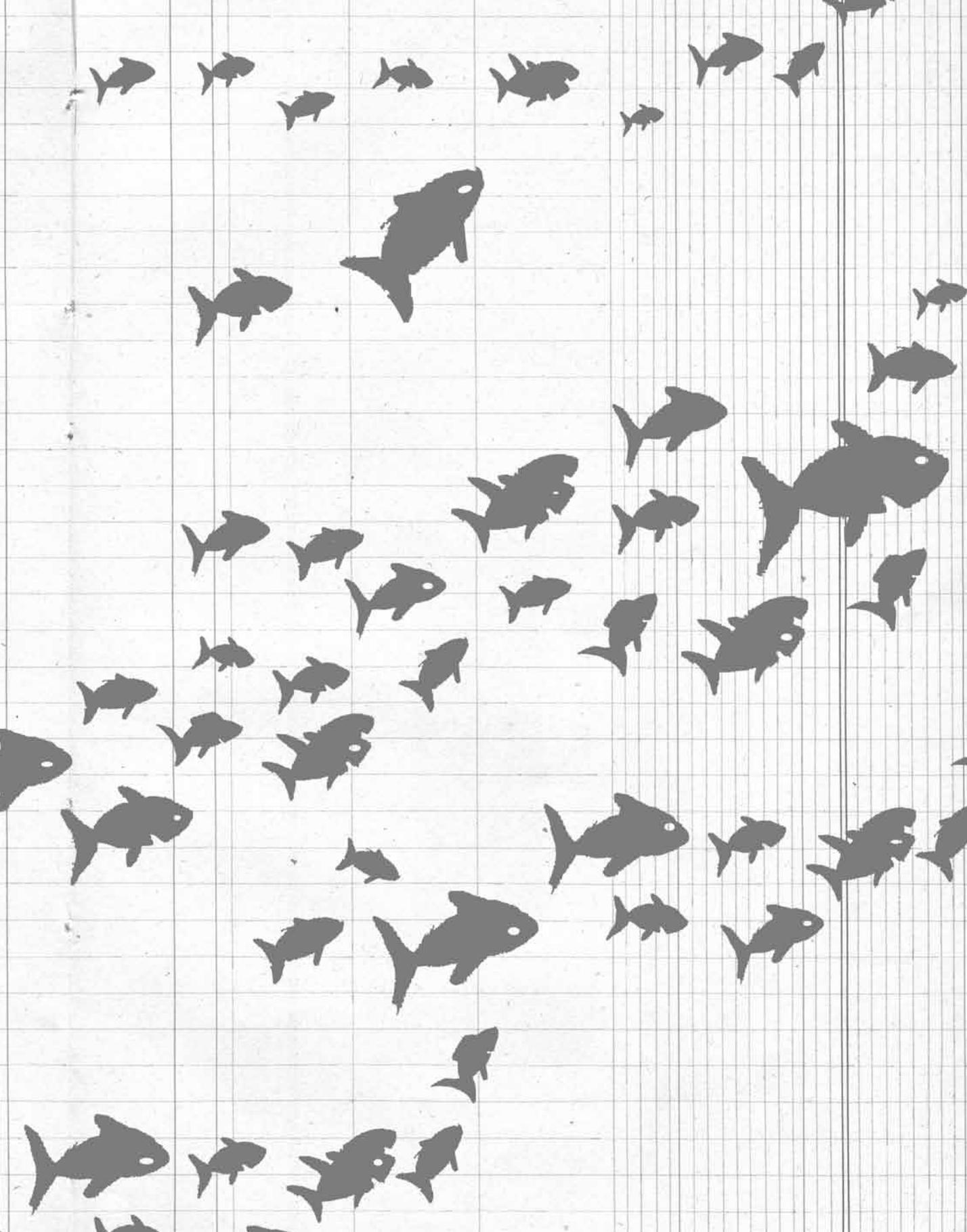
manuel

de

lâcher

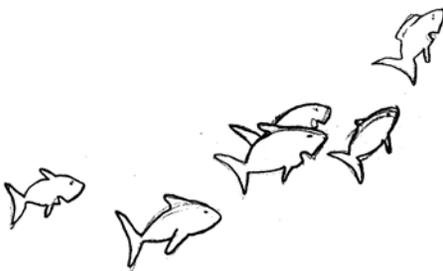
prise

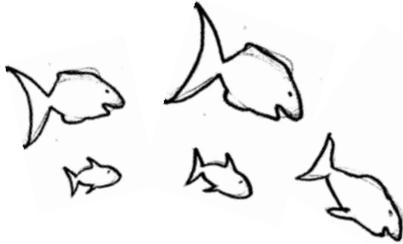
EYROLLES



Remerciements

Cet ouvrage n'aurait pu voir le jour sans l'aide de Véronique, Didier, Véronique, Élisabeth, Alexandre, Clotilde, Stéphanie, Ève, Cécile et de tous mes clients ou patients qui nourrissent quotidiennement ma réflexion et défient mon imagination. Qu'ils en soient remerciés.





Note de l'auteur

Le présent ouvrage traite du lâcher prise. Chacun y trouvera de quoi appliquer à sa situation. Il n'est aucunement prétendu avoir été exhaustif sur les situations où le lâcher prise devient nécessaire. En particulier ne sont pas abordées certaines configurations lourdes dans lesquelles une aide extérieure est nécessaire. Enfin, la nature est ainsi faite que si les dynamiques sont en nombre relativement limité, leurs façons de s'exprimer dépendent de chacun. Elles sont donc à l'image de ce que l'homme peut imaginer, c'est-à-dire en nombre quasi infini. Que le lecteur me pardonne donc d'avoir été restrictif.

Il est possible que la seule voie pour réaliser notre potentiel humain et devenir l'espèce noble que nous souhaitons être passe par l'acceptation des limites de nos stratégies de choix qui sont vieilles de trente-cinq millions d'années...

Laurie Santos¹



1. Comparative Cognition Laboratory (Yale University, USA). TEDGlobal, Oxford, juillet 2010.

Table des matières

Remerciements	5
Introduction	13
Apprendre à repérer	16
Plus concrètement.....	17
 <i>Chapitre 1</i>	
Libérer sa colère	19
Le problème : submergé par la colère	20
La fausse solution : réprimer la colère	23
Le remède : l'épanchement contrôlé	24
Prescription	27
Solutions À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ?	31
 <i>Chapitre 2</i>	
Apprivoiser son passé	33
Le problème : le passé s'invite au quotidien	34
La fausse solution : rejeter le passé	35
Le remède : la dévitalisation des souvenirs	36
Prescription	38
Solutions À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ?	42
 <i>Chapitre 3</i>	
Transformer sa peur en courage	43
Le problème : la peur au ventre	44
La fausse solution : « courage, fuyons ! »	45
Le remède : l'exploration des risques	47
Prescription	50
Solutions À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ?	54
 <i>Chapitre 4</i>	
Défier le Caliméro qui est en nous	55
Le problème : poursuivi par la malchance	56
La fausse solution : céder au fatalisme	57
Généraliser la malchance	57
Le remède : cartographier les possibles déboires	58



Prescription 59
 Solutions À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ? 63

Chapitre 5

Arrêter de ruminer 65
 Le problème : la rumination mentale 66
 La fausse solution : mener la chasse aux idées envahissantes 67
 Le remède : ouvrir le robinet des pensées 68
 Prescription 69
 Solutions À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ? 73

Chapitre 6

Donner rendez-vous à ses fantômes 75
 Le problème : des souvenirs envahissants 76
 La fausse solution : subir les souvenirs 77
 Le remède : redonner sa place à l'absent 78
 Prescription 80
 Solutions À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ? 84

Faisons le point ! 85
 Solution et commentaire 88

Chapitre 7

Mesurer l'aide apportée 89
 Le problème : se montrer trop généreux 90
 La fausse solution : aider encore plus 91
 Le remède : aider différemment 92
 Prescription 94
 Solutions À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ? 98

Chapitre 8

S'autoriser à être imparfait 99
 Le problème : parfait à tout prix 100
 La fausse solution : se perdre en améliorations 101
 Le remède : une pincée d'imperfection 101
 Prescription 102
 Solutions À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ? 106



Chapitre 9

À travail parfait, travail partagé	107
Le problème : trop bon élève	108
La fausse solution : en faire toujours plus	108
Le remède : partager ses lauriers	110
Prescription	110
Solutions À vous de jouer ! Quelle attitude adopteriez-vous ?	114

Chapitre 10

Trouver son rôle dans le couple	115
Le problème : spécialisation et excellence	116
La fausse solution : surinvestir son rôle	117
Le remède : moins de surenchère, plus d'équilibre !	118
Prescription	119
Faisons le point !	125
Solution et commentaire	129

Chapitre 11

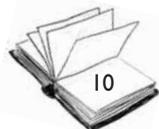
Crever l'abcès	131
Le problème : face au mutisme	132
La fausse solution : faire « comme si de rien n'était »	133
Le remède : encourager et accueillir la parole	133
Prescription	135

Chapitre 12

S'affranchir de la colère de l'autre	139
Le problème : la colère s'invite au quotidien	140
La fausse solution : contrarier la colère	140
Le remède : accueillir la colère	141
Prescription	143

Chapitre 13

Face à son agresseur : neutraliser la bombe	147
Le problème : en ligne de mire	148
La fausse solution : tendre l'autre joue	148
Le remède : remercier son agresseur	149
Prescription	150
Faisons le point !	155
Solution et commentaire	161



Chapitre 14

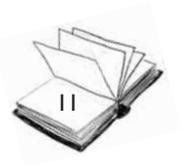
Libérer sa douleur	163
Le problème : en proie à la douleur	164
La fausse solution : nier les maux	164
Le remède : s'approprier la douleur	165
Prescription	167
Le saviez-vous ?	171
Le corps a ses postures	172
Le corps a ses messages	172

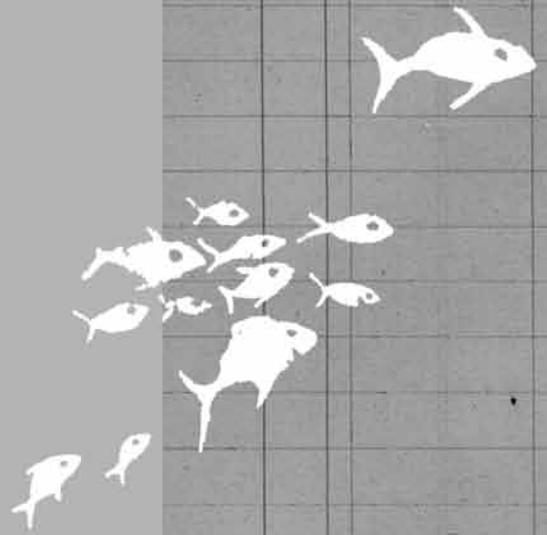
Chapitre 15

Apprendre à reconstruire	177
Reconquérir le vide	178
Consolider ses acquis	179
Renouer avec le plaisir	180
Retrouver la joie du mouvement	181
Faisons le point !	183

Chapitre 16

Foire aux questions	187
Le lâcher prise est-il inhérent au développement personnel ?	188
Est-il nécessaire d'entreprendre une psychothérapie ?	188
Le lâcher prise est-il durable ?	189
Je pense avoir fait correctement et pourtant ça ne marche pas...	190
Je n'arrive pas à saisir ce qui maintient le problème...	192
Le lâcher prise est-il une manipulation ?	192
Le lâcher prise est-il une expérience ?	194
Conclusion	197
Récapitulons	198
Authenticité et acceptation	198
S'inscrire dans le présent	199
Glossaire	201
Bibliographie	207
Index	211





Introduction

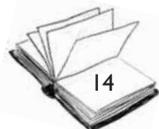
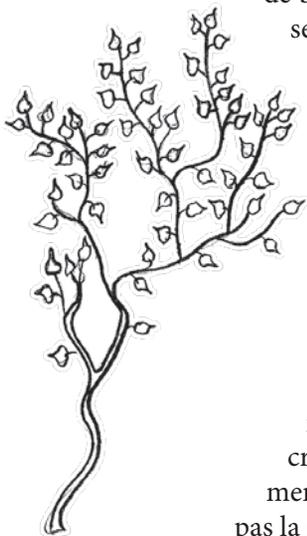
« Lâcher prise ? Mais je ne veux surtout pas lâcher prise !
Moi j'aimerais tant lâcher prise... ».

Au rayon développement personnel d'une grande librairie, deux femmes, l'une tenant un livre qui traitait manifestement de lâcher prise, l'autre se penchant sur la trouvaille de son amie, venaient d'élever le ton et de me sortir de l'ouvrage que je consultais dans un rayon voisin. Je tendis l'oreille.

Pour l'une, lâcher prise équivalait à s'arrêter et à prendre le risque de s'effondrer, de cesser de vivre et d'avancer, ce qui lui était inconcevable et même très angoissant. Pour l'autre, toujours soucieuse que tout se passe selon ses attentes et qui dépensait beaucoup d'énergie à vouloir tout maîtriser, lâcher prise semblait être la solution à son épuisement.

Tout en écoutant discrètement leur échange, mon regard tomba sur un livre de photos animales ouvert sur une page présentant un singe suspendu d'une main à une branche et taquinant de l'autre un lionceau, sous le regard courroucé d'une lionne. Il m'apparut alors évident que si ce singe lâchait prise, il risquait de finir dans l'estomac de l'un des félins. Pris d'un instant de curiosité ludique, je m'imaginai à la place du singe. La perspective amusante de braver ainsi avec légèreté le danger s'accompagna vite d'une sensation de douleur dans les avant-bras : manifestement, ma morphologie diffère de celle des singes et, faute d'entraînement spécifique, mon organisme me rappelait mes limites tout humaines. Tout en écoutant d'une oreille maintenant distraite les deux autres clientes, je m'imaginai, suspendu au-dessus du vide, accroché à une branche. Plus de lionne ni de lionceau, simplement le vide et cette question : je lâche ou pas ?

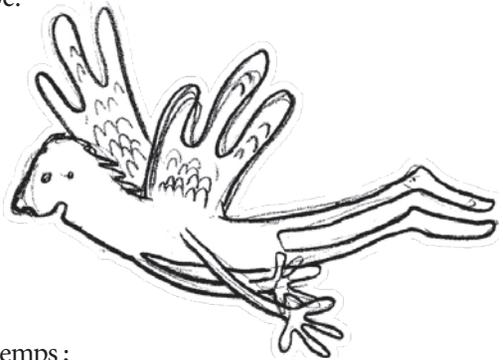
Cette question, je vous la pose : vous êtes mains crochetées à une branche élevée, pieds ballants au-dessus du vide, que faites-vous ? Vos avant-bras commencent à devenir douloureux. Vous savez que bientôt ils se durciront, provoquant une crampe insupportable. Vous sentez que la douleur et l'épuisement vous rattrapent. Vous n'osez imaginer la suite : vous n'avez pas la souplesse du primate et lâcher signifie une mort certaine.



Je m'imaginai pour ma part tenant de plus en plus fermement et désespérément cette branche. L'issue m'apparut inéluctable après quelques secondes ainsi : à ne pas vouloir lâcher prise, je finirai par lâcher prise, envahi soit par une sensation de fatalité désastreuse, soit par une colère, une hargne sans mesure pour cette fin tragique... Quoi qu'il arrive, j'aurai échoué malgré tous mes efforts. Mais quelle autre alternative aurait-il pu y avoir ? Perplexe, le regard dans le vague, mes oreilles captant malgré elles les voix qui s'exprimaient autour de moi, je me sentis l'envie de devenir singe, ou plus précisément, l'envie d'avoir ses capacités. L'image d'un gymnaste me vint alors, et je sentis mes avant-bras se détendre. Avec souplesse et précision je lâchai une main pour la repositionner de façon à prendre la branche selon son axe et à regarder vers le tronc. Ayant ainsi abandonné la position perpendiculaire à la branche, je pouvais me balancer plus aisément, lancer mes chevilles à la rencontre de la branche pour ensuite me regrouper et m'asseoir. Détendu, je reposai l'objet de ma réflexion et quittai la librairie, laissant à leurs conjectures les deux clientes.

Au bout du compte, avais-je lâché prise ? Oui et non. Concrètement, j'avais réussi à remonter sur la branche et à me sortir du mauvais pas dans lequel j'étais. Je n'étais pas tombé.

Au sens propre, je n'avais donc pas lâché prise. Au sens figuré, j'étais passé d'une position entêtée et angoissante – tenir coûte que coûte – à une position plus détendue qui m'avait donné accès à la solution – j'avais lâché prise. En fait, j'avais cessé de faire ce qui s'avérait inefficace, comme si le dialogue intérieur suivant m'avait guidé :



- « – j'ai peur de tomber donc il faut que je tienne ;
- pour tenir, je dois serrer la branche des deux mains ;
- cette action me fait tenir mais elle m'épuise dans le même temps ;
- je diminue donc mes chances de tenir longtemps, or je veux m'en sortir ;
- il faut que j'arrête de chercher à serrer plus fort mes mains ;
- mais si j'arrête, je vais tomber ;
- il ne s'agit donc pas d'arrêter de serrer mes mains mais de les serrer différemment ;
- je détends mes avant-bras tout en assurant ma prise ;
- je récupère l'énergie que je perdais à vouloir tenir coûte que coûte pour trouver une situation plus durable ;
- je change de position. »

En procédant ainsi, j'ai cessé d'alimenter une solution – chercher à serrer fort les mains – qui ne nourrissait pas mon objectif, pour faire exactement l'opposé – chercher à serrer moins fort les mains –, ce qui m'a permis de changer de position. Certains liront cela comme « savoir tourner la page », d'autres comme « reculer pour mieux sauter ». Les deux sont exacts et bien d'autres dictons de la sagesse populaire, dont certains seront repris dans le présent ouvrage, véhiculent cette idée.

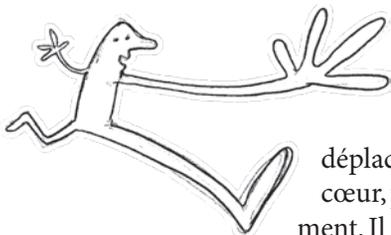
Apprendre à repérer

Lâcher prise, c'est donc d'abord *repérer* ce qui est fait avec insistance et qui ne donne pas le résultat attendu.

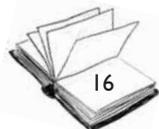
Prenons l'exemple d'un couple, au sein duquel le mari évoque l'idée d'inscrire leur fils dans un collège privé, situé à l'autre bout de la ville. Sa femme s'oppose à son projet, décrétant que le collège public à deux pas de leur maison fera tout aussi bien l'affaire. Le mari cherche à argumenter sa proposition. Sa femme ne veut pas en entendre parler. Il essaie de lui expliquer son point de vue. Elle déclare que c'est hors de question. Il tente de justifier son propos. Elle s'emporte. Voyant la conversation s'enflammer, il tente de calmer le jeu. Il essaie de la raisonner et d'exposer qu'il est disproportionné de s'énerver de la sorte. Rien n'y fait, elle part en vociférations outrancières selon lui. La situation se bloque et la perspective d'une discussion posée est impossible... Il faut pourtant prendre une décision. Que faire ? Si le mari prend le temps d'observer ce qui se passe, il découvrira qu'il s'escrime inutilement

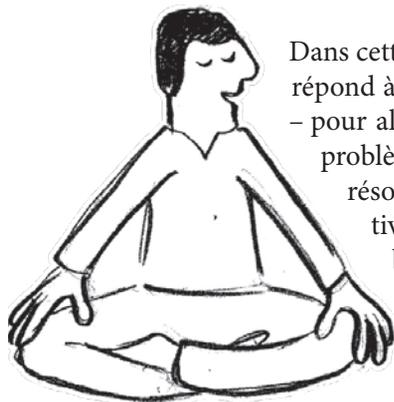
à développer une solution qui ne résout pas le problème. Quand il essaie d'expliquer à sa femme que son idée, à lui, n'est pas si mauvaise ou mérite d'être approfondie, il lui dit implicitement qu'il n'est pas d'accord avec elle. Quand il essaie de la raisonner, il lui dit indirectement qu'elle a tort de s'emporter de la sorte. Dans les deux cas, il n'est pas d'accord avec elle et le lui exprime tant et si bien que sa femme a l'impression qu'il s'oppose à sa propre opposition, ce qui la conduit à s'opposer encore plus. En procédant de la sorte, le mari s'aperçoit qu'il alimente l'opposition de sa femme par sa propre opposition, ce qui nourrit l'escalade et entretient la discorde. S'opposer à sa femme, directement ou indirectement, ne fonctionne pas. S'il s'en rend compte, il va pouvoir changer le cours des choses.

Le grand principe sous-jacent au repérage des situations de lâcher prise potentiel est celui-ci : repérer la solution mise en œuvre – ici s'opposer – qui ne résout pas le problème. Si une solution est appliquée à un problème, alors le problème doit disparaître. S'il réapparaît ou perdure, c'est que la solution n'est pas adaptée. L'énergie déployée à résoudre le problème est alors dilapidée en pure perte... Quand elle ne conduit pas à aggraver le problème lui-même.



Lorsqu'on observe un être vivant, quel qu'il soit, il est étonnant de constater qu'il fait toujours quelque chose. *A minima*, il se dilate et se rétracte silencieusement indéfiniment jusqu'à son dernier instant de vie. Imperceptiblement la plante croît ou s'étiole, l'amibe se déplace, le monocellulaire se dilate et se contracte, l'homme respire et son cœur, par ses chocs dans la poitrine, met l'air qui entoure le corps en mouvement. Il est impossible de ne rien faire : le vivant est en mouvement. Quand un problème survient, un mouvement est adopté pour essayer de s'adapter au problème. Le vivant ne sait pas faire autrement, il lui faut agir pour vivre. Léonard de Vinci ne disait-il pas que le mouvement est la cause de la vie comme si la vie et le mouvement étaient indissociables l'un de l'autre, l'un impliquant l'autre ?





Dans cette droite ligne, la solution mise en œuvre et qui ne marche pas répond à la question « qu'est-ce qui est fait pour résoudre le problème – pour aller bien – et qui ne marche pas ? ». Cependant, pour chaque problème, il existe une foule de réponses possibles susceptibles de résoudre le problème ou de lui permettre de perdurer. La tentative de solution en cours n'est qu'une tentative possible parmi beaucoup d'autres et, si une seule vient à l'esprit, c'est plus par manque d'imagination qu'autre chose : une autre personne percevant le problème adopterait une façon de faire différente ou décrirait le problème en des termes différents. Donc rien ne garantit qu'en essayant d'abandonner la tentative de solution dysfonctionnelle, l'on ne retombe pas sur une autre tentative de solution dysfonctionnelle.

Essayer d'expliquer pour que l'autre ne fasse pas quelque chose, ou chercher à l'empêcher de faire ce qu'il fait, est toujours chercher à s'opposer à ce qu'il fait. La forme du mouvement a changé, pas son orientation.

Il ne suffit donc pas d'altérer le mouvement en cours mais d'en changer l'orientation, le *message*. La question clé devient alors : « Quelle est l'orientation de ce qui est fait et qui ne marche pas ? » La solution la plus efficace est de trouver une solution dans l'ensemble des possibilités dont l'orientation est opposée à celle qui ne marche pas : se décrocher si s'accrocher est voué à l'échec, dire si se taire est inefficace, décaler dans le temps si l'impulsivité ne fonctionne pas... Ainsi, le mari, dans l'exemple précédent, pourra reconnaître que sa femme a certainement raison et lui faire exprimer ses objections. Ce n'est qu'après avoir accueilli le bien-fondé de son point de vue – ce qui revient à aller dans le sens de sa femme plutôt que de s'y opposer – qu'il pourra exposer le sien. Le blocage étant levé, la discussion pourra commencer.

Plus concrètement...

Celui qui continue à déployer une solution qui n'en est pas une suit une logique dans laquelle cette solution est bien souvent la seule possible... de son point de vue. C'est pour cela qu'il s'obstine malgré ses échecs. En outre, en s'efforçant de faire ce qu'il fait, il se sent acteur de ce qui se passe. Chez un être vivant, se sentir acteur de sa vie est bien plus important que le fait de ne pas obtenir ce qu'il poursuit.

Conformément à la règle selon laquelle la nature crée plutôt qu'elle ne supprime, le lâcher prise vise à créer une nouvelle habitude ou attitude, non à en empêcher une. L'action s'ajoute ou s'insère dans la dynamique d'origine, sans jamais contrer ce qui était fait. Face à une attitude compulsive ou à une difficulté à supporter la frustration que l'on essaie de contrôler, il peut être inséré un délai ; ce dernier provoque le double effet d'autoriser au lieu de chercher à s'interdire et de reporter au lieu de satisfaire immédiatement. Parmi toutes les possibilités de mouvement opposé destiné à résoudre le problème, la solu-

