

L'ART DE LÂCHER PRISE

Nous sommes nombreux à nous accrocher au passé, à le retenir. Et même à l'utiliser pour justifier nos décisions actuelles. Ces souvenirs justifient nos actions présentes, car la familiarité est rassurante, même si elle est enracinée dans une expérience négative. Ruminer nous maintient alors dans un cycle de souffrance que nous revivons indéfiniment. En reconnaissant que ce comportement est malsain, qu'il nous empêche de vivre le présent en hypothéquant l'avenir, que nous ne savons pas comment laisser lâcher, et en cherchant une réponse, nous sommes déjà sur la bonne voie.

Parfois, lâcher prise est un acte plus puissant que se défendre ou s'accrocher. (Eckhart Tolle)

Deux moines sont en pèlerinage. Un jour, ils voient une jeune femme assise au bord d'une rivière. Elle pleure parce qu'elle a peur de traverser. Elle les supplie les deux moines de l'aider. Le moine le plus jeune lui tourne le dos, car il est interdit aux membres de son ordre de toucher une femme. Sans un mot, le plus âgé prend la femme sur son dos et la fait traverser. Une fois de l'autre côté, il la dépose et poursuit son voyage. Le jeune moine se met à le réprimander pour avoir enfreint ses vœux. Les reproches continuent tout le reste de la journée. Finalement, le soir, le moine le plus âgé se tourne vers le plus jeune et lui dit : « Je l'ai seulement transportée de l'autre côté de la rivière. Toi, tu l'as portée avec toi toute la journée. »

Accepter le passé pour avancer

Bouddha l'a dit, la vie est souffrance. Nous faisons tous l'expérience de la douleur, physique ou psychologique, sous une forme ou sous une autre. Deuil, rupture, maladie, licenciement, toutes ces étapes de vie nous façonnent. Il est impossible d'y échapper. Par contre, ce que nous pouvons choisir, c'est l'importance que nous accordons à ces événements et le pouvoir qu'ils ont sur notre vie.

Face à cette réalité, nous pouvons avoir une vision pessimiste qui consiste à se résigner et traiter toutes ces situations douloureuses comme des boulets jusqu'à la fin des temps. Nous nous posons alors en victimes – du passé, des autres – et nous avançons comme des galériens avec le poids du monde sur les épaules.

Une attitude optimiste voit ces expériences comme autant de sources d'apprentissage. Il s'agit d'accepter ce qui est, et de s'en servir comme moteur. Un acte ou une parole nous ont blessé, mais c'est passé et, surtout, nous avons survécu. Dès lors, il est inutile de porter ce fardeau jusqu'à notre mort. Déposons-le et continuons notre chemin avec plus de légèreté. Ce que nous faisons d'une blessure est probablement plus important que la blessure elle-même.

Le psychologue Carl Jung a dit : « Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir. » Il y a une leçon à tirer de cela pour nous tous : abandonner tout ce qui nous empêche de faire l'expérience de nous-même. Vous n'êtes pas ce que les autres disent de vous. Vous n'êtes pas votre douleur, votre passé ou vos émotions. Les pensées limitantes et négatives vous empêchent de devenir ce que vous voulez vraiment être. Être capable de lâcher prise nécessite un sens aigu de soi, ce qui vous donne la capacité d'apprendre et de vous développer à partir de vos expériences.

Lâcher prise n'est pas aussi difficile qu'il paraît. Des situations douloureuses se produisent, bien sûr, mais vous ne pouvez pas changer le passé, alors pourquoi continuer à le perpétuer ? Pour renoncer à une relation ou à une expérience passée pénible, il est essentiel de faire face à ce qui est arrivé, d'accepter de ne pas pouvoir la changer et de passer à autre chose. Une fois que vous serez capable de fermer de vieilles portes, de nouvelles s'ouvriront.

Chaque jour, chaque moment représente une opportunité de nous recréer, de nous débarrasser des bagages du passé, de nous ouvrir à la possibilité du moment et d'agir pour créer un avenir épanouissant.

Résister, c'est croire qu'il n'y a que le passé qui prévaut alors que lâcher prise, c'est accepter le présent et avoir confiance en l'avenir.

Voici 15 façons d'y parvenir.

1. Prenez la décision

Les choses ne disparaissent pas d'elles-mêmes. Vous devez vous engager à lâcher prise. Si vous ne faites pas ce choix conscient au début, vous sabotez tout effort pour panser cette blessure du passé.

Prendre la décision consciente de lâcher prise signifie aussi accepter que vous avez le choix de laisser tomber. Arrêtez de revivre la douleur passée, arrêtez de passer en revue les détails de l'histoire dans votre tête chaque fois que vous pensez à la personne ou la situation. Cela leur donne un pouvoir inutile sur votre vie.

2. Acceptez et soyez reconnaissant

L'acceptation est la première étape pour lâcher prise et se libérer. Acceptez votre passé et les personnes qui ont fait partie de votre histoire. Apprenez du moins de l'histoire ci-dessus : porter de l'amertume, de la colère ou de l'animosité ne vous rendra pas la vie plus simple ni plus agréable.

Soyez reconnaissant pour les expériences qui vous ont fait rire ou pleurer et vous ont aidé à apprendre et à grandir. Acceptez tout ce que vous aviez, tout ce que vous avez, et toutes les possibilités qui s'offrent à vous. Il s'agit de trouver la force de faire face aux changements, de faire confiance à votre intuition, d'apprendre au fur et à mesure, de réaliser que chaque expérience a de la valeur et de continuer à progresser.

3. Prenez du recul

Parfois, vous devez prendre un peu de recul pour clarifier une situation. La meilleure solution consiste simplement à faire une pause et à explorer d'autres choses. Vous pouvez ensuite revenir à votre point de départ avec une vision détachée. La situation apparaît alors sous un éclairage différent. Une décision plus juste peut alors être prise.

4. Changez uniquement ce qui peut l'être

Arrêtez de souhaiter que les choses soient comme elles étaient autrefois. Soyez dans le moment présent. C'est là que la vie se passe. Vous ne pouvez pas changer le passé ; vous ne pouvez prendre des décisions aujourd'hui que pour définir votre avenir.

Tout dans la vie ne doit pas nécessairement être modifié ou parfaitement compris. Vivez, laissez aller, apprenez ce que vous pouvez et ne gaspillez pas d'énergie à vous soucier de ce que vous ne pouvez pas changer. Concentrez-vous exclusivement sur ce que vous pouvez changer. Et si vous ne pouvez pas changer quelque chose, changez votre façon de penser.

5. Concentrez-vous sur aujourd'hui

Lâchez le passé et arrêtez de le revivre. Arrêtez de vous raconter cette histoire où le protagoniste – vous – est pour toujours la victime des actes horribles de cette autre personne. Vous ne pouvez pas défaire le passé, mais vous pouvez faire en sorte qu'aujourd'hui soit meilleur qu'hier.

Lorsque vous vous concentrez sur l'ici et maintenant, vous avez moins de temps pour penser au passé. Lorsque les souvenirs du passé s'insinuent dans votre esprit, comme c'est probablement le cas de temps en temps, reconnaissez-les, acceptez-les, puis revenez au moment présent. C'est un choix que vous faites de continuer à ressentir la douleur plutôt que d'accueillir de nouveau la joie dans votre vie.

Les expériences négatives de votre passé ne doivent pas déterminer votre avenir. Ce n'est pas une fatalité. En fin de compte, la seule chose que vous puissiez réellement faire est de continuer à avancer. Le passé a existé, ne le niez pas, regardez devant vous aujourd'hui et avancez vers demain.

6. Comprenez votre passé

Prenez le temps de réfléchir à votre propre histoire en tant que tierce partie regardant sans jugement : observez simplement. Comprenez que vous n'êtes pas votre passé. Comprenez que les situations, les schémas et les personnes de votre vie ont créé vos expériences, ils ne vous ont pas créé vous. Connaître et comprendre votre passé et certains de vos schémas vous aidera à comprendre pourquoi vous vous y accrochez. La compréhension crée la conscience ; la conscience aide à briser le cycle.

7. Ne fuyez pas les sentiments négatifs

Vous en avez assez des pensées et des sentiments qui semblent ne jamais quitter votre esprit, mais avez-vous pris le temps de les affronter ? Lorsque vous essayez d'ignorer les pensées et les émotions au lieu de les reconnaître, elles peuvent ne jamais disparaître. Les ignorer prolonge la souffrance. La perte est difficile à vivre, sans aucun doute. Mais il est essentiel de s'autoriser à ressentir. Le processus de deuil passe par ce moment d'intégration de la douleur.

8. Abandonnez le statut de victime

Être victime fait du bien. Cela vous déresponsabilise et vous permet de blâmer le monde entier pour vos problèmes. Mais devinez quoi ? Le monde entier s'en fout. Alors vous avez 2 options : continuer de vous plaindre ou vous en remettre et avancer. Oui, vous êtes spécial. Oui, vos sentiments comptent. Mais ne confondez pas « mes sentiments comptent » avec « mes sentiments doivent prévaloir sur tout le reste et rien d'autre n'importe ». Vos sentiments ne sont qu'une partie de cette grande chose que nous appelons la vie, qui est à la fois imbriquée et complexe. Et désordonnée.

Il est probable que vous ayez une part de responsabilité dans le préjudice que vous avez subi. Que pourriez-vous pu faire différemment la prochaine fois ? Êtes-vous l'acteur de votre propre vie ou simplement un spectateur passif ? Laissez-vous votre douleur devenir votre identité ?

À tout moment, vous avez le choix : continuer à vous sentir mal à l'égard des actes d'une autre personne ou commencer à vous sentir bien. Vous devez assumer la responsabilité de votre propre bonheur et ne pas mettre un tel pouvoir entre les mains d'une autre personne. Pourquoi donneriez-vous un tel pouvoir aujourd'hui à la personne qui vous a blessé hier ?

9. Apprenez de vos échecs

Bien que l'échec puisse parfois avoir un impact considérable sur notre confiance, notre sécurité et même nos finances, cela ne veut pas dire que c'est nécessairement une mauvaise chose. Nos échecs sont les leçons de notre vie. Réfléchir à ce qui ne va pas nous aide à ne pas répéter les mêmes schémas. Nous n'avons pas besoin de nous attarder sur nos échecs pour retirer les informations les plus précieuses pouvant éclairer nos décisions futures. Nous avons juste besoin de bien les reconnaître et de comprendre la réalité.

10. Soyez dans le moment

Observer le passé ou anticiper l'avenir nous distrait trop de ce qui est là, ici et maintenant. Il est important d'analyser ce que nous avons traversé pour que cela puisse contribuer à ce que nous ferons ensuite. Il est souvent nécessaire de planifier pour guider notre trajectoire de vie. Cependant, l'ici et maintenant est la chose la plus importante, et vraiment la seule, que nous ayons. Lâcher prise nécessite que nous soyons attentifs au présent ; pour profiter de chaque jour et de chaque instant en apaisant le bruit dans notre esprit assez longtemps pour ouvrir notre intuition. Si vous avez correctement relaté ce qui a été et a délibérément réfléchi sur ce qui va arriver, alors il est temps d'être simplement dans le moment présent.

11. Créez de nouveaux souvenirs

Pratiquez une activité physique, rejoignez un club et fréquentez des personnes qui partagent les mêmes idées. Rencontrez quelqu'un qui n'a aucune idée de ce que vous faites dans la vie. Découvrez de nouvelles expériences. Chaque jour, vous avez la possibilité de créer de nouveaux souvenirs. Laissez-vous aller et donnez à votre vie une nouvelle direction.

12. Souvenez-vous et pardonnez

Nous n'aurons peut-être pas à oublier les mauvais comportements d'une autre personne, mais pratiquement tout le monde mérite notre pardon. Parfois, nous sommes coincés dans notre douleur et notre entêtement, et nous ne pouvons même pas imaginer le pardon.

Le pardon n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, c'est la reconnaissance de l'humanité en chaque être et du droit à l'erreur. C'est aussi une façon de faire preuve d'empathie envers l'autre et d'essayer de voir les choses de son point de vue. En pardonnant, nous cessons de porter ce qui a été fait et nous continuons notre route avec sérénité et apaisement.

13. Prenez des risques

Lorsque vous avez été brûlé, que ce soit dans une relation, une amitié ou un travail, il est facile de se soustraire à des situations similaires pour éviter de se blesser à nouveau. La peur nous

empêche de vivre pleinement. Nous craignons que tout ce que nous avons subi ne se répète et évitons donc de prendre des risques. Le risque est nécessaire si nous espérons repousser nos limites et découvrir ce que la vie a à offrir au-delà du quotidien. La sagesse vient de l'expérience et la prise en compte de notre passé nous aide à prendre des risques calculés.

14. Méditez

Consacrez du temps à la méditation pour vous éclaircir la tête. Choisissez une technique de méditation qui vous convient et trouvez un espace tranquille, à l'écart de toute distraction. Le but de votre méditation consiste à être présent et attentif à votre vie actuelle et à éviter de s'attarder sur la douleur ou la négativité. Pensez à utiliser une méditation guidée si vous êtes novice.

15. Prenez soin de vous

Lorsque vous ne vous sentez pas bien, il est difficile de rassembler la force et l'énergie nécessaires pour rester optimiste. Faites ce qu'il faut pour garder votre esprit, votre corps et votre esprit en bonne santé. Les pensées et les émotions négatives seront beaucoup moins susceptibles de s'installer. Cela passe, par exemple, par un sommeil réparateur, une alimentation saine et équilibrée, de l'exercice régulier, une consommation limitée d'alcool, et, éventuellement, l'aide d'un thérapeute professionnel.