

APPRENDRE LE LÂCHER PRISE ?

Vous est-il déjà arrivé de vous dire que vous pensez trop ? Que ça serait bien si ce flux incessant d'idées et de réflexions venait enfin à s'apaiser ? Eh bien nous allons nous intéresser à une technique, ou plutôt un état d'esprit dérivé de l'état de pleine conscience, état auquel on parvient (mais est-il encore besoin de le rappeler ?) grâce à la méditation. **Cet état s'appelle le lâcher-prise.** « **Lâcher prise** », c'est bien beau, mais comment ? C'est ce que nous allons étudier dans l'article ci-dessous.

Lâcher prise

Comme nous l'avons déjà constaté, l'état de pleine conscience permet de considérer tout événement ou fait d'un point de vue plus objectif, car plus distant. C'est-à-dire que notre jugement n'est plus soumis au joug de nos émotions. Celles-ci ne conditionnent donc plus nos pensées ou nos actes. Le fait de « lâcher prise » va encore plus loin. Comme l'indique Jonathan Rigottier, qui nous avait déjà fait profiter de ses expériences et réflexions, « **Lâcher prise** » c'est devenir en quelque sorte « spectateur, accueillir l'émotion, c'est la joie de l'instant, être disponible pour la joie et la découverte » car notre esprit n'est plus saturé par nos pensées, par le fait de sans cesse prévoir, calculer, juger, calculer, analyser...

C'est en fait « accepter la réalité de l'état présent en état intérieur de non-résistance. » Vous avez certainement déjà entendu ce dicton asiatique qui recommande d'être « tel le roseau, qui plie mais ne rompt pas ». Ce concept fondamental, même s'il peut vous paraître « cliché » car réutilisé à tort et à travers, fonctionne aussi bien pour une seule personne (comme on l'enseigne dans la pratique de certains arts martiaux) que pour un grand ensemble de gens, comme une armée ou un pays (et là, nous vous renvoyons vers l'Art de la Guerre, le classique de Sun Tzu, qui est peut-être aussi le premier manuel de développement personnel de l'histoire !). Cette doctrine, vous permet donc d'être bien sûr plus « flexible » et de ne pas perdre d'énergie en étant dans l'opposition ou le refus.

Cela ne signifie pas non plus devenir passif, ou vous empêcher d'agir, simplement se méfier de ses impulsions et préjugés. Mieux, « à travers le lâcher prise, la paix intérieure émerge du plus profond de nous-mêmes. »

Alors bien sûr, vous vous dites : arrêter de penser, c'est très beau, mais ça n'est pas possible ! Et vous avez raison, il faut opérer un tri, une sélection.

Pour aller plus en détail sur le fonctionnement du processus, reprenons cette citation de Bruno Lallement qui explique comment distinguer les pensées primaires des pensées secondaires :

- La pensée primaire est toute sensation ressentie à travers les 5 sens, celle-ci se produit puis disparaît rapidement lorsque vous ressentez un picotement, une irritation par exemple. La fenêtre est ouverte et vous ressentez de l'air frais entrer et c'est tout.
- La pensée secondaire est ensuite toute l'interprétation mentale qui va découler de ces sensations. Par exemple, une fois l'air frais constaté. Au lieu d'en rester là, notre esprit va créer un scénario de toute pièce : « Tiens c'est Pierre qui a oublié de fermer la fenêtre, vivement qu'il rentre car je lui avais pourtant bien dit de faire attention... ».

Si vous arrivez à juste noter ce phénomène sans le subir tout en poursuivant ce que vous avez à faire, celui-ci s'estompera jusqu'à disparaître. A l'inverse, si vous prenez l'évènement très à cœur, vous allez réfléchir, par exemple, à toutes sortes de conséquences, réelles ou

imaginaires, ce qui occultera votre « conscience » de l'instant présent. « Présent » est le terme clé, car justement, à plonger dans le passé, se revoir le revivre ou ne perdre dans le futur en imaginant ce qui pourrait arriver ou se passer, on n'est jamais dans l'instant présent ouvert à ce que la vie a à nous offrir.

C'est très simple et en même temps difficile. C'est très simple car cela consiste à simplement se ficher la paix à soi-même mais difficile car nous sommes tellement habitués, programmés à tout se bavardage mentale qu'il est dur de vivre sans le suivre.

Maintenant que vous avez pu considérer les deux données de l'équation, c'est à vous de choisir quelle attitude vous préférez adopter. Certaines personnes arrivent, semble-t-il, à vivre une vie heureuse et accomplie tout en étant toujours en train de calculer, analyser grâce à une carapace impénétrable qu'elles se sont forgées. Cela dit, elles n'ont pas droit à l'erreur et il leur arrive bien souvent de craquer à un moment ou à un autre.

A l'inverse, il y a ceux, comme Jonathan, qui pratiquent le **lâcher prise**. C'est un exercice de tous les instants, pas une solution miracle, mais cela permet au moins de ne jamais se noyer ni de perdre pied, ce qui n'est déjà pas si mal...