

LÂCHER PRISE

PRENDRE DE L'ALTITUDE



MARIE BÉRUBÉ et MARC VACHON

LÂCHER
PRISE
PRENDRE DE L'ALTITUDE

Marie Bérubé et Marc Vachon

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	15
-------------------	----

CHAPITRE 1

Une histoire d'appareil photo brisé.....	21
1. Le lâcher-prise et les objectifs.....	22
2. Lâcher prise: un acte de confiance.....	23
3. Accepter les deuils à faire.....	24

PREMIÈRE PARTIE

Prendre conscience.....	29
-------------------------	----

CHAPITRE 2

La construction d'un problème et les pensées obsessionnelles.....	31
1. Votre histoire personnelle.....	32
2. Comment en êtes-vous arrivé là?.....	33
3. Le tempérament de base et les premières expériences.....	34
4. Vos croyances.....	35
5. Vos règles inapplicables.....	37
6. La souffrance est-elle utile?.....	38

CHAPITRE 3

Impuissance apprise et résistance.....	41
1. L'impuissance apprise.....	42
2. La résistance: le contraire du lâcher-prise.....	46

CHAPITRE 4

La rumination mentale.....	51
1. De l'introspection à la rumination.....	53
2. Les effets dommageables de la rumination.....	54
3. Les deux composantes de la rumination.....	55
4. Pensées, idées, imagination et stress.....	57
5. Êtes-vous porté à la rumination?.....	59

DEUXIÈME PARTIE

L'expression des émotions et l'acceptation.....	67
---	----

CHAPITRE 5

L'accueil des émotions et la difficile acceptation.....	69
1. Ce que n'est pas le lâcher-prise.....	70
2. L'accueil des émotions.....	72
3. L'émotion et ses mille teintes.....	78
4. Nuancer mes émotions: l'exercice du dictionnaire.....	79
5. Les émotions négatives: une invitation à agir.....	81
6. L'aide d'une personne de confiance.....	82
7. La difficile acceptation.....	84

TROISIÈME PARTIE

Le lâcher-prise.....	89
----------------------	----

CHAPITRE 6

Les trois étapes du lâcher-prise.....	91
1. Prenez les commandes.....	92
2. Les étapes du lâcher-prise.....	95
3. Changer une habitude.....	108

QUATRIÈME PARTIE

Des moyens pour prendre de l'altitude.....	115
--	-----

CHAPITRE 7

Vos croyances et vos règles pour lâcher prise.....	117
1. Vos croyances paralysantes.....	120
2. Comment modifier une croyance paralysante?.....	121
3. Les croyances qui vous aident.....	123
4. Vos règles ou modes d'emploi.....	125

CHAPITRE 8

L'art des bonnes questions.....	129
1. Mais qu'est-ce qu'une bonne question?.....	131
2. Apprendre à positiver.....	133
3. Comment augmenter votre motivation à lâcher prise.....	135
4. Questionnaire: Êtes-vous une personne positive?.....	139

CHAPITRE 9

Comment donner congé à vos pensées.....	149
1. Les avantages de la méditation.....	150
2. Quatre bonnes raisons de méditer.....	151
3. Comment méditer.....	156
4. Initiation à la méditation.....	157
5. L'entraînement à la pleine conscience au quotidien.....	160

CHAPITRE 10

Entrer dans le flow.....	163
1. Les caractéristiques du flow.....	165
2. Le lien entre le flow et le lâcher-prise.....	166

CHAPITRE 11

S'exercer à la gratitude.....	169
1. Pourquoi cela fonctionne-t-il?.....	171
2. L'exercice de la gratitude.....	171

CHAPITRE 12

Comment améliorer et maintenir son estime de soi.....	175
1. La place de l'estime de soi dans votre échelle de valeurs.....	176
2. Ressentir le malaise.....	178
3. Aller dans le sens du ressenti.....	179
4. Vivre le moment présent.....	181

TABLE DES MATIÈRES

5. Estime de soi et rapport avec les autres.....	182
6. Développer votre Protecteur.....	185
7. Questionnaire sur l'estime de soi.....	186

CHAPITRE 13

Aller en psychothérapie ou non.....	191
La méthode HEAL.....	193
1. Espérer.....	194
2. S'entraîner à penser autrement.....	195
3. Affirmer son intention positive, adoucir la souffrance.....	196
4. Le long terme: s'exercer.....	197

CHAPITRE 14

Un bel exercice pour apprendre le lâcher-prise.....	199
1. Trouver les croyances paralysantes.....	201
2. Mettre en doute mes croyances paralysantes.....	202

CHAPITRE 15

Pardonner: le sport extrême du lâcher-prise.....	207
1. Qu'est-ce que le pardon?.....	208
2. Les étapes du pardon.....	209
3. Le pardon à soi-même.....	217

BIBLIOGRAPHIE.....	221
--------------------	-----

INTRODUCTION

*Tout philosophe vous dira qu'aujourd'hui
est le demain pour lequel vous vous en faisiez hier.*

(David Baird)

L'idée de cet ouvrage s'est imposée à nous après une très longue incubation. Une petite mésaventure lors de notre premier séjour au Nicaragua nous avait procuré l'occasion de donner un sens à cette déception : écrire un article sur le lâcher-prise en expérimentant sa démarche. Cette anecdote fera d'ailleurs l'objet de notre premier chapitre. Pour vous, elle constituera un exemple éloquent de ce que nous traiterons plus abondamment et développerons par la suite.

Ce petit texte, d'abord publié dans le magazine *Travail et santé*¹, a été repris ensuite sur notre site Internet OSERChanger.com. Depuis, il figure invariablement en tête de notre palmarès de près de deux cents articles qui sont consultés quotidiennement. Il est lu et partagé des dizaines de milliers de fois chaque année. Nous sommes toujours impressionnés par ce nombre de

¹ BÉRUBÉ, Marie et VACHON, Marc, «La flexibilité aide au lâcher-prise», *Travail et santé*, vol. 18, no² (juin 2002).

visites et touchés par ce besoin de savoir-faire exprimé à maintes occasions par nos lecteurs.

La nécessité d'écrire ce livre s'est cristallisée autour de l'idée de le rédiger ailleurs, loin de l'hiver canadien et de tout ce qui pourrait nous déranger. Cela requiert une discipline de tous les jours et nos occupations familiales, professionnelles et artistiques étaient de bien trop belles distractions au Québec. D'abord en Espagne en 2015, puis en Martinique l'année suivante, nous nous sommes penchés sur nos cahiers et nos écrans pour donner le jour au livre que vous avez en main.

Aperçu

Si lâcher prise, décrocher, tourner la page, pardonner était facile, vous le feriez tous spontanément avec grâce et intelligence. Car vous comprenez très bien que votre combat est exténuant, dangereux et inutile. Mais voilà, vous vous heurtez à répétition au mur incontournable, croyez-vous, de vos obsessions. Pourquoi? La principale raison est que vous continuez probablement de chercher une solution avec la mentalité qui a créé le problème.

Dans la première partie de ce livre, vous pourrez prendre conscience des facteurs qui ont contribué à votre difficulté récurrente à lâcher prise. Vous explorerez, pour mieux les saisir et les démasquer, les éléments de votre histoire qui vous ont amené à construire votre manière d'aborder la vie et ses aléas. Vous comprendrez comment votre habileté à devenir obsédé par un problème est liée à votre développement personnel, à votre éducation et parfois même à votre tempérament de base. Vous verrez comment le fait de penser continuellement à ce qui vous préoccupe amplifie la situation, tout comme

l'habitude d'abreuer votre entourage par le récit répété de votre malheur.

Nous démontrerons comment certaines de vos croyances personnelles peuvent être paralysantes, comme plusieurs règles qui gouvernent vos attentes. La souffrance inhérente aux épreuves se nourrit de ces manières de penser pernicieuses et n'est, tout compte fait, pas utile. Plusieurs d'entre vous sont conscients, sans pouvoir s'en défaire, de leur attachement profond à leurs blessures.

Nous examinerons donc quelques stratégies courantes et les réactions inappropriées qui conduisent, sinon à la dépression, du moins à l'augmentation du stress venant de l'intérieur. Il est crucial de démasquer votre résistance, les chemins qu'elle peut emprunter, ainsi que l'impuissance apprise que vous ressentez. Quand vous placez le contrôle à l'extérieur de vous, vous laissez malheureusement la vie, ou les autres, décider pour vous.

Cette prise de conscience est, à notre avis, un préalable essentiel au lâcher-prise si vous désirez que ce dernier soit durable et que cette habileté s'intègre à votre répertoire de réponses devant les inévitables bouleversements qui se produisent dans la vie.

La seconde partie du livre s'attaque plus directement au travail du lâcher-prise, que nous pourrions nommer la préparation immédiate. Le corps est le premier averti lorsque vous êtes blessé physiquement, cela va de soi, mais aussi émotionnellement, les émotions ressenties s'exprimant par le corps. Nous avons tous un peu tendance à vouloir éviter la douleur et les émotions désagréables. Elles sont pourtant le signal d'alarme qui nous invite à nous protéger, à nous soigner.

Partager ces émotions avec quelqu'un d'autre, échanger, permet d'y voir plus clair. Cet échange diffère fortement de

l'action de se complaire dans un problème ou de l'amplifier avec tout un chacun. Vous apprendrez comment choisir un confident, qu'il s'agisse d'un ami ou d'un thérapeute. Ce choix revêt une grande importance pour la suite des choses.

Le lâcher-prise s'avère difficile pour plusieurs raisons, entre autres parce que nous ne le définissons pas tous de la même manière. Nous ferons donc, à ce point de notre exposé, quelques nuances, quelques distinctions, pour énoncer ce que n'est pas le lâcher-prise et ainsi faciliter le pas suivant : l'acceptation.

Dans la troisième partie, à l'aide de témoignages, nous aborderons le moment plus ou moins court du lâcher-prise proprement dit. Plus qu'un instant précis, il s'agit d'un travail par étapes qui, à force de répétition, deviendra un automatisme, un nouveau réflexe, tout comme l'étaient les vieux conditionnements qui vous empêchaient de vraiment lâcher prise.

L'acceptation est donc ce moment décisif qui permettra dorénavant de garder le cap sur vos objectifs, de vous tourner à nouveau vers le présent et l'avenir. C'est à travers une démarche connue des spécialistes du changement que nous expliquerons le processus du lâcher-prise. Nous dirons également un mot sur la thérapie, parfois nécessaire, en illustrant notre propos par l'approche du psychiatre Fred Luskin.

Enfin, dans l'importante dernière partie de cet ouvrage, nous vous soumettrons plusieurs outils et une variété de moyens pratiques pour vous aider à devenir de véritables champions du lâcher-prise. Bien sûr, une seule manière de faire, aussi puissante soit-elle, ne peut convenir à toutes les situations, d'où la nécessité d'en acquérir plusieurs. Nous parlerons autant de stratégies cognitives, relatives aux croyances, aux règles et aux bonnes questions à se poser, que de motivation à nourrir et

INTRODUCTION

d'approches plus philosophiques ou spirituelles telles que la méditation et l'entraînement à la gratitude.

En conclusion, nous aborderons la notion du pardon, qui constitue en quelque sorte le sport extrême du lâcher-prise. Les conditions et la démarche pour y parvenir ne sont pas très différentes, sauf que, parfois, la souffrance y est plus intense encore. Vous verrez que bien des personnes y sont arrivées avant vous, et ce, pour leur plus grand bien. Certes, il faudra y mettre du temps ou recevoir de l'aide. Mais, n'est-il pas rassurant et extraordinaire de savoir que c'est possible, que vous pourrez y parvenir et grandir dans cet apprentissage? Nous vous invitons donc à nous accompagner dans ce voyage, à déposer les armes, à prendre de l'altitude et à découvrir de nouveaux horizons.

CHAPITRE 1



Une histoire d'appareil photo brisé

Pourquoi attendre que l'instant soit souvenir pour en estimer la valeur?

(Angélique Planchette)

Lâcher prise peut s'expliquer et s'appliquer de bien des façons. Une manière très simple de l'appivoiser consiste à l'opposer à son contraire: le contrôle. À divers degrés, nous aimons tous avoir le contrôle, sur notre travail ou des parties de celui-ci, sur notre vie personnelle, sur nos émotions, sur les autres peut-être. Et nous aimerions bien parfois avoir le contrôle sur des événements qui sont, justement, hors de ce contrôle.

Lorsque vous prenez conscience que vous ne pouvez changer ni les événements ni les personnes qui vous entourent et que vous pouvez seulement changer votre façon de les percevoir, vous êtes dans le lâcher-prise. Vous vous donnez alors une chance de vivre moins de stress. De la même façon, lorsque

vous modifiez votre action pour arriver à un résultat, vous faites preuve de flexibilité et de votre habileté à décrocher d'une conduite stérile.

Dans tous les événements qui vous arrivent, il est important de différencier ce que vous pouvez contrôler, influencer, et ce que vous ne pouvez ni contrôler ni influencer. Faire une distinction entre chacun est sans doute une première étape dans le lâcher-prise.

1. Le lâcher-prise et les objectifs

On raconte que, dans la forêt équatoriale, un homme chassait le singe. Le chasseur, connaissant bien un des points faibles de sa proie, pouvait l'attraper vivante sans lui infliger la moindre blessure. Il évidait une courge, la remplissait ensuite de riz, puis la fixait solidement à un arbre. Le singe, attiré par la nourriture, s'approchait et insérait ses doigts dans l'ouverture. En s'emparant d'une grosse poignée de riz, il ne pouvait plus sortir sa main. Pendant que le singe s'acharnait, le chasseur s'approchait et l'attrapait.

Vous pensez sans doute que l'animal n'aurait eu qu'à abandonner le riz pour retrouver aisément sa liberté. Bien sûr. Mais pour y arriver, il aurait dû renoncer à quelque chose d'important et même de vital pour lui : sa nourriture. Est-ce à dire que lâcher prise implique de renoncer à vos buts, à vos objectifs ? Pas nécessairement. Lâcher prise, dans l'immédiat, peut être parfaitement compatible avec l'action, mais impliquera parfois une action différente ou différée.

Prenons un exemple simple qui aidera à mieux comprendre. Il vous est sans doute déjà arrivé d'avoir un nom sur le bout de

la langue et de vous acharner pendant de longues minutes à essayer de le retrouver, mais en vain. Plus vous cherchez, moins vous vous en souvenez. Alors vous passez à autre chose, vous lâchez prise sur votre recherche. Puis, un peu plus tard, le nom arrive, de lui-même, sans aucun effort.

Penser de façon obsessionnelle à un problème est la plupart du temps complètement inefficace. Au contraire, vous en détacher provisoirement donne à votre cerveau le temps de faire émerger certaines solutions et surtout laisse place à l'originalité et à la créativité.

2. Lâcher prise : un acte de confiance

Pourquoi trouvez-vous si difficile de renoncer à contrôler une situation ? Parce que l'absence de contrôle éveille chez vous des peurs que vous niez ou dont vous êtes très peu conscient. Par exemple, vous pouvez craindre des autres qu'ils vous dominent, avoir peur de vous tromper, de ne pas être à la hauteur, de manquer de quelque chose. Plus vous cherchez à contrôler, que ce soit vos collègues, votre conjoint, vos enfants, une façon de faire les choses, l'opinion des autres ou même votre apparence, plus cela révèle votre insécurité et moins vous lâchez prise. Lâcher prise est un acte de confiance qui nécessite l'acceptation de vos limites, la reconnaissance des autres dans leurs différences et la capacité de composer avec ce qui est présent. Toutefois, la tentation de refuser ce qui n'est pas conforme à vos désirs et d'y opposer votre résistance est grande. Poussé par votre besoin de contrôle, vous vous acharnez sur ce qui aurait pu être, ou ce qui devrait être, et oubliez ce qui est.

Comment vous y prendre alors pour développer votre capacité à lâcher prise? De plusieurs façons. La première, et la plus importante, est la prise de conscience. Devenir conscient de vos émotions envers ce qui arrive. Devenir également conscient de l'absurdité de cet effort de contrôle sur ce que vous ne pouvez changer ou influencer. Devenir conscient de la perte d'énergie et de bien-être qu'entraînent le perfectionnisme et l'acharnement. Logique, direz-vous. Alors comment se fait-il qu'un comportement aussi simple soit si pénible à adopter?

3. Accepter les deuils à faire

C'est ici qu'intervient cette stratégie essentielle: accepter de faire le deuil de quelque chose auquel vous tenez. Ce qui empêche notre petit singe du début de lâcher prise, d'abandonner son désir d'obtenir le riz, c'est son incapacité à faire ce deuil. Il sait qu'ouvrir sa main lui fera perdre la nourriture, mais il ignore qu'il n'a pas besoin de faire le deuil *du riz*, mais uniquement *d'une stratégie* inefficace pour l'obtenir, stratégie qui, de surcroît, menace sa liberté.

Combien de fois, comme lui, répétez-vous un comportement stérile? Pensez à toutes ces occasions où vous refaites, sans succès, la même intervention auprès d'un enfant, d'un conjoint, d'un ami, d'un collègue. Cette intervention ne donne jamais les résultats escomptés, mais vous la répétez inlassablement, contre toute logique, récoltant chaque fois la même déception. Vous êtes alors comme cette mouche prisonnière dans la maison et qui cherche à sortir. En voyant la lumière par la fenêtre, elle fonce vers la liberté, mais se frappe contre la vitre. Et elle répète cette stratégie infructueuse jusqu'à l'épuisement, et même la mort.

Il y a quelques années, nous sommes partis en voyage au Nicaragua dans l'intention bien précise de nous reposer et, pour Marie, d'en profiter pour faire de la photographie, une de ses passions. Dès notre arrivée, elle constate que son appareil photo ne fonctionne plus. Il était impossible de le faire réparer sur place ou de s'en procurer un autre. Elle était frustrée, déçue, contrariée. Mais entretenir en elle ces émotions aurait facilement pu gâcher ses vacances et n'aurait en rien corrigé la situation.

Il valait nettement mieux faire le deuil de ce qui aurait pu être, et recadrer positivement cette situation en se disant, par exemple, qu'elle pourrait apprécier autrement la beauté qui s'offrait à elle ou qu'elle pourrait être plus attentive aux brochures, aux cartes postales et aux vidéos disponibles sur place. En se disant aussi qu'en étant désencombrée d'un équipement de photographe, elle pourrait s'ouvrir à de nouvelles activités et... en profiter pour écrire un article sur le lâcher-prise.

Prendre conscience de ses émotions et couper court à ses pensées moroses lui ont permis d'accepter la situation, d'en tirer profit, de ne pas saboter ses vacances et de prévoir prendre avec elle, lors d'un prochain voyage, un deuxième appareil photo.

Différents deuils

Lâcher prise implique parfois de faire le deuil d'une croyance ou d'une règle, de tous ces *il faut* et *je dois*, appris, conditionnés et qui ne donnent aucun résultat. Par exemple: «Il faut que tout soit parfait. Tout doit toujours fonctionner comme je le veux. Je dois tout faire moi-même.».

Lâcher prise nécessite d'autres fois de faire le deuil des idées irréalistes que vous vous faites sur vous-même ou les autres et des attentes que vous avez envers vous ou vos proches. Par exemple: vouloir être apprécié de tous, que tout le monde autour de vous soit bien, souhaiter que votre conjoint ou votre collègue de travail ait un caractère différent. Pardonner, comme nous le verrons au dernier chapitre, est aussi une façon de lâcher prise.

Parfois, il conviendra de faire le deuil d'un résultat que vous espérez, puisqu'il n'est pas entièrement sous votre contrôle. Par exemple: les résultats scolaires de votre enfant ou l'ordre dans sa chambre. Certains auraient intérêt à faire le deuil de leur passé, de leurs épreuves, de leurs problèmes. Personne ne peut changer son passé, et le ressasser inlassablement empêche de profiter du moment présent. Traîner des deuils avec vous pendant des années, refuser de tourner la page, ne réussira qu'à miner votre moral et celui des autres.

Les deuils à faire sont donc multiples. Si vous souhaitez comprendre pourquoi vous avez autant de difficulté à lâcher prise dans certaines situations, posez-vous cette question: à quoi devrais-je renoncer?

Bien sûr, certains deuils sont plus difficiles à faire que d'autres, comme de renoncer à une valeur importante. C'est le cas, par exemple, de l'infirmière qui, en raison d'une réorganisation du travail, doit faire le deuil de ses soirées et qui trouve extrêmement inconfortable de renoncer à ce temps passé avec sa famille, une de ses valeurs primordiales. Vous pouvez facilement comprendre l'énorme résistance qu'elle pourrait développer².

² Les valeurs sont profondément ancrées en vous et il est pratiquement impossible d'en faire le deuil. Par contre, vous pouvez changer les règles bien personnelles qui définissent ce qui doit se passer pour qu'elles soient respectées. Nous avons déjà traité abondamment de ce sujet au chapitre 6 du livre *Oser changer, mettre le cap sur ses rêves*.

Lâcher prise implique donc de vous accepter avec vos limites, vos valeurs, ce qui permet d'accepter les autres bien plus aisément. Le cerveau humain est très complexe et capable de grandes choses, à condition de développer sa grande flexibilité. Être flexible signifie accepter de lâcher prise lorsque les moyens que vous utilisez s'avèrent inefficaces. C'est aussi essayer autre chose, une nouvelle stratégie, chercher activement d'autres moyens pour arriver à vos fins et, finalement, accepter de laisser aller un certain contrôle.

PREMIÈRE PARTIE

Prendre conscience

*Stratégies courantes qui ne fonctionnent pas
ou les réactions inappropriées
et leur impact sur la santé*

DEUXIÈME PARTIE

L'expression des émotions et l'acceptation

TROISIÈME PARTIE

Le lâcher-prise

QUATRIÈME PARTIE

Des moyens pour prendre de l'altitude

Auteurs : Marie Bérubé
et Marc Vachon

Conception graphique de la couverture :
Shumaila Shumailaz 99D

Conception graphique : Nancy Jacques
Révision linguistique : Pierre Vachon

Photographies des auteurs :
Nicola-Frank Vachon

© 2017 Marie Bérubé et Marc Vachon
97, rue de la Polyvalente Québec
(Québec)
Canada G2N 1G7

ISBN 978-2-9811542-4-8

Dépôt légal : 4^e trimestre 2017

Bibliothèque et
Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

Tous les droits de traduction,
d'édition, d'impression, de
représentation et d'adaptation,
en totalité ou en partie,
réservés pour tous les pays.
La reproduction d'un extrait
quelconque de cet ouvrage, par
quelque procédé que ce soit, tant
électronique que mécanique,
notamment par photocopie
ou par microfilm est strictement
interdite sans l'autorisation
écrite de Marie Bérubé et/ou
de Marc Vachon.



LÂCHER PRISE

PRENDRE DE L'ALTITUDE

Lâcher prise, décrocher,
se détacher, tourner la page,
pardonner. Si c'était si facile,
vous le feriez spontanément
avec grâce et intelligence.

Car vous comprenez très bien

que lutter contre ce qu'on ne peut changer est un combat exténuant,
dangereux et inutile.

Mais voilà, vous vous heurtez à répétition au mur incontournable,
croyez-vous, de vos obsessions. Sans doute parce que vous continuez
de chercher une solution avec la mentalité qui a créé le problème.
Peut-être aussi parce que vous n'arrivez pas à prendre suffisamment
d'altitude.

Nous souhaitons que ce livre vous permette de réussir votre envol
et que vous puissiez à nouveau exprimer librement, joyeusement,
dynamiquement tout le souffle de votre âme.



MARIE BÉRUBÉ et MARC VACHON
ont obtenu leur Maîtrise en psychologie
clinique de l'Université Laval.

Ils ont travaillé comme enseignants,
consultants, conférenciers et formateurs,
abordant des thèmes comme l'adaptation
réussie au changement, la prévention

du stress, le plaisir au travail, le développement harmonieux de la personne
et la communication.

Ils ont co-écrit le livre OSER CHANGER, METTRE LE CAP SUR SES RÊVES
et Marie Bérubé est aussi l'auteure de ÊTRE PARENT, POSER LES BONS GESTES.
Ensemble et séparément, ils ont écrit près de deux cents articles
de psychologie appliquée. Visitez www.OSERChanger.com

