



Vous arrive-t-il de vous sentir dépassé ou même submergé?

Une des bonnes façons de retrouver le calme en soi est le lâcher-prise!

Voyons ensemble de quoi il s'agit.

Le lâcher-prise

Pour réaliser le lâcher-prise, la première étape consiste à revenir à nous-mêmes, tels que nous sommes, et cela même si nous sommes agités, soucieux ou remplis d'émotions. Nous devons juste nous voir tels que nous sommes, en prendre conscience, et nous donner tout l'espace de reconnaissance dont nous avons besoin à ce moment-là. C'est une première phase importante, qui consiste à ne pas lutter contre nous-mêmes. De là viendra un sens plus grand d'acceptation, de non-violence et ultimement, de **lâcher-prise**. Le but est donc de savoir regarder et de faire face, jusqu'à accueillir ce que nous sommes vraiment.

Lâcher-prise, c'est accepter ce qui est et ce qui nous arrive ici et maintenant.

C'est aussi choisir, c'est cesser d'hésiter, de se torturer, d'entretenir la peur et l'insécurité, c'est prendre une décision. Décider et choisir, c'est faire face à une part d'inconnu, c'est accepter de ne pas tout prévoir, de ne pas tout contrôler; c'est accepter de laisser une partie du contrôle à la vie qui nous habite.

"Le lâcher-prise est la transition intérieure de la résistance à l'acceptation."

- Eckhart Tolle

Pourquoi lâcher-prise?

Parce que c'est le chemin que l'on doit prendre pour ressentir un bien-être profond afin de retrouver la paix, le calme, la joie.

Et où trouve-t-on ce chemin? En nous, dans le repos, la nature, la beauté, le silence, la solitude, le moment présent. Et rappelez-vous que le bonheur n'est pas au bout du chemin mais le chemin lui-même!

L'instant présent est le terrain de jeu où la vie se joue. C'est le seul lieu et le seul moment pour être heureux.



EXERCICE

Libérez vos émotions et vos peurs!

Lâcher-prise, c'est accepter et libérer en toute sécurité toutes ses émotions et ses peurs.

Voici quatre étapes qui vous aideront à avancer. Afin de bien vivre cet exercice, je vous invite en premier lieu à prendre une pause, à vous retirer seul dans votre chambre, dans la nature, au cœur de vous-même. Abordez cet exercice avec ouverture. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et centrez-vous sur votre respiration. Prenez de trois à quatre grandes respirations en expirant lentement. Ressentez ce qui vous habite. Voilà vous êtes prêts à passer à la deuxième étape!

2. Décidez effectivement de lâcher-prise sur une peur ou une émotion.
3. Ensuite, acceptez de reconnaître cette peur ou cette émotion importante. Tant que vous la refoulez, elle sera là et vous serez en résistance face à elle..
4. Acceptez ce qui est et ce qui vous habite. Vous pouvez choisir de résister et de vous résigner et rester dans un état de souffrance ou vous pouvez décider d'accepter et de lâcher-prise et ainsi retrouver votre paix intérieure.

Ne désespérez pas!

Vivez votre chagrin

Acceptez votre peur

Maîtrisez votre colère

Laissez tomber votre armure

Choisissez entre être et avoir

Soyez bienveillant envers vous-même

Soyez positif

Trouvez la paix intérieure

Détachez-vous

Vivez l'instant présent!



Lâcher prise

C'est ne plus s'agripper au passé,
Mais s'ouvrir à l'instant présent.
Ce n'est ni craindre, ni espérer en l'avenir,
Mais construire celui-ci au présent.

Lâcher prise c'est dénouer le fil de la peur,
C'est dénouer le fil de toutes les peurs.
C'est accepter de faire confiance,
Faire confiance à la vie
Et se faire confiance.

Lâcher prise, c'est apprendre à agir
Et non à réagir.
C'est apprendre à aimer
Sans rien attendre
Et s'ouvrir à ce qu'il y a de meilleur en l'autre.

C'est savoir accepter que l'autre soit différent
Et l'aimer tel qu'il est.

Lâcher prise, c'est apprendre à pardonner
Et à se pardonner.
C'est aller au delà des apparences
Et s'ouvrir à ce qu'il y a de meilleur en soi-même.

Lâcher prise c'est naître et renaître à chaque inspiration,
C'est apprivoiser le détachement à chaque expiration.
C'est porter un regard sans cesse renouvelé
Sur tout ce qui nous entoure.

Lâcher prise c'est savoir écouter sans se croire obligé
De conseiller ou de diriger.
C'est respecter l'autre et se respecter.

Lâcher prise c'est savoir se taire
Pour vivre le silence.
C'est apprivoiser le silence,
Pour que naisse la paix.



En résumé, selon Carine Piarelli psychologue, l'essentiel du lâcher-prise c'est :

Apprendre à vivre dans le présent.

Devenir flexible, savoir s'adapter : c'est une aptitude à accepter les choses nouvelles car nous avons conscience que chaque chose, chaque personne, est en perpétuelle évolution. Nous nous transformons physiquement, intellectuellement, émotionnellement tout au long de notre vie. Il est illusoire de lutter contre le changement : rien n'est permanent.

Se désencombrer de l'inutile : c'est cesser de s'agripper à des choses dépassées qui nous empêchent d'évoluer ou qui ne servent plus à rien.

Être ouvert et confiant : c'est un acte de confiance envers soi, les autres et la vie. C'est laisser aller notre besoin de tout contrôler par peur d'être dominé ou de commettre des erreurs.

Accepter nos limites : reconnaître nos propres limites permet plus facilement d'accepter celles des autres.

Le lâcher-prise a des bienfaits sur le corps : il permet de réduire le stress et donc de détendre notre corps, de relâcher les tensions, d'apaiser l'esprit.

Le lâcher-prise peut porter sur :

- Nos croyances
- Notre contrôle de l'autre
- Le passé
- Le futur
- Notre environnement

Source : www.effets-papillon.com

"ACCEPTTE ce qui est,
LAISSE ALLER ce qui était,
AIE CONFIANCE en ce qui sera."

BOUDDHA



Les services actuellement offerts aux proches aidants :

- VEUILLEZ NOTER QUE L'OFFRE ACTUELLE DE SERVICES PEUT ÊTRE MODIFIÉE EN RAISON DE LA PANDÉMIE. NOUS SUIVONS LES DIRECTIVES DE LA SANTÉ PUBLIQUE. POUR VALIDER LES INFORMATIONS, NOUS CONTACTER DIRECTEMENT.
- Appels, courriels et écoute personnalisée • Aide dans les démarches • Rencontre individuelle si votre situation le nécessite • Information - référencement • Formation « Aider sans s'oublier » • Formation « Accompagnement d'un proche en fin de vie » • Infolettre • Info-causerie • Centre de documentation.

Contactez-nous pour réserver un livre.

Suggestions de lecture :

1. *Les 50 règles d'or pour lâcher prise* de Laurence Dujardin
Éditions Mini Larousse 2015, 92 pages
2. *L'acceptation et le lâcher-prise* de Colette Portelance
Éditions du CRAM 2014, 285 pages

Toujours là pour vous!

Jacinthe Lavoie

Intervenante auprès des proches aidants

Centre d'action bénévole de Valleyfield

jlavoie@cabvalleyfield.com

450 373-2111