



## 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*, 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 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 l'état d'esprit 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 propension 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'abreuver votre entourage du 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 possibilité 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 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.





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 d'apprivoiser le lâcher-prise 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 capacité 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 cette distinction est sans doute une première étape dans le lâcher-prise.

## 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.

## 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 dominant, 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 ?

## 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 a constaté que son appareil photo ne fonctionnait 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 de 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 sur 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 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 primor-

diales. Vous pouvez facilement comprendre l'énorme résistance qu'elle pourrait développer<sup>1</sup>.

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.

---

1. 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*.



Première partie

---

**PRENDRE  
CONSCIENCE**





2

## La construction d'un problème et les pensées obsessionnelles

*Le souci donne une grande ombre  
à une petite chose.*

(PROVERBE SUÉDOIS)

Les exemples foisonnent de situations qui déclenchent en vous des ruminations dont vous n'arrivez plus à vous débarrasser, liées à des expériences plus difficiles à affronter, des plus banales aux plus importantes. Par exemple, vous pouvez être envahi par l'expérience d'une mauvaise critique, constamment préoccupé par des problèmes d'argent, de couple, de santé. Vous pouvez vous faire du souci à propos de vos enfants, de l'avenir, être préoccupé par des relations conflictuelles au bureau, dans la famille, ou avoir des remords ou des regrets liés au passé.

Il peut arriver aussi que vous soyez déçu parce que quelque chose qui aurait dû arriver ne s'est pas produit. Une promotion au travail, par exemple. Les émotions que

vous ressentez alors deviennent plus ou moins envahissantes et un moment arrive où, quand vous les entretenez par la pensée, vous aggravez le problème, devenant, malgré vous, captif de la souffrance. Vous avez beau vous dire qu'il faut décrocher, tourner la page, pardonner, lâcher prise, vous réalisez très vite que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Et ce, pour plusieurs raisons.

## Votre histoire personnelle

Nous sommes tous des êtres conditionnés par nos expériences passées. Nous avons des habitudes, des scénarios de vie et un tempérament de base qui ont converti en réflexes beaucoup de nos réactions aux événements. Lorsque vous vivez une expérience qui vous trouble, qui vous met en colère ou qui vous déçoit, les émotions suscitées et les sensations physiques éprouvées vous renvoient instantanément à des situations passées analogues : injustices subies, traumatismes de l'enfance, épreuves cuisantes. Et vous tentez d'y faire face avec les mêmes moyens inefficaces, en les affrontant de votre seul point de vue, en triant les informations, en les percevant à travers différents filtres.

De plus, comme l'événement présent ne réunit pas toutes les caractéristiques des expériences passées, vous êtes amené à vous tromper sur la gravité réelle de l'événement, sur son importance et sur la souffrance qu'il engendre.

Souvent, vous cherchez à vous sortir de l'impasse par le mental, la pensée, ce qui justement est source de souffrance. C'est le blocage. Voilà pourquoi il est si difficile de lâcher prise. C'est comme si nous vous demandions de

ne pas penser à un éléphant à pois roses ; le seul fait d'en évoquer l'idée vous y fait immédiatement penser.

## Comment en êtes-vous arrivé là ?

À force de ruminer et d'investir temps et énergie à retourner dans tous les sens votre inquiétude, votre déception ou votre rancune, vous finissez, en voulant bien faire et avec de bonnes intentions, par amplifier le problème.

À force d'en parler à plusieurs personnes, vous grossissez les détails, inventez même, pour souligner à quel point vous avez été victime d'une injustice, bafoué, traité sans égards. Certaines personnes en arrivent même à réécrire leur passé à la lumière de ce qui vient de leur arriver. Bref, il est trop tard pour arrêter le film d'horreur que vous projetez dans vos pensées et, surtout, le flux d'adrénaline qui parcourt votre corps.

Vous vous rendez bien compte que vous êtes beaucoup trop concerné par le problème, quel qu'il soit. Vous empêcher de dormir, de manger ou de respirer à cause de cela ne changera ni ne réglera rien. Mais voilà, il est trop tard. C'est l'escalade. Tout le champ de conscience est envahi par ce problème. Vous ne voyez plus rien d'autre. Vous en faites maintenant une affaire personnelle. Vous pouvez même rendre les autres responsables non seulement de leurs actions, mais aussi et surtout de vos émotions, de ce qu'ils vous font vivre. Les préoccupations envahissent non seulement votre pensée, mais aussi vos conversations. Ces comportements et attitudes contribuent à alimenter le problème. Vous demeurez sous l'emprise de la situation et ajoutez une fois de plus cette histoire à votre bagage

personnel, mettant ainsi la table pour la prochaine fois. Car, bien sûr, même si le problème présent finit par s'estomper, le véritable problème sous-jacent, c'est-à-dire votre manière d'aborder les situations difficiles de la vie, reste entier.

Toutes les personnes aux prises avec l'incapacité à lâcher prise partagent les traits suivants : elles se sentent visées personnellement par ce qui arrive, elles en font une montagne infranchissable et, surtout, elles entrent dans le jeu du blâme, qu'elles dirigent vers elles-mêmes ou vers les autres. Leurs sentiments de tristesse, de colère, ou leur désir de vengeance, sont tournés contre elles-mêmes ou, plus souvent, vers l'extérieur, au-delà du choc initial qui, lui, est venu de l'extérieur. Ce sont moins les circonstances, les offenses, qui sont décriées que les émotions ressenties, dont ces personnes se rendent ou rendent les autres responsables.

## Le tempérament de base et les premières expériences

Pourquoi certaines personnes s'en sortent-elles mieux que d'autres ? Malheureusement, ou heureusement parfois, nous ne sommes pas tous égaux devant la vie. Certains naissent avec un tempérament de base plus anxieux. Cela n'est pas très grave en soi, car il est très possible de tempérer l'anxiété si l'environnement fournit les bons outils pour bien grandir et favorise le calme, la sécurité et l'attachement. Un peu comme nous pouvons naître avec des gènes nous rendant plus vulnérables au diabète mais ne pas développer la maladie, en adoptant une alimen-

tation adéquate et saine, par exemple. Cependant, si le milieu est inadéquat ou non aidant, il y a fort à parier que le trait ressortira tôt ou tard. Et bien qu'il soit tout à fait possible de rectifier le tir, de développer de bons outils et de reprendre contact avec ses ressources personnelles, ce que ce livre vous aidera à faire, certains auront plus ou moins de difficulté à y arriver.

Ce n'est pas parce que vous n'avez pas l'oreille musicale ou le sens du rythme que vous ne pouvez pas apprendre à chanter, à jouer d'un instrument de musique ou à danser. Cela demande juste un peu plus de motivation, de temps, d'énergie, de bonnes stratégies d'apprentissage... et un métronome !

C'est à l'intérieur de vous qu'il vous faut trouver la réponse. Blâmer les autres, la situation ou quoi que ce soit d'autre ne contribue qu'à donner du pouvoir à des agents extérieurs et à renforcer votre état de victime. La souffrance est loin d'être toujours un état qui fait grandir. Trop souvent, hélas, elle ne contribue qu'à développer votre tendance à vous édifier en victime impuissante et vulnérable.

## Vos croyances

Le sens donné à une épreuve, à un incident, à une crise, dépend beaucoup de vos croyances. Une croyance est une idée que vous finissez par figer en certitude à force de répétition. Elle n'est ni vraie ni fausse en soi, mais elle est vraie pour vous et quasi inébranlable. Par exemple, la personne qui croit que le pire est à venir se met dans un état d'esprit correspondant et, vous pouvez facilement

l'imaginer, teinte ses pensées d'inquiétude, de pessimisme et se laisse envahir de nombreuses préoccupations. C'est le même processus qui joue, mais à l'inverse, chez celle qui croit que la vie est belle, qui perçoit davantage la beauté autour d'elle que la laideur et qui ressent plus de gratitude que de ressentiment.

Il y a des croyances plus ou moins conscientes qui vous convainquent que lâcher prise n'est pas une bonne chose. Prenez un moment pour réfléchir à ces quelques croyances paralysantes qui peuvent influencer négativement vos réactions dans l'adversité.

- La vie est injuste.
- Les choses devraient ou auraient dû se passer autrement.
- Si je laisse tomber, je donne raison à l'autre, j'approuve la situation.
- C'est impossible de lâcher prise sur un geste impardonnable.
- Lâcher prise, c'est fuir, nier le problème.

Comment ces croyances se sont-elles imposées à vous ? La plupart du temps, vous les avez rendues vôtres à partir d'idées véhiculées par votre milieu familial, par l'école, à travers votre culture et vos expériences passées. Également par l'influence qu'exercent des personnes autour de vous, à qui vous accordez une certaine crédibilité. Ces idées irrationnelles finissent par être si ancrées en vous que vous ne retenez dans votre vécu que ce qui vous permet de les confirmer, ignorant les situations qui les invalident. De cette façon, elles se renforcent à chaque fois qu'elles viennent confirmer vos émotions négatives.

Pourtant, toutes les personnes de votre entourage ne perçoivent pas nécessairement les situations de la même façon que vous. Pourquoi certaines voient-elles le verre à moitié vide, alors que d'autres le voient à moitié plein ? Pourquoi, au terme d'une journée de travail, certaines personnes rentrent-elles chez elles avec la déception d'avoir laissé en plan tout ce qu'elles n'ont pas réussi à terminer, alors que d'autres regagnent leur foyer avec la fierté d'avoir avancé et accompli les tâches les plus importantes de leur liste, même si elles étaient peu nombreuses ? Une question d'attitude ? De perception ? Oui, bien sûr. Et c'est précisément cette attitude qui fait une grande différence dans leurs états d'esprits respectifs.

Prendre conscience de vos croyances paralysantes et des émotions qui y sont reliées fait partie de la première étape vers le lâcher-prise. Tout comme vous devez aussi être conscient des règles inapplicables que vous vous imposez pour résoudre un problème. Nous verrons d'ailleurs comment remettre en question ces croyances et ces règles dans la quatrième partie de ce livre et nous vous proposerons quelques croyances aidantes à développer pour mieux lâcher prise.

## Vos règles inapplicables

Vous avez des règles, souvent inconscientes, pour éprouver du bien-être. Vous en avez d'autres à propos de la manière dont les choses devraient se passer. D'autres encore sur les conditions requises pour vivre une vie sans trop de heurts. Vous avez également des règles sur la façon dont les autres devraient se comporter envers

vous, sur la manière dont ils devraient penser. Sur les valeurs qui devraient être partagées par le monde qui vous entoure.

Lorsque vous ne pouvez pas en contrôler l'application, vos règles sont inapplicables. La seule personne sur laquelle vous pouvez avoir du contrôle est vous-même, par le biais de vos perceptions, de votre point de vue sur les choses et de votre état d'esprit. Certes, il vous est possible parfois d'influencer certaines personnes ou certains événements, mais il n'en demeure pas moins que plusieurs de vos attentes sont illusoires. Voici quelques règles inapplicables.

- La vie devrait être bonne pour tout le monde.
- Mes parents n'auraient pas dû me traiter ainsi.
- Les gens devraient dire la vérité.
- Mon conjoint devrait être fidèle.
- Il y a des choses qui ne se font pas.
- Certains gestes sont impardonnables.

Force est de constater qu'il est difficile de changer ce qui est arrivé, de faire évoluer quelqu'un d'autre, d'influencer qui ne veut pas l'être. Et chaque fois que vous vous acharnez à le faire, votre détresse augmente. Les émotions difficiles ou déplaisantes doivent d'abord être accueillies pour ce qu'elles sont, ainsi que nous le verrons au chapitre 5, mais elles ne doivent pas devenir le point de départ d'une spirale infernale qui mène tout droit vers l'obsession qui rend malade.

Nous vous expliquerons donc comment briser ces attentes irréalistes que sont les règles inapplicables,

comment les remettre en question et en développer de nouvelles qui soient plus accessibles.

## La souffrance est-elle utile ?

Entendons-nous : la souffrance est inévitable. Tôt ou tard, nous vivrons tous des épreuves, des plus petites déceptions aux plus grands bouleversements, certains devant même affronter des catastrophes, des drames très douloureux. Nous devons tous vivre des circonstances inévitables qui mettent à rude épreuve nos mécanismes d'adaptation. Nous pourrions discuter longtemps, philosopher sur l'utilité de la souffrance pour grandir, nous développer, changer. Mais est-elle nécessaire ? Est-elle bénéfique ?

Certes, elle bouscule et oblige à réagir. Mais nous croyons que vous pouvez très bien grandir, être heureux et estimer la valeur de la vie sans développer le cancer, avoir un handicap, faire faillite ou subir un deuil. Il y a des gens que tous ces drames éveillent, mais vous pouvez très bien être éveillé et alerte sans recevoir un coup sur la tête. Il est possible, surtout, d'éviter les souffrances que vous vous imposez à vous-même, les plus néfastes, en ressassant les injustices de ce monde.

Vous vous soumettez trop souvent et trop facilement au malheur et aux blessures parce que vous croyez (une croyance paralysante) que si vous ne souffrez pas assez, vous trahirez en quelque sorte quelqu'un d'autre ou vous-même. Vous pouvez également penser ou croire que plus vous souffrez, plus vous avez raison.

Certains se définissent même par la souffrance, car elle leur permet d'exister dans le regard des autres. Ils devraient prendre conscience que cette identité de pauvre victime met encore plus en évidence qu'ils préfèrent être quelqu'un de malheureux, bien visible, plutôt qu'une personne heureuse, sans histoire et invisible.

Souffrir ne démontre nullement les torts de l'autre, seulement votre propre acharnement à vous faire du mal pour prouver que vous avez raison. Cela peut aller loin. Par fierté, orgueil et estime de soi mal comprise, vous pourriez vous détruire, vous rendre littéralement malade, physiquement ou psychologiquement. La personne qui s'estime elle-même peut-elle vraiment accepter d'être un tel souffre-douleur ? À l'image de certaines émissions de télé-réalité, vous admettez peut-être cette idée que plus les gens vont mal, plus ils ont une vie.

Voilà la preuve que l'attitude récurrente de forte résistance, le contraire du lâcher-prise, cache le vrai problème, celui qui se représente chaque fois que vous vous heurtez à l'obstacle qui déclenche tout le processus.

Comment pourriez-vous trouver une solution à un problème non identifié ? Il vous faudra donc approfondir, comprendre le tort que vous vous faites et vous ouvrir à des façons différentes de traiter la situation, façons qui vous sembleront peut-être étranges, dans un premier temps.

Souffrir ne fait pas nécessairement de vous une meilleure personne. Parfois, devant une épreuve, vous êtes capable de choisir la résilience plutôt que la résistance. Mais, trop souvent, la souffrance fait de vous une victime experte, mais désenchantée. Vous maltraitez votre corps, malmenez votre cerveau, votre cœur et, en bout de piste, votre âme, votre essence, votre véritable moi.

Comme l'écrit Guy Finley : « Cessez de vous accrocher à ce vieux rêve inutile qui dit que votre vie s'améliorera si vous courez assez longtemps. Elle ne s'embellira pas, à moins que vous ne trouviez exaltant d'être épuisé<sup>1</sup>. »

Vous entretenez vos superstitions par la souffrance. Comment pouvez-vous demeurer prisonnier de ce raisonnement absurde qui prétend qu'un malheur arrivera si vous arrêtez de vous inquiéter ?

---

1. Guy Finley, *Lâcher prise. La clé de la transformation intérieure*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2003, p. 44.