

C'EST MALIN

POCHE

CÉCILE NEUVILLE

Psychologue

APPRENDRE À LÂCHER PRISE



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**Les clés pour s'épanouir
et atteindre
la paix intérieure**

APPRENDRE À LÂCHER PRISE



Travail, enfants, ménage, paperasse administrative... Difficile de rester zen et positif si vous tenez à tout contrôler ! Et s'il vous suffisait d'adopter la bonne attitude, pour enfin vous ouvrir aux autres et accéder à la paix et au bien-être total ?

Dans ce livre très concret et pratique :

- Adopter des techniques de psychologie positive appliquée pour accueillir avec bienveillance et sérénité les émotions et les situations les moins agréables.
- Se libérer de votre « envie de tout contrôler » pour respirer et profiter de chaque instant, dans la spontanéité, le plaisir et la paix intérieure.
- Intégrer dans votre quotidien de nouveaux rituels pour gérer de mieux en mieux vos émotions face aux difficultés de la vie, tout en vous affirmant dans votre authenticité.

**UN GUIDE CONCRET POUR PROFITER ENFIN
DE CHAQUE INSTANT DE LA VIE !**

ISBN 979-10-285-0030-6

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 791028 500306

Cécile Neuville est psychologue spécialisée en développement personnel et psychologie positive. Elle a fondé à Montpellier la Maison du bien-être qui regroupe différents professionnels (psychologues, sophrologues, réflexologues...). Elle est également l'auteur du *Secret du bonheur permanent*, paru aux éditions Quotidien Malin.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0030-6

CÉCILE NEUVILLE

APPRENDRE À
LÂCHER PRISE
C'EST
MALIN



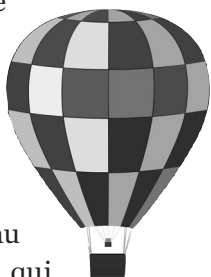
QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. CHANGER VOTRE VIE GRÂCE AU LÂCHER-PRISE	11
PARTIE 2. L'ART DU LÂCHER-PRISE AU QUOTIDIEN	107
CONCLUSION	211
TABLE DES MATIÈRES	215

INTRODUCTION

Plus qu'une technique, le lâcher-prise est un art de vivre. Pour s'épanouir tout au long de la vie, l'idéal est de trouver le juste équilibre entre le « laisser-aller » et le « tenir-bon ». Le lâcher-prise se situe au cœur de ces deux dynamiques, qui sont complémentaires lorsqu'elles sont bien dosées. Lorsque vous lâchez prise, vous « laissez couler », vous « laissez faire », vous « laissez glisser », mais surtout, vous vous libérez de l'émotion désagréable qui était associée à votre état précédent. En général, vous acceptez de ne plus tout avoir sous « contrôle » ! Symboliquement, vous levez les bras et reculez d'un pas ou deux pour observer ce qu'il va se



passer ou bien pour aller faire quelque chose de plus intéressant ailleurs.

Néanmoins, si vous lâchez prise un peu trop souvent ou un peu trop facilement, cela peut être considéré comme une sorte d'abandon, un manque de persévérance et de ténacité, voire de courage. Il est donc essentiel de savoir d'une part lâcher prise et d'autre part « tenir bon » lorsque cela est nécessaire. Mais où se situe cette fameuse limite ? À quel moment et comment savoir s'il est temps de lâcher prise ? Et comment faire pour y parvenir ?

Que ce soit face à l'imprévu ou face à nos propres limites et imperfections, que ce soit dans nos relations avec les autres ou avec le monde matériel, que ce soit au niveau mental ou émotionnel, il est possible d'apprendre l'art du lâcher-prise à tout âge et à n'importe quel moment !

Déception, colère, séparation, maladie, disputes, deuil, peur, culpabilité, accident, jalousie, doute, inquiétude, stress, dettes, imprévus... Vous vous demandez peut-être comment font les personnes heureuses pour accueillir ces émotions et surmonter ces épreuves que la vie peut mettre sur notre chemin ?

La science, entre autres, nous propose quelques clés au travers des recherches en psychologie positive pour nous aider à comprendre, apprendre et pratiquer le lâcher-prise dans notre quotidien. Et c'est principalement à partir des résultats de ces recherches scientifiques et de leurs applications concrètes dans la vie quotidienne que ce livre a été rédigé pour vous !

Profitez enfin de chaque instant de la vie en toute sérénité grâce au lâcher-prise !



**CHANGER VOTRE
VIE GRÂCE AU
LÂCHER-PRISE**

Chapitre 1

Le lâcher-prise et vous

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

De nos jours, l'expression « lâcher-prise » est utilisée dans des situations si différentes qu'il n'est pas si simple de la définir de façon précise. Nous invitons une personne à se calmer au moindre petit haussement de ton : « Allez, calme-toi, reste zen, lâche prise, ça ira mieux ! » Chacun s'est approprié ce mot, en l'associant à sa propre expérience. D'ailleurs, si chacun de nous définissait maintenant ce qu'est le lâcher-prise, je suis certaine que nous n'obtiendrions pas deux définitions semblables !



Et si justement, avant que nous tentions d'apporter quelques éléments de réponse, vous preniez un petit temps pour vous poser la question ? Qu'est-ce que le lâcher-prise pour vous ? Spontanément, en quelques mots, je vous invite à prendre un stylo et à noter ici en une courte phrase quelle serait votre définition.

 *Pour moi, le lâcher-prise c'est...*

.....
.....

L'origine du mot

Les premières traces de l'expression « lâcher-prise » semblent provenir de l'Orient, et plus précisément de l'Inde hindouiste, dans les écrits de certains maîtres spirituels indiens. Vers la fin des années 1970, de nombreux occidentaux venaient à la rencontre de ces maîtres spirituels pour se recentrer sur les valeurs essentielles de la vie. C'est à ce moment-là que s'est révélé le besoin prioritaire pour ces occidentaux de « lâcher » leur volonté de tout contrôler, de « lâcher » leurs attentes permanentes, leurs désirs reposant sur l'ego. Ils ont alors appris de ces rencontres ce que nous appelons aujourd'hui

l'acceptation, cette capacité à accepter ce que la vie nous propose sur notre route, bons et moins bons événements, belles et moins belles émotions.

Les Anglais traduisent cette capacité de deux façons : soit par le verbe « *to surrender* », l'associant davantage au fait de « rendre les armes », cesser de se battre, capituler, préférant économiser l'énergie d'un long combat au service d'une puissance plus ponctuelle le moment venu (un coup puissant vaut mieux que 1 000 coups fébriles) ; soit par le verbe « *to let go* », qui signifie plutôt « laisser aller » ou « laisser tomber ».

Du côté des maîtres Yogi, le terme sanskrit exprimant le lâcher-prise, si l'on se réfère aux textes sacrés, fait référence à « l'abandon de soi », plus précisément au fait de « se déposer ». Il ne s'agit plus là de déposer les armes, mais bien de déposer une partie de soi-même, de la mettre de côté, physiquement parlant. Le ressenti se fait autant dans l'esprit que dans le corps. Lâcher prise est alors **une véritable expérience physique de relâchement des tensions**. La respiration et la prise en compte des sensations psycho-corporelles sont primordiales dans cet art. La sérénité de l'esprit et du

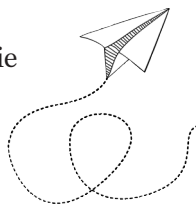
corps passe, selon ces traditions, par l'oubli de notre « volonté », pour laisser place à l'**abandon et à la confiance**.

Si nous revenons à une définition plus occidentale et actuelle du « lâcher-prise », selon le dictionnaire Larousse, il s'agit d'un « moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise ». Dans le langage courant, le lâcher-prise est souvent associé à l'action de cesser une poursuite, une dispute, un combat ou bien de « lâcher » ce que nous tenions avec force. Il est aussi souvent rattaché au besoin des occidentaux d'accepter leurs limites, de renoncer au contrôle, mais avec une connotation négative. Lâcher prise apparaît même parfois comme une marque de « faiblesse », un renoncement, voire une forme de lâcheté pour certains.

Heureusement, et de plus en plus, les auteurs, les thérapeutes et même plus récemment les chercheurs ont finalement mis en lumière l'impact positif du lâcher-prise. Sont mis en avant le sentiment de liberté, mais aussi la légèreté, la simplicité, l'ouverture vers une nouvelle vision des choses et de la vie, l'amélioration

de la gestion de nos émotions, de nos relations, de notre quotidien.

La notion de lâcher-prise est sortie depuis quelques années des cabinets de thérapie. Tout le monde veut lâcher prise sur quelque chose ! Vous ne liriez sans doute pas ce livre si ce n'était pas votre cas d'ailleurs ? Et l'un des points communs que nous avons, c'est que souvent, nous souhaitons lâcher prise pour mettre fin à un comportement, une habitude, une attitude, voire même parfois à un trait de caractère que nous dérangeant.



Pour mieux comprendre, il peut être intéressant de penser à ce qu'évoque pour nous le contraire du lâcher-prise. Je vous invite maintenant à vous poser cette question et à noter une nouvelle fois ce qui vous vient spontanément à l'esprit.



Pour moi, le contraire du lâcher-prise c'est...

.....
.....
.....

Les deuils à faire

Lâcher prise revient donc aussi à **faire le deuil de certaines choses**, de tout ce que vous avez noté comme contraire au « lâcher-prise ». Et ce n'est pas si simple lorsqu'on y pense : nombreux sont ceux qui par exemple opposent le lâcher-prise et le « contrôle ». Lâcher prise revient alors pour ces personnes à renoncer au contrôle, c'est-à-dire à se mettre en danger, à sortir de sa zone de confort, à renoncer à une certaine sécurité.

Nous devons donc apprendre à penser et à agir différemment, et pour cela, il nous faut faire le deuil de nos « habitudes ». Imaginons une mouche enfermée dans une pièce. Elle veut en sortir, et dans ce but, elle fait appel à sa stratégie habituelle : suivre la lumière. Seulement, si toutes les fenêtres sont fermées, elle va s'épuiser à tourner en rond et à se heurter à des fenêtres. Pour surmonter cela, elle doit faire le deuil de sa stratégie habituelle et en trouver une nouvelle. Il ne s'agit pas de renoncer au résultat, mais le plus souvent de renoncer au moyen de l'atteindre, d'en trouver un nouveau.

D'une certaine façon, nous devons faire le deuil d'une partie de nous-mêmes qui s'est construite avec le temps, pour laisser place à une nouvelle facette qui ne demande qu'à s'exprimer.

***Le lâcher-prise, c'est passer
d'un état à un autre***

En résumé, qu'est-ce que lâcher prise signifie ?

- Lâcher prise, c'est renoncer à vouloir tout contrôler
- Lâcher prise, c'est faire le deuil de nos habitudes et accepter le changement
- Lâcher prise, c'est accepter nos limites et cesser de nous battre
- Lâcher prise, c'est se faire confiance et faire confiance à la vie
- Lâcher prise, c'est laisser aller et tenir bon à la fois
- Lâcher prise, c'est se sentir enfin libre et léger
- Lâcher prise, c'est s'ouvrir à de nouveaux possibles

FAITES VOTRE BILAN

Malgré le nombre en constante augmentation d'études scientifiques s'intéressant au bonheur, depuis la naissance de la psychologie positive, il n'existe toujours pas à l'heure actuelle une technique objective permettant de mesurer précisément le bonheur d'un individu. Évidemment, il n'existe pas plus d'outil de mesure objective du lâcher-prise. Les notes que vous donnerez aux questions qui vont suivre sont totalement subjectives, nous sommes d'accord, et vous n'êtes souvent vous-même pas très sûr de vos réponses.



Pourtant, d'après les résultats de plusieurs recherches sur l'objectivité des réponses dans des questionnaires en sciences humaines, certains éléments sont intéressants à prendre en compte. Tout d'abord, l'humeur d'une personne à un moment donné influence directement sa réponse concernant l'évaluation de sa satisfaction de vie, sauf si il lui est demandé quelle est son humeur juste avant de lui soumettre le questionnaire. Autrement dit, l'une des clés permettant d'obtenir des réponses objectives

et fiables est de lui demander au préalable comment elle se sent à l'instant présent.

Aussi, avant de vous proposer le moindre test d'auto-évaluation subjective de votre niveau de lâcher-prise, il me semble essentiel de vous inviter à prendre quelques secondes pour être à l'écoute de votre humeur et des émotions présentes en vous à cet instant.



*Comment vous sentez-vous, là, maintenant ?
Quelles émotions sont présentes en vous
depuis ces dernières heures ? Prenez juste
un petit moment pour noter quelques mots
sur votre ressenti actuel :*

.....
.....
.....

Maintenant que vous êtes au clair avec votre humeur de l'instant, voici un premier petit questionnaire auquel je vous invite à répondre le plus sincèrement possible. Prenez le temps qu'il vous faut pour chaque question, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. La seule réponse importante est la vôtre, la plus honnête envers vous-même.

ÊTES-VOUS PRÊT À LÂCHER PRISE ?

Avez-vous la volonté de changer ?



Sur une échelle de 0 à 10, quelle est votre volonté de changement ? Quel est votre degré de motivation à VOULOIR réussir à lâcher prise ?

(0 je ne tiens absolument pas à lâcher prise / 10 je tiens absolument à lâcher prise)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

La force de la motivation, parfois aussi appelée la volonté, ou la puissance du VOULOIR, est une des clés primordiales de votre réussite sur le chemin du lâcher-prise !

Voulez-vous vraiment lâcher prise ? N'y a-t-il pas une petite voix au fond de vous qui vous fait hésiter à répondre 10 ? Que vous dit cette petite voix ? Que vous chuchote-t-elle de façon plus ou moins audible ? Quelles émotions s'associent à cette question ?

Auriez-vous peur d'échouer peut-être ? Si c'est le cas, il est donc préférable de se dire que cet

objectif n'est pas primordial, car si je ne l'atteins pas, je limiterai ma déception ensuite face à l'échec. Un peu comme ne pas trop s'attacher à une personne pour limiter la souffrance au cas où la relation ne tiendrait pas dans la durée. Ou bien comme ne rien accrocher aux murs d'une maison en location pour limiter les travaux de réparation au moment du départ. Que se passe-t-il dans toutes ces situations ? Je ne m'investis jamais sincèrement dans une relation, et mes relations ne durent donc jamais bien longtemps. Finalement, je souffre quoiqu'il arrive... Je ne me sens pas chez moi dans cette maison, qui n'a pas d'âme et je n'ai qu'une envie c'est de déménager ! Je n'ose pas trop lâcher prise, et je n'atteins ainsi jamais cette sensation de liberté que je recherche et qui file dès que je m'en approche.

Pourtant, il est possible d'y arriver ! Et une partie de vous le sait ! Comment s'en persuader ? C'est bien là la question ! Comment puis-je être sûr(e) que je vais réussir un jour à lâcher prise ? Que je vais vraiment y arriver, et définitivement ? Est-ce vraiment possible ? Car tout commence par là ! Pour le « vouloir », encore faut-il pouvoir y « croire » !

Alors attardons-nous sur cette nouvelle question !

Êtes-vous convaincu de votre capacité à lâcher prise ?



Sur une échelle de 0 à 10, à quel point croyez-vous qu'une personne puisse vivre dans un équilibre parfait entre le lâcher-prise et le « tenir bon » dans ce qui est essentiel ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Et maintenant, sur une échelle de 0 à 10, à quel point croyez-vous que VOUS parviendrez un jour à trouver un équilibre parfait entre le lâcher-prise et le « tenir bon » dans ce qui est essentiel ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

VOTRE EXPÉRIENCE DU LÂCHER- PRISE

Savez-vous déjà lâcher prise ?



Sur une échelle de 0 à 10, à combien évaluez-vous votre capacité à lâcher prise de façon générale dans la vie ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dans quelles situations parvenez-vous déjà à lâcher prise ?



.....
.....

Vous avez déjà forcément vécu plusieurs types d'expériences qui vous ont demandé un certain lâcher-prise :

- un orgasme
- un saut en parachute
- un rire aux larmes
- dire « oui » à une demande en mariage
- pleurer devant un bon film

Nous sommes tous capables de revivre cette expérience. D'ailleurs, nous sommes même en mesure de ressentir en nous physiquement ce fameux lâcher-prise ou tout au moins de nous l'imaginer. Faites-en l'expérience dès maintenant !

Votre expérience corporelle du lâcher-prise

☞ *Si je vous invite à imaginer une situation dans laquelle vous ne parvenez pas à lâcher prise, comment vous sentez-vous dans votre corps ? Quelles sensations physiques ressentez-vous ? À quel niveau ? À quelle intensité ?*

.....
.....
.....



Si je vous invite ensuite à imaginer que d'un seul coup, vous parvenez enfin à lâcher prise, réellement, totalement, et sur tout ce qui vous ferait du bien, comment vous sentez-vous dans votre corps ? Quelles sensations physiques ressentez-vous ? À quel niveau ? À quelle intensité ?

.....
.....

Intéressante cette expérience, n'est-ce pas ? Peut-être est-ce plus facile pour certains que pour d'autres, mais je suis sûre que vous parvenez à ressentir quoiqu'il en soit une différence dans votre corps entre ces deux situations.

POURQUOI VOULEZ-VOUS LÂCHER-PRISE ?

Il est probable qu'au moment où vous lisiez ce livre, vous ayez en tête plusieurs idées de ce que vous aimeriez « lâcher » concrètement. Peut-être avez-vous au moins une idée plus précise de ce que vous aimeriez ressentir dans votre corps, ou dans votre cœur après y être parvenu. C'est avant tout cela qui est essentiel dans votre

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Apprendre à lâcher prise, c'est malin
Cécile Neuville



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS