



## “Lâcher prise : dire oui à la vie” : le livre de développement personnel de janvier

Chaque mois, je vous propose **un livre de développement personnel**, c'est [mon défi "12 mois, 12 livres"](#) ! J'essaie d'aborder chaque fois un thème différent : aujourd'hui, **le lâcher-prise**.

Pourquoi le lâcher-prise ? Parce que c'était une de mes trois habitudes que je vous décrivais dans [cet article](#), et certains m'ont demandé une référence sur le sujet. De plus, quoi de mieux pour commencer l'année que de prendre la bonne résolution de lâcher prise ? Nous allons voir à quel point c'est libérateur.

A la fin de cet article, je vous propose un chapitre "**La minute Bibliothérapie**", ou **comment utiliser le livre** du mois pour vous faire du bien et améliorer votre vie !

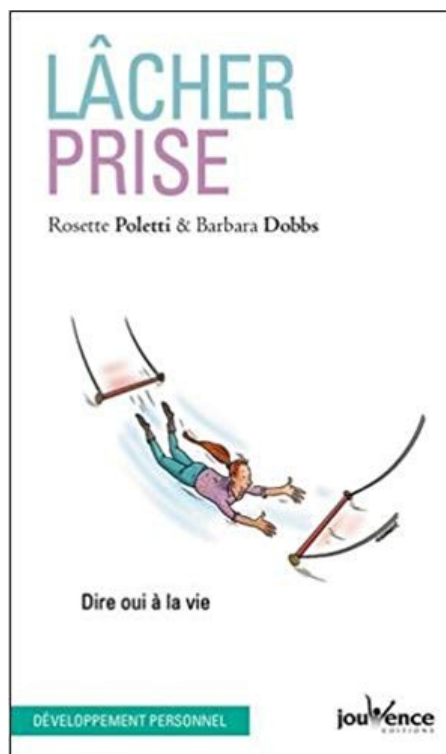
Mais avant de vous présenter le livre, **je vous propose une petite histoire...** Regardez la vidéo ci-dessous jusqu'à 1 minutes 30 minimum : elle nous montre **comment refuser de lâcher prise nous mène à notre perte**, littéralement !

<https://www.youtube.com/watch?v=x0cysJ5tOIQ>

Voilà, le singe se retrouve prisonnier, faut d'avoir eu l'idée de lâcher prise, au propre comme au figuré ! **Ne sommes-nous pas comme ce singe parfois ?** Tellement accrochés à une idée, une histoire, une fiction que nous nous faisons dans notre tête, que nous refusons de voir que **lâcher est la seule solution raisonnable ?**



Voici donc le livre de développement personnel de janvier, un livre pour nous aider à lâcher prise !



[Lâcher prise : dire oui à la vie](#) de Rosette Poletti et Barbara Dobbs

## Pourquoi nous accrochons-nous ?

Ce livre commence avec **ce constat simple mais profond** : tout est impermanent. C'est quelque chose de **logique**, nous voyons bien que les choses changent. Depuis les changements évidents comme la valse des saisons jusqu'aux changements plus subtiles comme les battements de notre cœur ou les mouvements imperceptibles des atomes dans la matière. Et pourtant **nous agissons comme si nous refusions cet état de fait** : nous nous accrochons désespérément à tout ce qui nous entoure, nos biens, nos proches, notre position dans le monde, notre être même. Nous cherchons à **contrôler ce qui est par définition incontrôlable** et nous y perdons notre sérénité. Mais que faire alors pour admettre ce que nous ne voulons pas admettre, pour **apprendre à accueillir les choses telles qu'elles sont** ?



# Les obstacles au lâcher-prise et les moyens de les dépasser

Rosette Poletti et Barbara Dobbs nous en proposent six :

- **Nos croyances et nos habitudes**, qui nous viennent en premier lieu de notre enfance, et que nous renforçons au cours de notre vie dans une sorte d'auto-confirmation : si nous croyons que nous ne sommes pas capables de faire quelque chose par exemple, nous aurons tendance à voir tous les signes qui nous le confirme.
- La pensée que **notre bonheur dépend des circonstances extérieures** : cela ne peut pas fonctionner car les facteurs extérieurs ne peuvent pas toujours être en adéquation avec nos désirs.
- **La codépendance** : nous pensons que quelque chose d'extérieur est nécessaire à la réalisation de nous-mêmes et à notre joie. Cette chose extérieure est souvent une personne que nous cherchons à nous attacher pour vivre notre vie à travers elle, sans arriver à vivre pleinement pour nous-mêmes.
- Nous **identifions notre être aux buts que nous nous fixons** dans la vie. Il nous faut des buts pour avancer, mais nous ne sommes pas nos buts : nous devons trouver le juste milieu pour que notre image de nous-même ne soit pas trop remise en cause lorsque nous échouons ou que nous devons revoir ces buts.
- **Nos émotions négatives** : Lorsque quelqu'un nous fait du mal, nous ressasons sans cesse ce qui nous est arrivé, nous solidifions notre vision négative de la personne en question et nous cultivons cette blessure. Lorsque c'est la peur qui nous envahit, nous oublions que l'incertitude est le cœur même de notre réalité et nous cherchons à tout contrôler.
- **L'impossibilité de mettre fin** (à une situation, une relation, une histoire, une position) : pour avancer, il faut savoir laisser certaines choses derrière soi.

**Ces six obstacles nous maintiennent dans le mal-être**, mais il est possible de lâcher prise et de les surmonter ! Voyons comment.

## Ouvrir la porte de la prison des croyances et des habitudes

Chacun de nous vient au monde avec **un potentiel illimité**, mais ce potentiel est peu à peu **bridé par les messages limitants** que nos proches nous adressent. Même des parents compétents et aimants vont nous faire passer certains de ces messages, tels que "Le monde est dangereux", "Ne fais pas confiance aux gens qui t'entourent", "La vie est absurde", etc.



L'analyse transactionnelle décrit **douze interdictions fondamentales** que l'enfant va recevoir malgré lui :

4 messages concernant ***l'être*** :

1. **N'existe pas** (pas exemple si l'enfant est né par accident)
2. **Ne soit pas un enfant** (par exemple pour un aîné qui doit s'occuper de ses cadets)
3. **Ne grandis pas** (pour un cadet qu'on ne veut pas laisser partir)
4. **Ne sois pas toi-même** (par exemple pour une fille dont les parents voulaient un garçon)

4 messages concernant ***les sentiments*** :

1. **N'exprime pas ce que tu ressens** (pour celui à qui on montre qu'il ne doit/peut pas ouvrir son cœur)
2. **Tu n'as pas le droit d'exprimer tel ou tel sentiment** ("Un grand garçon n'a pas peur !")
3. **Ne sois pas proche** (lorsqu'on inhibe les marques d'affection)
4. **N'aie pas de plaisir** (par exemple lorsqu'on culpabilise l'enfant d'en avoir)

4 messages concernant ***l'action*** :

1. **N'agis pas** ("Ne casse rien !")
2. **Ne réussis pas** (si les parents sont jaloux de l'enfant)
3. **Ne sache pas** (dans le cas d'un secret de famille par exemple)
4. **Ne pense pas** ("Tu comprendras plus tard !")

Bien sûr, nous ne recevons pas tous ces messages et de toutes les personnes qui nous entourent. Mais si nous en recevons, ils pourront être **le point de départ de croyances limitantes qui coloreront notre monde futur.**

On peut encore ajouter **5 messages contraignants** qui participent à notre emprisonnement :

1. Sois fort
2. Sois parfait
3. Archange-toi
4. Dépêche-toi
5. Fais plaisir



## Sortir de la prison pour lâcher prise de tous ces messages

Tout d'abord, nous devons **identifier les messages que nous avons reçus** en nous demandant si nous nous sentons libres d'être, de ressentir ou de faire selon les messages ci-dessus. Puis, une fois nos limitations cernées, **donnons-nous graduellement l'autorisation de les dépasser**. Non seulement nous en arrivons à savoir que nous pouvons faire ceci ou être cela, mais le savoir ne suffit pas. Nous devons, petit à petit, arriver à **mettre cela en action**.



Au début, l'exercice peut sembler artificiel ou difficile, et il est parfois bien de recourir à une aide extérieure. **Lâcher prise, c'est ne pas avoir besoin d'être autre chose que ce que nous sommes !**

Dans ce livre, les auteures nous proposent un petit quizz pour nous aider à cerner nos messages contraignants : **les identifier est la première étape pour s'en libérer !**

## Lâcher prise de la codépendance

La codépendance, c'est "**donner la responsabilité de sa vie et de son bonheur aux gens qui nous entourent**". Nous sommes tellement tournés vers l'extérieur que nous perdons le contact avec ce qui se passe en nous. Une personne codépendante fera tout pour le bonheur de l'autre, pour sauver les autres, et s'oubliera à tel point qu'elle en devient **manipulable et victime éventuelle** si elle rencontre une personne mal intentionnée.

Cette codépendance est un des principaux obstacles au lâcher-prise et pour s'en sortir il s'agit d'**identifier cette situation**. Les auteures nous proposent un autre petit questionnaire pour déceler si la relation avec notre partenaire est teintée de codépendance.

## Lâcher prise des buts dépassés

Parfois, nous aimerions lâcher prise mais nous ne le pouvons pas. Nous nous disons "Je dois m'accrocher car je dois réussir ceci ou arriver à ce résultat-là !" **Plus nous sommes attachés à nos buts, plus nous sommes fragiles**, plus nous sommes angoissés et moins nous avons de chance d'atteindre ces buts.

Rosette Poletti et Barbara Dobbs nous rapportent les paroles d'un grand sage chinois : un archer détendu qui tire pour le plaisir est en pleine possession de ses capacités, alors qu'un archer qui tire pour gagner quelque chose de valeur sera tellement nerveux qu'il verra la cible à double !

L'impermanence de toutes choses implique que nous devons peut-être revoir nos plans et modifier nos buts, ou même y renoncer. Plus nous sommes ouverts à cette possibilité, plus nous serons en mesure d'atteindre notre but (ou de ne pas l'atteindre...) de façon décontractée.

A ce sujet, je vous invite à lire [mon article sur les vertus de l'échec](#) : l'échec de ne pas arriver à concrétiser notre but est extrêmement formateur, riche en informations utiles et comme une fenêtre qui s'ouvre sur autre chose !

Demandons-nous donc **quels sont les buts que nous nous fixons**. Sont-ils en adéquation avec notre vie ? A quel point y sommes-nous accrochés ?



## Lâcher prise des émotions négatives

Que ce soit la colère, la tristesse ou toute autre émotion négative, il arrive parfois que nous les traînions avec nous durant des mois, des années, voir toute une vie, sans jamais arriver à les lâcher. Le père De Mello, prêtre et psychothérapeute, identifie **quatre étapes pour lâcher prise de ces émotions** :

1. **Prendre conscience** que ces émotions nous habitent.
2. Réaliser que ces émotions viennent **de nous-même et non de l'extérieur**. Ce n'est pas une situation extérieure ou une personne qui les produit mais le regard que nous portons sur la situation ou la personne. C'est notre saisie qui nous rend malheureux.
3. **Ne pas nous identifier avec l'émotion** : l'émotion est en moi mais n'est pas moi. Elle passera alors que mon être essentiel reste intact.
4. **Changer soi-même** et ne plus vouloir que le changement viennent des autres.

## Lâcher prise du ressentiment

Le ressentiment est **un poison** qui s'immisce lorsque nous n'arrivons pas à lâcher prise d'une offense. **Nous ne pouvons pas pardonner parce que :**

- Pardonner signifierait oublier ! En fait, **il ne s'agit pas d'oublier**, mais de mettre à distance pour ne plus se laisser atteindre émotionnellement, tout en se protégeant d'une circonstance semblable dans le futur.
- Pardonner signifierait se réconcilier ! En fait, **pardonner et se réconcilier sont deux choses différentes** : on peut pardonner sans renouer avec l'autre ou sans renouer "comme avant".
- Pardonner signifierait que l'on renonce à ses droits ! En fait, **faire valoir ses droits c'est se respecter**. Ici, pas question de ne pas se respecter et d'accepter l'offense. Comme le disent les auteures, "le lâcher-prise que représente le pardon contient le germe de la guérison de celui qui a été offensé, indépendamment de l'attitude de l'offenseur." C'est donc un geste envers nous-même : **en nous débarrassant de nos "vieux cadavres", nous pouvons enfin vivre.**



# Changer ses croyances limitantes pour pouvoir lâcher prise

Partant du principe que nos pensées affectent notre être, Rosette Poletti et Barbara Dobbs nous proposent **6 points pouvant faciliter le lâcher-prise** :

*"Nos pensées émanent de nous et peuvent être contrôlées par nous."*

Donc, affirmons clairement notre intention : "Je décide de lâcher prise à propos de ceci !" Et lorsqu'une pensée indésirable survient, imaginer qu'elle disparaît à l'aide d'une visualisation (par exemple, la pensée se transforme en feu d'artifice qui disparaît dans la nuit).

*"On peut dépasser ses échecs, ses manques et ses habitudes limitantes en les laissant derrière soi."*

Nous vivons tous des hauts et des bas, la différence se situe dans la manière dont nous nous y accrochons. Prendre la décision de laisser derrière soi un épisode difficile peut faire la différence entre une personne qui s'en remet et s'épanouit, et l'autre qui se complaît dans les pensées négatives et stagne.

*"Il est essentiel de dépasser la colère et l'amertume pour pouvoir lâcher prise d'un passé mort."*

Lorsque nous pensons à une personne qui nous a fait du tort, au lieu de la considérer avec colère et amertume, demandons-nous si elle ne s'est pas retrouvée sur notre chemin pour nous apporter quelque chose et nous faire évoluer. Envoyons-lui de l'amour ! Même si cela peut paraître difficile, c'est extrêmement transformateur.

*"Les mots que nous utilisons sont porteurs d'énergie. Ainsi, il est avantageux de choisir les phrases que l'on se répète tout au long de la journée."*

Répétons-nous des phrases qui nous font prendre la bonne direction !

*"Il est essentiel de rester centré sur ce que nous voulons plutôt que sur ce que nous voulons abandonner, ce dont nous voulons lâcher prise."*

Tournons nos phrases à l'affirmative : "Je veux lâcher prise de ceci" au lieu de "Je ne veux plus cela".

*"Quand nous examinons ce que nous croyons être impossible, nous pouvons changer cette croyance."*

Ce sont nos pensées qui créent notre réalité et nos actions. Si nous pensons qu'une chose est possible, il y a de grandes chances qu'elle le soit ! Nos affirmations doivent être formulées au présent, à la première personne du singulier et être brèves et pleines de sens pour nous. Cela engendrera un ressenti émotionnel positif qui nous aidera à lâcher prise.





## Des rites pour faciliter le lâcher-prise

**Les rites sont très importants** pour nous permettre de faire le point puis de nous transformer. **Ils nous rappellent le mouvement de la vie** et nous aident à lâcher prise. Que ce soit les rites funéraires, les rites de divorces, ils nous permettent de **marquer une étape pour pouvoir la dépasser et continuer**. Les rites de divorce ne sont d'ailleurs pas très répandus mais pourtant d'une grande utilité. Les deux auteures nous en proposent quelques-uns dans ce livre pour nous aider à franchir une telle étape.

**Au quotidien**, on peut mettre en place de petits rites pour lâcher prise. Pour lâcher prise de ses regrets par exemple, les noter sur un papier puis le brûler.

Un rite pour lâcher prise de sa vie professionnelle peut aider au moment de la retraite, pour faciliter ce passage qui peut être douloureux pour certains. Le changement est partout mais souvent nous y résistons faute de rites pour parvenir à lâcher prise du passé : **réinventons des fêtes et des célébrations** qui nous y aideront !

## L'importance de changer ses attentes pour pouvoir lâcher prise

Selon le thérapeute Ken Keyes, nous devons **différencier les dépendances et les préférences**. Lorsqu'il nous arrive quelque chose de douloureux ou de difficile (disons que notre conjoint nous quitte par exemple), nous pouvons réagir de deux façons. **Soit nous n'acceptons pas la situation**, nous donnons naissance à des sentiments négatifs dont nous n'arriverons pas à nous débarrasser tant que nous ne lâcherons pas prise de la situation : nous sommes dans une dépendance face à cette situation. Ou alors, **si nous acceptons** le départ de notre conjoint, sans pour autant réprimer notre tristesse ou notre colère, **nous passons de la dépendance à la préférence**. Nous préfererions que notre conjoint ne soit pas parti, mais nous décidons de "faire avec" cette situation, ce qui nous permettra petit à petit de lâcher prise et de retrouver notre sérénité.

Dans notre vie quotidienne, nous sommes constamment confrontés à ce choix de préférence ou dépendance. Nul besoin d'un événement aussi grave qu'une séparation, ce choix est présent même au sujet d'une petite contrariété. **Ce n'est pas la situation qui est à la base de notre frustration, mais notre attente dépendante.**





## Lâcher prise à l'aide de la visualisation

Vous êtes maintenant convaincus des bienfaits du lâcher-prise, mais... **ce n'est pas toujours facile !**

En plus de ce que nous venons de voir, les auteures de ce livre nous conseillent **un autre outil, la visualisation**. Nous utilisons déjà la visualisation dans notre quotidien, peut-être sans le savoir, lorsque nous planifions quelque chose ou que nous ressasons le passé. Ici, **nous imaginons ce que nous désirons** : visualisons ce dont nous voulons lâcher prise et le moment où nous lâchons prise.

Pour cela, trouvons un endroit calme et détendons-nous un moment. Ensuite, nous pouvons soit nous créer notre propre visualisation, soit la lire, l'écouter en enregistrement, nous la faire lire par quelqu'un d'autre, etc. Dans ce chapitre, trois exemples de visualisations sont proposés, mais de nombreux auteurs ont publiés des **guides de visualisation**. En voici quelques exemples :

[Techniques de visualisations créatrices / Shakti Gawain](#)

[Visualisation, des images pour agir : comment cela fonctionne, pourquoi cela marche / François J. Paul-Cavallier](#)

[50 exercices de visualisation créatrice / Marielle Laheurte](#)





# La minute bibliothérapie

## Comment utiliser ce livre "Lâcher prise : dire oui à la vie" dans un cadre bibliothérapeutique ?

Ce petit livre est **concis** mais nous guide vers les **questions essentielles** à se poser lorsqu'on aimerait lâcher prise.

**Choisissons une situation ou un souvenir dont nous aimerions lâcher prise**, puis :

- En suivant les sections du livre, essayons d'**identifier** quels sont les obstacles qui nous en empêchent : une croyance limitante, une relation de codépendance, un but inatteignable, etc ?
- **Prenons conscience** de ces obstacles et prenons-en la responsabilité, c'est la première étape.
- Travaillons à **changer nos croyances limitantes** en les transformant en affirmations positives grâce au pouvoir de nos pensées.
- Imaginons éventuellement **un rite** qui nous aiderait à passer le cap.
- Et aidons-nous du pouvoir de **la visualisation**.

Sortir de cette prison que nous nous auto-créons peut être **un long chemin** qui nous oblige à faire face à des choses que nous préférerions ne pas avoir à regarder. Gardons toujours **une attitude de non-jugement et de bienveillance** envers nous-même ! Et n'hésitons pas à **nous faire accompagner** si ce chemin nous paraît trop difficile à parcourir seul.

## Mon avis personnel

**Ce livre a le mérite d'être court et d'aller à l'essentiel.** Personnellement, je trouve qu'il est bien de **l'accompagner et de le compléter** par d'autres lectures en fonction de nos besoins. Par exemple avec un livre sur la visualisation si nous ne sommes pas familiers avec cet outil, ou un livre sur l'analyse transactionnelle pour approfondir le sujets des croyances limitantes. Ce livre est comme **une porte d'entrée** vers un monde vaste et passionnant à explorer !



Vous avez aimé cette présentation ? Vous avez déjà lu ce livre "[Lâcher prise : dire oui à la vie](#)" ? **Donnez-moi vos impressions dans les commentaires du blog !** Et rendez-vous le mois prochain pour un nouveau livre de développement personnel.

Pour lire l'article du mois dernier c'est ici : "[Les vertus de l'échec](#)"

**Si vous aimez les réseaux sociaux**, venez me dire bonjour par ici :

Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>

Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>

Twitter <https://twitter.com/deslivrespourch>



Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !

Pour le télécharger, cliquez ici : [Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison](#)

## Table des matières

“Lâcher prise : dire oui à la vie” : .....	1
le livre de développement personnel de janvier.....	1
Voici donc livre de développement personnel de janvier, un livre pour nous aider à lâcher prise !.....	2
Pourquoi nous accrochons-nous ?.....	2
Les obstacles au lâcher-prise et les moyens de les dépasser.....	3
Ouvrir la porte de la prison des croyances et des habitudes.....	3
Sortir de la prison pour lâcher prise de tous ces messages.....	5
Lâcher prise de la codépendance.....	5
Lâcher prise des buts dépassés.....	6
Lâcher prise des émotions négatives.....	6
Lâcher prise du ressentiment.....	7
Changer ses croyances limitantes pour pouvoir lâcher prise.....	8
Des rites pour faciliter le lâcher-prise.....	9
L'importance de pouvoir changer ses attentes pour pouvoir lâcher prise.....	9
Lâcher prise à l'aide de la visualisation.....	10
Comment utiliser ce livre "Lâcher prise : dire oui à la vie" dans un cadre bibliothérapeutique ?.....	11
Mon avis personnel.....	11

