

Comment lâcher-prise au quotidien ?

Astuces & conseils de nos experts pour se sentir bien.



Vous avez besoin de faire baisser la pression, de diminuer des tensions musculaires ou psychiques? Apprendre à lâcher-prise, c'est accepter de perdre ce qui nous est familier, sécurisant pour laisser venir à soi ce qui nous correspondra le plus.

Le chemin du lâcher-prise est un apprentissage qui se pratique chaque jour pas à pas. Aussi décider de l'emprunter requiert du courage et repose sur une prise de conscience fondamentale : **vivre est bien plus que contrôler, dominer et anticiper.**

- ✓ Dire oui à sa puissance, oser s'affirmer et aller vers l'inconnu confiant en ses ressources.
- ✓ Dire non à la toute-puissance, à la volonté de tout contrôler et anticiper.

Telle est la voie qui s'ouvre.

Qu'est ce que le lâcher-prise ?

C'est une attitude dans laquelle les situations sont vécues telles qu'elles nous arrivent sans leur flot d'émotions envahissantes, sans cristallisation de notre énergie sur la situation mais **orientée sur la solution**.

C'est **regarder au delà d'un obstacle pour pouvoir avoir d'autres perspectives** que le sentiment d'emprisonnement dans des schémas répétitifs et souffrants.

Le lâcher-prise c'est un état inconscient dudit lâcher-prise. Ah oui mais alors comment peut on le savoir ? C'est justement quand on ne gamberge plus pendant des plombes sur le même sujet, quand on ne ressasse plus les événements en tournant en boucle avec la même attitude.

C'est un **détachement**, non pas une indifférence mais une **capacité à accepter ce qui se déroule avec toute la faculté de discernement** nécessaire pour mieux entrevoir les portes de sortie.

« On se connecte à son cœur, c'est lui que l'on doit écouter
Notre cerveau prend le relais pour décider
Et enfin notre corps se secoue pour se mettre en action »



Notre cerveau peut être d'une grande aide pour lâcher-prise. Et le neurofeedback lui donner le coup de boost qu'il attend. Cette méthode neurooptimal permet au cerveau d'approcher voire d'atteindre la meilleure version de soi-même, par cette recherche toujours plus fine du lâcher-prise.

Anne-Sophie Minier, Praticienne en neurofeedback

Les bénéfices du lâcher-prise

Avec Patricia Mory, Coach
Avec Anne Bourguet, Hypnothérapeute

Dès lors que vous avez pris conscience que quelque chose en vous signale un mal être, une souffrance, une douleur, ou des difficultés à avancer dans votre vie, faites ce qui est en votre pouvoir pour amorcer **le lâcher prise** et réaliser ce que **vous souhaitez transformer** ici et maintenant.

Avoir la capacité de savoir lâcher prise peut vous faciliter le quotidien. Vous arrêtez de vous accrocher à un résultat, vous n'avez pas besoin d'avoir raison à tout prix, vous acceptez ce que l'on ne peut pas changer et apprenez à vous en détacher. **Le lâcher prise**, c'est **aussi se libérer de ses peurs**.

Toutes ces capacités de contrôle sont certainement nécessaires à votre fonctionnement au quotidien et elles vous placent dans un mécanisme qui génère de la lourdeur dans votre esprit, dans votre comportement au quotidien.

Pourquoi ne pas vous autorisez à devenir plus zen, plus détendu, à regarder l'objectif à atteindre tranquillement et être plus ouvert à l'autre ?

Pour celles et ceux qui ont réussi à le mettre en pratique, voici quelques témoignages :

- *J'ai diminué **mon stress***
- *J'ai pris conscience de mes limites et j'arrête **de culpabiliser***
- *Je sais m'organiser des temps de bien être ou de repos*
- *Je **m'accepte** tel(le) que je suis*
- *J'accepte de ne pas tout savoir et cela soulage mon mental*
- *Je sais tenir **mes choix et mes décisions** et les faire respecter*
- *J'ai arrêté de performer et chaque jour, je fais de mon mieux*
- *Je ne subis plus les situations*
- *Je ne donne plus de pouvoir aux autres*

7 exercices pour lâcher-prise au quotidien

Avec Patricia Mory, Coach
Avec Marie-Amélie Sompairac, Naturopathe



Le lâcher prise, c'est avant tout, se défaire de quelque chose. Un moyen **de se libérer** d'une situation ou d'un état. C'est **cesser de tenir** ou de retenir ce qui n'a plus lieu d'être pour tenter d'être mieux avec soi.

C'est accepter d'abandonner des habitudes, des peurs, des relations ou des pensées et c'est parfois expérimenter des deuils réels ou symboliques pour davantage **s'ouvrir à ce qui vient**.

Nous vous invitons à suivre 7 attentions pour lâcher prise :

★ Ecrire pour se libérer

Lâcher prise, c'est libérer de l'espace mental et de l'énergie, mais pas pour faire le superflu ; alors, noter ce trop de superflu c'est déjà ne plus les avoir en tête. Ecrire, peut être aussi un acte thérapeutique pour **libérer du poids émotionnel**.

★ Méditer pour se reconnecter au moment présent

Avec la méditation, le **cerveau ne pense plus au passé** (et sa nostalgie, regret, colère...) **ni au futur** (projets, angoisse, incertitude) mais bien à ce qui se passe à l'instant T. L'apport en masse d'oxygène va contribuer à la détente de l'ensemble du corps. Cet exercice sera efficace s'il est réalisé de façon régulière (quotidienne de préférence), pas forcément d'une longue durée (entre 5 à 15 minutes suffisent au début).

★ Identifier ce qui relève de votre pouvoir

A chaque difficulté demandez-vous : ici et maintenant qu'est ce qui est de mon ressort ? Et **faites votre part**.

★ Accepter d'être vulnérable

Regardez-vous faire, quand vous exigez trop de vous ; **accueillez le fait que vous ne sachiez pas tout**. Votre entourage vous demande d'être dans la simplicité et l'authenticité des moments partagés.

★ Faites la chasse aux injonctions

Repérez les situations où l'on exige de vous : d'être heureux, en super forme ou la confiance à tout prix... **Accueillez-vous plutôt tel que vous êtes !**

★ Pratiquer un loisir que vous aimez

Il vous connecte au moment présent et à votre corps en vous éloignant de votre mental. Les loisirs artistiques (peinture, poterie...) et/ou manuels (jardinage) par exemple, sont d'excellents moyens de **vous évader** selon vos préférences.

★ Restez à l'écoute des témoignages !

Pourquoi ne pas prendre le temps de lire un livre, magasiner, écouter un podcast ou blog sur le sujet ? Les témoignages ou expériences des autres et d'experts peuvent être très bénéfiques dans votre recherche de solutions. **L'action est le contrepoids du nerf.** Je m'explique. **En naturopathie pour détendre le mental on ciblera l'action.** C'est-à-dire qu'on est **actif dans la résolution des situations complexes**. L'attente et la passivité engendrant du stress.

Sans oublier de chouchouter son corps !



Notre ventre reflète souvent le mal être de notre esprit en cas de stress. Il se « tord dans tous les sens », mal à l'estomac, nausées, crampes sont communément liés à nos angoisses.

Alors pour une fois, je ne m'occupe pas de ma tête mais bien de mon ventre. Une bonne astuce pour à la fois lâcher-prise sur son mental et se faire du bien !

Quelques idées :

➞ J'en profite pour découvrir de nouvelles saveurs, pour **manger vivant et cru**, pour m'apporter vitamines, joie et peps dans l'assiette. Je compense stress, morosité par une jolie assiette pleines de couleurs qui fera aussi du bien au mental.

➞ Rien de tel qu'un **petit massage du ventre** pour lui faire comprendre qu'on va le chouchouter. Déjà c'est un temps de pause dans notre journée. Le ventre étant le siège de nos émotions : un massage au niveau des plexus puis des intestins (toujours dans le sens de notre digestion) favorise la détente.

Associer le massage à des exercices de respiration profonde : en plus de détendre l'ensemble du corps, le mouvement de va et vient du diaphragme procure un réel massage sur le haut de l'abdomen (estomac, intestin grêle) pour une détente optimale et un massage des viscères.

Pourquoi je n'arrive pas à lâcher-prise ?

Avec Patricia Mory, Coach
Avec Lucie Froment, Psychologue

Confronté à un environnement et à des exigences sociales anxiogènes, chacun de nous a besoin **de régénérer** les ressources intérieures et **réguler** le dedans aussi bien que le dehors de soi. Plusieurs obstacles majeurs entravent le lâcher prise :

★ Nos valeurs et nos croyances

Nous grandissons et nous évoluons selon des lignes directrices éducationnelles et familiales. Elles nous ont façonnées jusqu'à notre vie adulte, et parfois il est temps de changer son regard, car elles ne sont plus adaptées à ce que nous sommes aujourd'hui. Peu à peu, je prends conscience de **mon droit d'exister tel que je suis**. J'exprime ce que je ressens et surtout je m'offre le droit à la réussite et j'agis.

★ Nos émotions négatives

Rumination du passé ou projection dans le futur, il n'est pas toujours aisé d'accepter sa vie telle qu'elle se présente.

La colère, le ressentiment, la peur ou la rancune abaissent votre énergie, ensuite elles vous bloquent dans un type de comportement. Derrière **ces émotions**, il y a toujours des événements ou des situations à l'origine de celles-ci.

★ Notre regard sur les autres

Katie Byron, dans son livre « Aimer ce qui est », explique : « *Je ne peux trouver dans l'univers que trois sortes d'affaires : les miennes, les vôtres, et celles de Dieu.* »

Lorsque je pense « il/elle devrait faire ci », « pourquoi il/elle ne fait pas ça », « si seulement il/elle pouvait agir comme ça », alors je me mêle des affaires de l'autre. Nous ne pouvons pas décider à la place de l'autre ce qu'il doit faire.

Quand je m'inquiète à cause de la météo, des catastrophes naturelles, du temps qui passe, je me mêle des affaires de « Dieu ». Personne ne saurait changer ces événements.

« *Si je suis mentalement dans vos affaires ou dans les affaires de Dieu, le résultat est la séparation* » « *Je suis séparé de moi-même, me demandant pourquoi ma vie ne va pas bien.* »

Le lâcher prise se joue donc sur les événements qui, même s'ils nous concernent de près ou de loin, ne sont pas entre nos mains.

Marc Aurèle : « *Mon Dieu, donne moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer, et la sagesse de distinguer entre les deux.* »

Comment gérer ses émotions pour lâcher-prise ?

Avec Lucie Froment, Psychologue



Être dans le lâcher prise ne veut pas dire être dans le déni et faire comme si cela n'existait pas. Avant de lâcher prise, la psychologie vous invite à regarder ce que l'événement vient dire de vous.

Faites face à votre **émotion** (frustration, colère, jalousie, tristesse...), ressentez-la pleinement (permettez-vous de pleurer, d'exprimer votre colère...) et voyez la **peur** qui est en dessous (d'être jugé, d'être rejeté, d'être abandonné...).

Remerciez pour cette prise de conscience. Voyez ce que vous pouvez faire pour apaiser votre émotion « en vous occupant de vos propres affaires », puis acceptez le fait que vous ne pouvez changer la situation. Laissez couler et abandonnez toute résistance.

C'est votre résistance à l'événement qui vous fait mal, et non l'événement en lui-même. Comme pour la **vulnérabilité**, cela demande du courage de s'abandonner à ce qui est, mais cela ouvre grand les portes vers plus d'authenticité, de légèreté et de joie.

➡ Posez-vous la question : Cela vaut-il la peine de s'accrocher ?

Le lâcher prise en psychologie est un art de vivre vous évitant de ressentir stress et pression au quotidien pour des événements qui, souvent, n'en valent pas la peine.

- ★ Vous êtes coincé dans un embouteillage et risquez d'arriver en retard. L'énervement vous gagne.
- ★ Vous n'avez pas de réponse au message que vous avez envoyé à un ami. Votre sentiment d'abandon se réveille et vous vous sentez triste.
- ★ Vous avez prévu une belle journée à la mer pour vous détendre et il se met à pleuvoir. Vous trouvez ça injuste.
- ★ Sûrement avez-vous beaucoup d'autres exemples avec vos enfants, votre conjoint, votre patron...

Quand un événement arrive et que vous pensez « cela ne devrait pas être comme ça », provoquant une émotion désagréable en vous, posez-vous la question : « **M'en souviendrais-je dans 5 ans ?** »

Voilà qui suffit souvent à ramener les choses à leur juste place. Relâchez la pression et détendez-vous.

➔ Acceptez d'aimer ce qui est

Pour commencer, faites preuve de détachement face à ses attentes pour ne pas vivre dans l'illusion d'un monde différent qu'on jugerait « meilleur ». Ce qui est, est. Si les choses sont ainsi c'est qu'il y a soit un enseignement personnel à en tirer, soit une belle surprise à la clé. Car, « **chance, malchance, qui peut le dire** » ? Parfois ne pas avoir ce que l'on désire est simplement signe que quelque chose de mieux nous attend ailleurs.

Puis se souvenir que chacun est **responsable de son propre bonheur**. Il est impossible de forcer les gens, ou le monde autour de soi, à changer. Les gens changent s'ils en ont envie. Mais il est de votre responsabilité personnelle de prendre soin de vous, sans attendre que cela vienne de votre entourage.

Comment libérer les émotions bloquées ?

Avec Alexandra Decock, Sophro analyste



L'EFT (Emotionnal Freedom Technique ou Technique de Libération Emotionnelle) a été développée par un ingénieur Gary Craig dans les années 80 afin d'aider les vétérans du Vietnam traumatisés à **libérer les émotions bloquées** qui engendraient chez ces personnes des troubles du comportement.

En tapotant des points d'acupuncture et de terminaison de certains méridiens **l'énergie coincée est remise en circulation** et ainsi évacuée pour permettre un relâchement et un **retour au calme et à la sérénité**.

Lâcher prise avec l'EFT c'est envoyer le message à votre corps par le truchement du tapotage physique accompagné des phrases correspondant au malaise de lâcher la pression pour **revenir à un état mental paisible**.

Cette méthode est pratico pratique et instantanée.

Tapotons ensemble [grâce à cette vidéo](#).

Comment relâcher les tensions et résistances mentales ?

Avec Marion Habourdin, Sophrologue



Le lâcher-prise renferme l'idée de s'apaiser, de prendre du recul par rapport à quelque chose qui a une « emprise » morale ou physique sur nous.

C'est aussi accepter d'arrêter de vouloir tout contrôler !

Avoir des difficultés à lâcher-prise peut prendre des formes très diverses. Ce sera par exemple, avoir des difficultés à s'endormir le soir, à prendre du plaisir avec son conjoint, à laisser sa maison en désordre, à décrocher du travail, à ne pas se soucier du regard des autres...

La Sophrologie, physiquement, aide à poser des valises trop lourdes à porter, à « lâcher » les tensions en proposant des exercices de relâchement musculaire qui détendent le corps. Peu à peu, le corps sous pression va se délester de ses tensions et vous allez vous décompresser.

Mais **le lâcher-prise en Sophrologie** passe surtout par l'apaisement mental, l'idée étant de faire cesser le flot de pensées auquel la personne est en proie.

Petit exercice express pour lâcher les tensions :

Debout, les épaules relâchées, les yeux fermés, inspirez et contractez très fort tous les muscles du corps. Retenez quelques secondes votre respiration puis soufflez fortement par la bouche en imaginant évacuer les tensions accumulées dans les quelques heures (jours) qui viennent de s'écouler. Recommencez trois fois l'exercice et si vous le souhaitez, effectuez le même exercice en décomposant chaque partie du corps : la tête, le cou, les bras et les mains, le ventre et le dos, les jambes et les pieds.

Comment inviter son inconscient au lâcher-prise ?

Avec Anne Bourguet, Hypnothérapeute



Vous avez besoin d'adoucir votre quotidien, de retrouver de la légèreté. Pourquoi ne pas vous autorisez à **lâcher prise avec l'hypnose ?**

Vous allez découvrir qu'il est possible de déverrouiller vos blocages inconscients pour vivre plus librement, d'aller à la rencontre de la partie de vous qui a besoin de contrôle et de vous autorisez à vous ouvrir à d'autres possibilités créatives, pour vous permettre de lâcher prise.

L'hypnose va être une voie d'accès pour aller visiter la partie cachée, comme l'iceberg qui représente le plus grand volume. Votre partie apparente montre les stigmates, c'est celle que l'on montre assez facilement, lorsque l'on est en relation et communication.

Par contre la partie non visible est remplie de votre histoire, de votre vécu, de vos croyances. C'est sur cette partie que l'on va porter le maximum d'attention en séance d'hypnose. Parce que c'est cette partie qui vous pilote, qui vous dicte votre comportement.

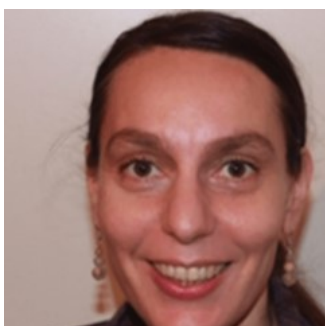
Pour bien commencer à lâcher-prise

Quand vous vous retrouverez dans une situation où vous sentez que votre besoin de contrôle est maximal, vous pouvez respirer calmement plusieurs fois, quand le calme commence à venir, vous pouvez observer, vous observez, vous regardez de l'extérieur, comme si vous aviez un double et que celui-ci regarde la situation. Donnez à votre esprit des options positives, je sais que tu as besoin de contrôle, cela te rassure... Et j'aimerais que tu puisses me rassurer par un autre moyen.... Je ne sais pas encore lequel aujourd'hui et je sais que je vais trouver une autre manière de faire... Pensez positif....

Accueillez dans votre corps les ressentis, les sensations, qui sont de bons indicateurs. Transformez une sensation en lui donnant une forme, une couleur, une intensité, une odeur et modifier la, afin qu'elle soit par exemple, toute petite, invisible, qu'elle n'est plus de couleur.... Jusqu'à que cela soit agréable pour vous dans votre baromètre interne.

Et si le lâcher-prise passait par la relaxation du corps ?

Avec Sabine Pinet, Praticienne de Gestalt massage



Le Gestalt massage est **un massage psychocorporel**. Une solution très efficace pour **laisser aller les tensions** dans un cadre sécurisant et bienveillant.

En effet, ce soin du corps et de l'esprit associe des techniques de massage bien-être et de relaxation à un accompagnement par la parole : **verbaliser son ressenti, exprimer ses émotions**.

Cette association permet d'**apaiser les conflits entre le corporel et le psychique**, et de restaurer votre équilibre psychocorporel. Bien dans votre corps et dans votre tête, vous êtes **ancré et aligné**.

Ainsi **apprivoisez-vous** vos sensations et vos émotions contenues dans votre mémoire corporelle. Il n'est plus nécessaire de vous couper de votre ressenti ni de fuir le moment présent. **Confiant en vos possibles et conscient de vos limites**, la peur cesse de dicter vos pas.

Méditation guidée centrée sur le corps qui s'inspire de la méditation de Luis Anza:

« Vous êtes assis sur votre chaise, les mains posées sur vos jambes. Vous respirez tranquillement.

Maintenant, mettez votre attention sur votre pied droit. C'est-à-dire que vous allez éveiller la sensation de votre pied droit. Amenez ensuite la sensation du pied droit au pied gauche et restez quelques instants avec cette sensation. Éveillez la sensation de votre main droite et de la main gauche.

Maintenant, faites naître la sensation de l'épaule droite puis de l'épaule gauche, la sensation de l'oreille droite puis de l'oreille gauche et la sensation de votre nez.

Toujours avec le même temps de pause entre deux parties du corps, éveillez toute la jambe droite et toute la jambe gauche puis tout le bras droit et tout le bras gauche, puis la poitrine.

On éveille maintenant la sensation du cou, puis celle de la nuque, du crâne, du front, des yeux, de la bouche, de tout le visage, de toute la tête.

Puis dans une ligne descendante, faites naître la sensation du cou, de la poitrine, du ventre, du bas-ventre, du bassin et enfin, de toute la région du pubis. Éveillez la totalité de votre corps physique. Respirez. »

3 huiles essentielles pour accompagner votre lâcher-prise

Avec Sarah Stulzaft, Naturopathe



Pour faciliter le lâcher-prise, n'oubliez pas de prendre dans votre sac à main votre huile essentielle de prédilection.

Grâce à l'olfactologie, qui **s'adresse directement à notre système limbique, siège de nos émotions**, il vous sera plus facile d'expérimenter le lâcher-prise.

Pour cela, je vous conseille quelques huiles essentielles :

★ L'huile essentielle d'**Ylang-Ylang** au moment du coucher

L'huile essentielle d'Ylang-Ylang, *Cananga odorata*, est souvent repérée pour ses vertus aphrodisiaques. Pourtant, sachez que cette huile peut également procurer un effet relaxant très puissant.

Elle reste **mon huile de choix en cas de difficultés à s'endormir**, lorsque le poids de la journée est encore porté, ou si des pensées ruminantes surgissent (événement(s) passé(s) dans la journée, planning du lendemain, situation difficile à surmonter, peur de ne pas dormir...).

1 à 3 gouttes sur votre oreiller, au coucher = lâcher prise assuré ! Attention à ne pas mettre vos yeux ou bouche directement à leur contact.

★ L'huile essentielle de **Litsée citronnée** pour lâcher-prise sur une situation

Il est de notre responsabilité, pour notre bien, de discerner les situations dans lesquelles on peut agir ou non. La litsée citronnée, *Litsea cubeba*, convient particulièrement aux personnes entêtées, facilement ou régulièrement emprisonnées dans des situations qui ne changent pas. Elle va ainsi aider à accepter le fait qu'il reste **impossible de tout contrôler**.

Intention à poser ici : **faire confiance à la vie** elle-même, accepter de **vous en remettre à « plus grand que vous »**...

★ L'huile essentielle de **Cyprès** pour lâcher prise lors d'un passage de vie

Le cyprès, *Cupressus sempervirens*, est une huile essentielle sacrée dans plusieurs traditions. Elle **symbolise le passage**. Derrière ce mot, on peut entendre :

- Deuil (de nombreux cyprès sont d'ailleurs plantés aux abords des cimetières)
- Laisser quelque chose derrière soi
- Accepter de tourner une page de la vie (passer de l'enfant à l'adolescent, de l'adolescent à l'adulte...)

C'est dans tous ces moments cruciaux de notre vie que le cyprès peut nous accompagner. Il représente un grand soutien pour se défaire d'anciens repères et s'ouvrir à l'idée d'en créer d'autres...

Concrètement, pour **lâcher grâce à la méditation olfactive** :

- Respirez tout simplement au flacon l'huile quelques minutes
- Répétez le geste selon le besoin
- Effectuez une cure de 21 à 40 jours
- Accompagnez votre démarche de belles intentions pour vous-même

Nous espérons que vous avez pris beaucoup de plaisir à expérimenter le lâcher-prise à nos côtés. On espère vous retrouver bientôt pour continuer cette aventure ensemble.

A très vite !

Alexandra, Lucie, Sarah, Sabine, Anne, Marion, Anne-Sophie, Marie-Amélie, Patricia.