



Le lâcher-prise ¹⁶

Je faisais ma pratique de yoga il y a quelques jours et j'ai à nouveau redécouvert l'équilibre fragile entre le contrôle et le lâcher-prise dans les postures de Yoga.

Dans la posture de la demi-Lune en équilibre, il faut avoir le contrôle de la jambe de support et dans la jambe soulevée, une élongation dans le tronc et les bras qui irradient l'énergie de tous les côtés.

Cela exige force et contrôle. Et en même temps, pour garder l'équilibre et embrasser la posture, nous avons besoin d'avoir une souplesse, un lâcher prise dans tout le corps.



Tandis que dans le Triangle inversé, le contrôle est dans la fondation solide et le lâcher prise est dans la rotation du tronc.

Il est parfois tentant de forcer la rotation et de l'amener plus loin que sa rotation naturelle.

Si on réussit à aller plus loin, ce sera au détriment de l'intégrité de la colonne vertébrale et de l'alignement. Ce qui n'est pas une bonne idée !

Mais pourquoi vouloir aller plus loin et forcer la posture ?

Je trouve que la richesse du yoga se trouve dans l'exploration du mental à l'extérieur du tapis et, dans cet article, nous explorons donc l'interaction entre le contrôle et le lâcher prise, des pôles opposés.

Le lâcher-prise commence avec l'observation sans jugement, et que le lâcher-prise c'est d'accepter de ne pas avoir le contrôle. Et le lâcher prise, c'est aussi d'accepter qu'on n'a pas ce qu'on voudrait avoir. C'est souvent très difficile de lâcher-prise et d'arrêter de vouloir contrôler.

Mais pourquoi cherche-t-on à contrôler ?

Le désir de contrôler est souvent lié à des peurs profondes ancrées en nous et ces peurs se sont souvent créées dans notre passé. Sans qu'on s'en rende compte, on pense qu'on doit avoir du contrôle pour que ces peurs ne remontent pas à la surface et revenir nous hanter. On pense qu'en contrôlant, on élimine ces peurs.

Et quelles sont ces peurs ? Ces peurs sont :

- la peur de manquer de quelque chose ;
- la crainte que les autres nous dominent ;
- la peur de se tromper et encore pire, la peur d'avouer qu'on s'est trompé ;
- la peur du jugement ;
- la peur de ne pas plaire aux autres ;
- la peur d'être rejeté ;
- etc.

la suite ☞

¹⁶ Par Maryse Lehoux, Diva Yoga : www.diva-yoga.com

Toutes ces peurs sont un signe d'insécurité. Plus on cherche à contrôler, que ce soit notre conjoint, nos enfants, nos collègues, notre environnement, moins on lâche-prise.

Dans certains pays d'Asie, il est d'usage d'attraper les singes, entre autres pour qu'ils soient des animaux de compagnie ou encore pour leur faire faire des démonstrations. La façon d'attraper les singes repose sur la psychologie du contrôle et du lâcher-prise.

Pour attraper un singe, on utilise un réceptacle qui contient l'un des aliments préférés des singes, une orange, du riz, des arachides, et l'ouverture de ce contenant est très étroite.

Le singe, attiré par l'odeur de la nourriture, s'approche et met sa main dans le contenant.

Il attrape l'orange. Mais lorsqu'il arrive pour sortir sa main, il ne peut pas parce que l'ouverture du contenant est trop étroite.

Le singe ne peut pas sortir sa main si son poing est fermé. Il tire pour retirer sa main, mais ça ne fonctionne pas. Et il se fait attraper. Pour se sauver, il n'aurait eu qu'à ouvrir la main, donc à lâcher-prise, et à se sauver. Mais il avait peur de ne plus avoir sa nourriture.

D'autres options se présentaient au singe.

Il aurait pu aller dans l'arbre pour cueillir une orange ou il aurait pu essayer de défaire le piège, tourner le contenant et repartir avec la nourriture.

Mais il était tellement envahi par sa peur de ne plus avoir l'orange qu'il ne voyait pas d'autres options.



Dans votre vie, il y a sûrement des situations où vous ne voulez pas ouvrir la main. Pourquoi ? C'est à cause de vos peurs qui viennent du passé.

Comment vous sentez-vous avec les décisions que vous avez prises dans le passé ? Surtout celles qui ont amené un échec, une grande déception, un abattement ? Les décisions qui ont créé vos peurs. Nous avons tous traversé des épreuves et de événements difficiles et parfois même traumatisants. Vous aussi, vous avez vécu des événements difficiles et traumatisants. Mais vous savez, votre façon d'y réagir vous a permis de survivre. Vous êtes encore vivant aujourd'hui. Vous êtes vivant avec des blessures, mais nous en avons tous. Votre façon de réagir à l'époque vous a apporté certains bienfaits. Et c'était peut-être même la seule façon que vous étiez capable d'agir. Ça vous a permis de devenir l'être que vous êtes.

Mais maintenant, aujourd'hui, est-ce que cette façon de réagir vous sert encore ? Est-ce qu'elle vous est encore utile ? En tirez-vous encore des bienfaits ? Comme le singe qui veut attraper une orange, se pourrait-il qu'il y ait une autre solution ? Avez-vous besoin de lâcher prise sur quelque chose ?

Et avant de lâcher-prise, il y a une étape préliminaire. Il faut savoir que vous tenez quelque chose entre vos mains. Qu'est-ce que vous tenez qui vous empêche de sortir votre main du contenant dans lequel elle est.

Je vous entends me demander : **"Comment peut-on se rendre compte de ce qu'on tient ?"**

C'est par l'observation sans jugement. Vous vous en êtes rendu compte, pour observer sans jugement, nous commençons tout d'abord par nous arrêter. Ensuite, nous utilisons nos sens. Nous regardons, ressentons, écoutons. Nous utilisons nos sens pour prendre contact avec le monde extérieur, mais surtout pour apprendre à connaître notre monde intérieur. À connaître nos pensées, nos obsessions et ce qui fait rouler notre hamster ! Le jour comme la nuit !

En pratiquant le yoga et l'observation sans jugement (sur le tapis et à l'extérieur du tapis), vous avez sans doute eu des prises de conscience. Vous vous êtes peut-être rendu compte que certaines situations vous faisaient bondir ou vous faisaient fuir. Et là peut-être que vous essayez de contrôler ces situations pour qu'elles ne se reproduisent plus. **C'est donc le moment pour apprendre à lâcher prise.**

Le contraire du lâcher-prise, c'est le contrôle

Pour apprendre le lâcher-prise, il faut apprendre à ne pas contrôler.

Si vous essayez de contrôler tous les éléments de votre environnement, tous les sons extérieurs, vous faites l'inverse du lâcher-prise. **La peur du lâcher-prise dans votre sommeil est le reflet de votre besoin de contrôle pendant la journée.** En réalité, que contrôlons-nous? On va séparer le monde en deux : notre monde intérieur et le monde extérieur. Malgré ce qu'on pense, dans le monde extérieur, on ne contrôle à peu près rien. Vous ne contrôlez pas vos parents, votre conjoint, vos enfants, vos collègues, les réparations inattendues, la circulation, comment votre patron va réagir à votre travail. Une fois que vous avez fait une action et qu'elle est rendue dans le monde extérieur, vous n'avez plus aucun contrôle sur ses résultats.

Il faut donc apprendre à lâcher-prise sur ce qui se passe à l'extérieur. Même si vous vous fâchez ou que vous êtes triste, vous n'avez aucun contrôle sur la situation économique mondiale. Tous les pays essaient de se le faire croire, mais c'est faux ! À preuve, les prévisions économiques changent tous les mois !

Dans votre monde intérieur, vous avez un peu plus de contrôle. Vous avez le contrôle sur votre éthique, vos pensées, vos choix et vos actions. Ce sont les endroits sur lesquels vous avez une influence. Si vous choisissez de vous accrocher aux pensées de votre passé, votre orange, vous serez sous le contrôle de votre passé et des peurs qui y sont associées. Mais si vous choisissez de lâcher-prise, vous reprendrez votre liberté. Le lâcher-prise nous ramène à la responsabilité de nos choix et de nos décisions ; il nous apprend à confronter nos peurs. Il nous apprend à voir avec clarté ce qui existe. Ce que je trouve le plus extraordinaire avec le lâcher-prise, c'est qu'il nous permet d'être authentique.



Pour vous inspirer, je vous laisse sur cette histoire personnelle.

Un jour, ma fille de 8 ans a eu un énorme excès de colère. Elle revenait de l'école et elle n'était vraiment pas de bonne humeur, elle tempêtait. Rien n'avait bien été à l'école. De mon côté, il n'y avait rien qui fonctionnait pour la calmer. À un moment donné, elle s'est calmée. Quelques heures plus tard, on était dans son lit et je la bordais.

Elle m'a dit avec toute son innocence : *"Maman, des fois, je me sens comme une Barbie"* Je suis restée bouche bée. Je me demandais ce qu'elle voulait dire et je me disais dans ma tête *"Pauvre enfant, déjà à son âge, elle sent qu'elle sent qu'elle doit plaire"* C'était mon interprétation de ses paroles en fonction de ma vision des Barbie.



Mais au lieu de dire mes pensées à voix haute, je lui ai demandé : *"Qu'est-ce que tu veux dire, que tu sens comme une Barbie ?"*

Et là elle m'a candidement expliqué : *"Tsé, maman, quand moi je joue mes Barbie, c'est moi qui décide ce qu'elles font. C'est moi qui les bouge, c'est moi qui décide comment elles vont s'habiller. (Et là je venais de comprendre) Mais des fois, je me sens comme une Barbie. On dirait que quelqu'un joue avec moi et qu'il me fait faire des choses que je veux pas. Tantôt j'étais fâchée, mais j'étais pas capable de ne pas être fâchée"*

Il y a eu un silence ; j'étais touchée par sa grande sagesse. Et pour mettre la cerise sur le sundae, elle m'a demandé : *"Comment je fais pour ne pas me sentir comme une Barbie ?"*

Ma réponse a été toute simple : *"Tu as fait l'étape la plus importante. Tu en as pris conscience. Maintenant, à chaque fois que tu te rends compte que tu te sens comme une Barbie, décide que c'est toi qui fais jouer la Barbie."*

Et vous, où avez-vous à lâcher-prise et où avez-vous à reprendre le contrôle ?