

LUMIERE SUR...

Barbara Médium - www.barbaramedium-channeling.com

Lettre d'information

Septembre 2023

Le lâcher prise

Le lâcher-prise, c'est quoi ?

Ce qu'on appelle couramment le « lâcher-prise », c'est l'acceptation et l'adaptation aux changements, la capacité à voir la réalité telle qu'elle est sans se laisser dominer par une réalité imaginaire où tout se passerait exactement comme vous l'avez prévu, imaginé.

Vous pouvez lâcher prise en amour, au travail, en famille, avec vos amis, face à une personne en particulier ou même pour maigrir. Lâcher prise, c'est prendre de la distance avec ce qui vous fait mal, vous tourmente, vous empêche d'avancer.

Le lâcher prise ne signifie pas sombrer dans la passivité, bien au contraire. Lâcher prise, c'est voir les problèmes qui se posent à vous tels qu'ils sont, c'est faire le bilan de ce que vous ne pourrez pas modifier et qu'il faut donc accepter. Lâcher prise, c'est faire preuve de capacités d'adaptation, tandis que s'obstiner à vouloir conformer la réalité à vos idées, à vos croyances, à vos désirs, c'est s'enfermer le plus souvent dans des impasses.

Voici quelques méthodes pour lâcher prise

L'exercice de la liste pour prendre du recul

Réaliser une liste des choses que vous ne pouvez pas contrôler et sur lesquelles vous avez tendance à vous acharner inutilement peut être très bénéfique. Cela permet de prendre du recul, de canaliser son énergie et de se poser les bonnes questions : cette situation est-elle aussi importante que je le pense ? Que se passera-t-il vraiment si je ne parviens pas à résoudre ce problème ?

Lâcher prise grâce à l'instant présent

Apprendre à habiter l'instant présent est une excellente manière de travailler son lâcher-prise. Bien souvent, votre esprit est envahi de mille pensées, et vous passez votre temps à faire des allers et retours entre le passé et le futur. Se reconnecter à votre corps permet de prendre de la distance par rapport au mental et de plonger dans un état de détente immédiat. Ainsi, il peut être bon de prendre 10 minutes chaque jour pour passer votre corps au scanner. En vous concentrant sur chaque partie de votre corps, en passant en revue vos pieds, vos mains, votre dos et votre tête, vous évacuez les tensions et vous vous ressourcez.

La sophrologie ou la méditation

Pour relâcher ses tensions et se libérer de son anxiété, rien de tel que de s'adonner à une session de sophrologie. Il existe des applications telle que Petit Bambou par exemple, qui propose des séances de 11 minutes à faire seul, chez soi ou dans n'importe quel endroit calme. De petits exercices de méditation en pleine conscience peuvent également être associés à certaines tâches du quotidien.

Par exemple, quand vous faites la vaisselle, prenez le temps de ressentir l'eau qui coule sur vos mains, le parfum du produit vaisselle ou encore le bruit des couverts qui s'entrechoquent. Vous pouvez également le faire en prenant votre douche ou lors de la préparation du petit déjeuner. Cela permet notamment de rester bien ancré dans l'instant présent et de ne pas se disperser mentalement.

La cohérence cardiaque pour lâcher prise

A l'instar de la sophrologie ou de la méditation, la cohérence cardiaque est un outil idéal pour apprendre à lâcher prise et éviter de sombrer dans une crise d'angoisse. Si le monde actuel nous impose un rythme effréné, il est important de prendre le temps de souffler. Bien respirer est primordial, tant pour notre santé psychique que physique. La cohérence cardiaque est un exercice de respiration simple qui permet de retrouver calme et sérénité rapidement. Il s'agit, durant cinq minutes consécutives, d'abaisser son rythme respiratoire. Cela permet notamment au cœur et au cerveau de se synchroniser afin que les émotions négatives aient moins d'impact sur le corps. En respirant de cette manière, votre taux de cortisol, l'hormone sécrétée en cas de stress, diminue progressivement et vous lâchez prise plus facilement.

La visualisation positive

Il arrive parfois que, malgré vos efforts, les pensées continuent de défiler dans votre esprit. Résultat, vous ne parvenez pas à vous détendre. Pour apprendre à lâcher prise lors de situations particulièrement difficiles ou en cas de stress important, il peut être utile d'utiliser la visualisation positive, en se concentrant, par exemple, sur une image apaisante, que ce soit un lieu ou une personne.

Cet exercice simple peut être pratiqué partout. Il permet de mettre de l'ordre dans les idées et de faire le plein d'optimisme pour poursuivre sa journée sereinement.

Les bienfaits du lâcher prise

Etre maître de sa vie

Le fait d'être conscient que vous ne pouvez pas tout contrôler vous pousse à avancer de manière plus sereine en mettant de côté les choses et les situations qui vous bloquaient jusque-là.

Avoir de meilleures relations sociales

Le lâcher prise vous permettra d'avoir de meilleures relations sociales avec votre entourage. En laissant aux autres plus de liberté, vous obtiendrez mieux leur reconnaissance au lieu d'être tout le temps sur leur dos à vouloir tout gérer. De plus, vous accepterez plus facilement leurs petits défauts car personne n'est parfait.

Fini le stress

Etre capable de lâcher prise a également des répercussions sur la santé. En effet, vous devenez moins stressé et vous apprenez à profiter de votre vie et à retrouver votre paix intérieure.

Une plus grande confiance en soi

S'acharner à vouloir tout contrôler et à vouloir que tout soit parfait autour de vous témoigne d'un manque d'estime et de confiance en soi. En lâchant prise, vous arriverez à voir les choses d'un tout autre angle et à connaître vos limites. Quand vous lâchez prise, vous apprenez à être plus confiant en vous-mêmes et en l'avenir.

Un corps plus détendu

Le lâcher prise a un effet positif non seulement sur le mental mais également sur le corps. Il permet de se relâcher et d'évacuer toutes les tensions dont vous étiez auparavant prisonnier.

Lâcher prise permet de ne plus anticiper sur ce qui va se produire mais plutôt d'être plus ouvert au changement. Quand vous vous renfermez sur vous-même, vous n'arrivez pas à voir toutes les opportunités qui s'offrent à vous. Lâcher prise c'est se libérer de vos aprioris et accepter les événements comme ils se présentent tout en étant plus confiant.