

LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Novembre 2025



Comment lâcher prise ?

Qu'est-ce que le lâcher prise ?

Dans le domaine de la psychologie et de la santé mentale, le lâcher prise est un concept fondamental. Il implique de se détacher des pensées, des émotions ou des situations qui génèrent du stress, de l'anxiété ou de la frustration.

Ce mécanisme intérieur ne signifie pas d'abandonner ou d'être passif, mais plutôt d'accepter ce qui est, sans résister. Le but de ce relâchement est d'être en accord avec ce qui arrive. Cela implique de reconnaître ce que vous ne pouvez pas changer et de vous concentrer sur ce que vous pouvez maîtriser.

Le lâcher prise a de nombreux avantages, en voici quelques-uns :

- **Réduction du stress et de l'anxiété** : En lâchant prise sur des situations que vous ne pouvez pas contrôler, vous diminuez le stress associé à vos tentatives pour les changer.
- **Amélioration de la santé mentale** : Être serein favorise un état d'esprit plus calme et plus détendu, ce qui peut contribuer à une meilleure santé mentale globale.
- **Renforcement des relations** : En acceptant les autres tels qu'ils sont et en lâchant prise sur le besoin de les changer, vous favorisez des relations plus authentiques et harmonieuses.
- **Augmentation de la résilience** : Lâcher prise vous permet de vous adapter plus facilement aux changements et aux défis de la vie, renforçant ainsi votre capacité à rebondir face à l'adversité.

- **Amélioration de la prise de décision** : En lâchant prise sur des attentes irréalistes ou des peurs excessives, vous êtes davantage en mesure de prendre des décisions rationnelles et éclairées.
- **Amélioration du bien-être émotionnel** : Tenir à distance les ruminations mentales ou les regrets du passé permet de cultiver un état d'esprit plus positif et équilibré.
- **Focalisation et ancrage dans l'instant présent** : En lâchant prise sur les préoccupations concernant le futur ou les regrets, vous pouvez pleinement vivre et apprécier le moment présent.

Comment lâcher prise au quotidien ?

Apprendre à lâcher prise au quotidien est essentiel pour cultiver un état d'esprit plus calme. Pour vous aider dans cette démarche, voici des conseils pratiques qui peuvent être intégrés facilement dans votre routine quotidienne. En suivant ces conseils, vous pouvez progressivement développer votre capacité à relativiser et à vivre pleinement chaque instant.

- **Apprendre à accepter** : L'acceptation implique de reconnaître et d'admettre pleinement ce qui est, même lorsque cela va à l'encontre de vos désirs ou de vos attentes. En abandonnant le contrôle sur les circonstances que vous ne pouvez pas changer, vous libérez votre esprit d'un poids.
- **Pratiquer la pleine conscience** : Cela implique de porter une attention complète à ses pensées, ses émotions et ses sensations corporelles sans jugement. Cela est particulièrement bénéfique pour ne plus être dans le contrôle. Des exercices de respiration consciente ou le balayage corporel peuvent aider à entraîner l'esprit à rester présent et à se détacher des pensées distrayantes.
- **S'ancrer dans le présent** : Se concentrer sur le présent est essentiel pour tenir à distance le stress. En se libérant des préoccupations concernant le passé ou l'avenir, il est possible d'apprécier pleinement les joies et les défis de l'instant présent.
- **Définir des limites claires** : Définir des limites claires est crucial pour se détacher de la pression quotidienne, notamment dans les relations personnelles et professionnelles. Savoir dire non et établir des limites claires permet de préserver son équilibre émotionnel et de se protéger du surmenage émotionnel.
- **Pratiquer une activité physique régulière** : Pratiquer une activité physique régulière est un moyen efficace pour avoir une bonne gestion du stress. L'exercice physique libère des endorphines, des hormones du bien-être, qui peuvent aider à calmer l'esprit et à améliorer l'humeur. Lorsqu'une personne s'engage dans une activité physique, elle se concentre souvent sur les sensations corporelles et les mouvements, ce qui permet de détourner son attention des pensées négatives ou des préoccupations. Cela favorise un état de présence et de pleine conscience, propice au relâchement.
- **Tenir un journal** : Tenir un journal est une pratique puissante pour relâcher la pression et comprendre ses émotions. L'écriture réflexive permet de mettre en lumière les pensées et les émotions enfouies, ce qui favorise leur compréhension et leur acceptation. En écrivant régulièrement dans un journal, vous créez un espace sûr pour exprimer librement vos pensées et vos sentiments, ce qui peut aider à relâcher le contrôle sur ces derniers. Cela permet également de prendre du recul par rapport aux situations stressantes et de mieux les gérer.

- **Rire et être de bonne humeur** : Ce sont des moyens efficaces pour encourager le relâchement et améliorer le bien-être mental. Le rire libère des endorphines, des hormones du bonheur, qui aident à réduire le stress et à améliorer l'humeur.
- **Apprendre à déléguer** : Apprendre à déléguer est essentiel pour éviter le surmenage et avoir une tranquillité d'esprit. En confiant certaines tâches à d'autres personnes, vous libérez du temps et de l'énergie pour vous concentrer sur d'autres choses.
- **S'entourer de personnes positives** : S'entourer de personnes positives est essentiel pour une bonne gestion des pensées négatives et pour favoriser la sérénité. Il est important de savoir que les relations sociales influencent l'état d'esprit et le bien-être émotionnel. En passant du temps avec des personnes optimistes et encourageantes, vous êtes plus enclin à adopter une attitude similaire et à développer des stratégies de gestion du stress plus efficaces.
- **Pratiquer la gratitude** : Il s'agit d'un moyen puissant pour favoriser un bien-être mental et renforcer l'autogestion émotionnelle. En se concentrant sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant, vous détournez l'attention des pensées négatives et des préoccupations, ce qui favorise un état d'esprit plus positif et équilibré.