

# Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

## Pourquoi lâcher prise ?

Nous entendons parfois les gens nous dire qu'il faut lâcher prise, qu'il faut tourner la page sur un événement qui nous a blessé, qu'il ne faut pas vivre dans le passé, mais ce n'est pas si facile à faire pour la personne qui a été blessée. Le lâcher prise est une attitude par laquelle nous parvenons à nous détacher des événements contrariants ou des émotions négatives de notre quotidien. Cela permet de surmonter plus facilement la majorité des conflits de notre quotidien, de se prendre en charge et de modifier ses comportements pour diminuer notre stress. Si l'esprit est prisonnier des problèmes du passé, il ne peut apprécier les joies du présent. Pour réellement lâcher prise sur les événements passés qui nous ont blessés, il faut tout d'abord prendre conscience des conséquences néfastes sur notre corps physique d'entretenir des émotions négatives contre quelqu'un ou quelque chose. L'éducation que certaines personnes reçoivent ou acquièrent les aide énormément à comprendre l'importance du lâcher prise pour notre bien-être personnel. Cependant, ce n'est pas tout le monde qui a la chance d'être sensibilisé à cette prise de conscience. De plus, il faut savoir identifier et analyser l'émotion que nous avons vécue pour mieux comprendre la vraie raison qui nous a poussés à réagir de la sorte.

Tout d'abord, il faut savoir que les émotions négatives que nous entretenons face à quelqu'un ou à une situation passée ne font que nous blesser davantage. Nous croyons qu'en agissant ainsi, nous punirons l'autre personne pour les gestes posés à notre égard. Nous souhaitons parfois même qu'un malheur lui arrive. Cependant, nous ne pouvons pas blesser l'autre par nos pensées. En ayant une attitude ou des pensées négatives, nous nous attirons tout simplement des événements négatifs. De plus, nous engendrons des tensions dans les membranes et les tissus à l'intérieur de notre corps par le stress que nous vivons et nous nous prédisposons à des douleurs physiques et des inconforts. Il est parfois difficile d'apprendre à pardonner, mais c'est toujours la meilleure solution pour vous permettre de vous libérer de fardeaux et de charges inutiles. Sinon, vous allez constamment perpétuer un sentiment négatif à l'intérieur de vous qui non seulement nuit à votre bonheur, mais également à votre santé et bien-être physique.

Il faut également prendre conscience que ce ne sont pas les gestes ou les paroles des autres qui nous blessent mais bien la perception et l'interprétation que nous en faisons. Par exemple, ma femme m'a dit dernièrement que j'étais souvent à l'ordinateur et j'ai développé un sentiment de culpabilité de ne pas être assez présent auprès d'elle et de consacrer trop de temps à mes projets personnels. Cela m'a irrité quelque peu car je n'ai pas du tout l'impression de la

négliger et j'aime bien me garder un peu de temps pour écrire des chroniques à l'ordinateur afin d'aider les gens. J'ai donc entamé une discussion sur une note défensive alors que cette situation ne représentait aucun conflit pour elle. Ce n'était qu'une constatation qu'elle me faisait sans aucun arrière-pensé. Toute cette culpabilité que j'ai traînée inutilement pendant quelques jours était simplement due à une mauvaise interprétation de ma part des paroles qu'elle m'a dites. Souvent, les autres ne savent même pas qu'ils nous ont blessés par leur parole ou leur attitude. Nous avons tous des besoins, des attentes, des croyances et des perceptions différentes dans la vie. Si vous ne prenez pas le temps d'en discuter avec la personne concernée en expliquant simplement votre ressenti au fond de votre cœur, vous garderez une mauvaise perception d'un événement ou d'une personne et vous vous empoisonnerez la vie pour rien. Nous accumulons souvent de vieilles blessures qui surgissent à tout moment parce que nous ne nous en sommes pas débarrassées. Les conflits du quotidien sont souvent le reflet de notre passé ou du passé de nos parents. Lorsque l'on vit un conflit par rapport à quelqu'un, essayez de comprendre pourquoi vous avez réagi de la sorte, quels étaient vos attentes ou vos besoins face à cette personne ou cette situation, quelles perceptions et émotions vous avez ressenties face à cet événement et discutez-en avec la personne concernée. La communication est le meilleur moyen de régler bien des conflits et d'éviter qu'ils prennent une tournure disproportionnée.

Apprenez à identifier les émotions que vous vivez (haine, peur, culpabilité, humiliation, injustice, honte, colère, angoisse, tristesse,...) et à les expliquer aux personnes concernées au lieu d'accuser les autres face à votre insatisfaction ou déception. En prenant le temps de vérifier votre attitude et votre ressenti face au comportement de l'autre, vous apprendrez à mieux vous connaître et à lâcher prise sur vos anciens comportements pour adopter de nouvelles attitudes. La seule personne que l'on peut changer est soi-même. Vous devez apprendre à lâcher prise non seulement sur les événements passés, mais surtout sur vos émotions, vos pensées et vos fausses croyances. Arrêtez de vous accrocher à de fausses croyances comme par exemple: je ne suis pas capable; un homme, ça ne pleure pas; je ne vauds rien; les bobos sortent en vieillissant; tout repose sur mes épaules; si mes enfants ne réussissent pas, je suis un mauvais parent; si je consulte un psychologue, les autres auront une image négative de moi; je suis né pour un petit pain, ... Lorsque vous avez complètement lâché prise sur un conflit, vous ne devriez plus ressentir d'émotion négative ou de mal-être lorsque vous parlez de cette personne ou de cet événement à quelqu'un. Si ce n'est pas le cas, c'est que vous vous accrochez au passé, à un regret, à une tristesse, une colère, une peur, une culpabilité ou toute blessure et que vous n'avez pas su pardonner pour vous libérer et vivre pleinement le moment présent. Le pardon est l'acte d'amour le plus difficile à accomplir mais si vous désirez être heureux, vous devez savoir que l'amour, sous toutes ses formes, est la solution pour toute guérison.

Nous sommes souvent portés à juger les autres sur leurs actes posés ou leurs paroles mais nous ne connaissons rien de leur passé, de leur souffrance qui les ont amenés à agir ainsi. Au lieu de leur en vouloir, il serait parfois plus sage d'essayer de les comprendre et de les aider car ce sont souvent des gens qui souffrent eux-mêmes. Une personne m'a déjà dit que lorsque l'on met les lunettes de l'autre, on voit les choses différemment. En se mettant dans la peau de l'autre, dans sa situation, nous voyons les choses sous un autre angle et comprenons mieux l'attitude de l'autre. Nous portons un regard différent sur certaines situations. Essayez de comprendre l'autre au lieu de le juger, particulièrement lorsque ses actes ou paroles vous ont blessés. Certains ont de la difficulté à communiquer leur amour et ne s'y prennent pas de la bonne façon parce qu'ils n'ont pas surmonté les obstacles de leur passé. Apprenez à prendre du recul face à certaines situations et à identifier votre perception mais également la perception de l'autre avant de prononcer votre opinion pour éviter des conflits inutiles.

Bonne réflexion  
Sébastien Plante  
Physiothérapeute et ostéopathe  
[www.sebastienplante.com](http://www.sebastienplante.com)