

Lâcher-prise, c'est quoi au juste?

Vous comme moi entendons parler de lâcher-prise et nous avons même été invités à plusieurs reprises à faire du lâcher-prise étant comme LA solution à nos maux ou à une situation précise. Mais, c'est quoi au juste le processus du lâcher-prise?

Ce processus de lâcher-prise ne peut pas être une action venant de l'extérieur, car c'est un processus tout en entier et purement intérieur. C'est à nous de nous rendre disponible à lâcher-prise et cette prise de position n'est surtout pas d'ordre mental et encore moins par l'intermédiaire d'un temps de réflexions menée par nos pensées.

Au fait, lâcher-prise représente un abandon non pas vers un événement, une circonstance ou une personne, car se serait à ce moment-là un processus extérieur. C'est par un abandon à une souffrance vivant en nous. Cette souffrance est un déclencheur d'un malaise intérieur suite à une perception d'une situation vécue ou suite à un désalignement de soi. Vous pouvez avoir l'impression que ce sont les événements ou les personnes extérieures qui créent cette forme de souffrance intérieure, mais ce n'est pas le cas.

Il est trop facile de jouer la victime en rejetant la cause sur le monde extérieur. Cette réaction à l'apparition d'une souffrance intérieure ne fera qu'envenimer la situation dans un temps plus ou moins rapproché. La vie nous ramène toujours aux situations auxquelles nous n'avons rien réglées et ce, tant et aussi longtemps que nous n'avons pas fait l'exercice intérieur de lâcher-prise sur cette souffrance enfouie.

Il est facile de dire et de procéder mentalement à une forme de lâcher-prise en tentant d'oublier l'événement ou de minimiser les conséquences pas toujours extérieures à nous mais bien à l'intérieur de soi. Le processus du lâcher-prise repose sur une démarche intérieure, donc sur nos sentis et ressentis. Ce processus n'est pas naturel, car nous avons été éduqués à des concepts du style à laisser le temps faire son œuvre, à s'éloigner des gens indésirables sans jamais savoir ce qui est indésirable en nous.

Nous luttons donc plus en rapport avec nos résistances intérieures. Nos résistances à abandonner ce qui nous a été enseigné comme vrai, comme mode de pensées. Le lâcher-prise opère bien plus sur nos résistances à abandonner ce qui nous est connu que sur les événements et personnes extérieures à nous.

C'est tellement difficile d'opérer ce processus sur nos résistances que nous en souffrons intérieurement. Ces souffrances si grandes, parfois, créeront un impact sur notre corps ou notre santé mentale. Notre refus non pas de voir l'extérieur, mais bien plus de nous regarder, de nous tourner vers notre être entretiendra cet état d'être non agréable et même insupportable.

C'est presque rendu au bout de nos ressources autant physiques que mentales que nous commencerons à regarder l'option intérieure. Nous pourrons y arriver seulement au moment où nous serons disposés à accepter cette souffrance comme étant la nôtre. C'est à cet instant que nous oserons regarder ce que cette souffrance veut nous révéler. Cette acceptation ne peut venir que de nous-mêmes et ce n'est qu'à ce moment-là que nous pouvons entreprendre le processus du lâcher-prise.

Le lâcher-prise c'est au juste et avant tout un processus commençant par l'acceptation d'une situation intérieure indésirable, inconfortable. De l'acceptation, il y aura par la suite une prise de conscience de nos résistances. Ce à quoi nous résistons tant et qui nous fait si mal.

C'est en s'ouvrant sur soi, en acceptant d'observer et de regarder c'à quoi nous résistons tant que nous pourrons agir sur ce mal et de le transformer en un bien-être. Ce mal, cette souffrance apparaît dans notre vie pour nous parler, pour reconnaître un désalignement de soi, donc tout découle de l'action de s'accorder un espace et un temps de regard et d'écoute de soi.

Au fait, le lâcher-prise est un processus de présence à soi dans l'instant même de ce mal être pour laisser jaillir en nous notre plus grande résistance à ce qui est en jeu. Nous ne pouvons vivre une pleine et véritable réalisation de soi sans passer par le processus du lâcher-prise sur de vieilles résistances conditionnées que nous n'avons jamais fait les nôtres.

Yves Beaudry

www.autempspresent.ca

About the Author

Yves Beaudry est auteur, conférencier, formateur orienté sur la réalisation de soi par sa passion authentique et sur le développement d'un leadership créatif et visionnaire. Il y consacre son temps et ses énergies dans une quête permanente d'alignement de son être dans l'ici et maintenant.

www.autempspresent.ca

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)