

# PSYCHO

CONNAISSANCE DE SOI | COMPORTEMENT | EN BREF

COMMENT ENFIN

## LÂCHER PRISE?

**L'art d'accepter ce sur ce quoi nous n'avons aucune prise et ce que nous ne pouvons changer**

On croit souvent que le lâcher prise consiste simplement à rester calme, à devenir zen. Mais le lâcher prise est beaucoup plus! Il s'agit d'une véritable vision de la vie qui cultive le courage d'accepter le changement et de nous abandonner face à ce que nous ne pouvons contrôler. Car c'est parfois en perdant quelque chose que nous trouvons beaucoup plus!

PAR NICOLAS SARRASIN

## INTRODUCTION

Le lâcher prise consiste à être capable de modifier son regard sur le monde, à s'ouvrir à l'imprévu sans devoir se battre sans cesse. Le lâcher prise rime aussi avec acceptation, pardon, et demande parfois de faire le deuil de ce à quoi l'on tient.

Il vous a probablement été donné de rencontrer des personnes qui dirigeaient continuellement leur colère contre des détails qui vous paraissaient futiles. Ces personnes empoisonnent leur vie, et

entretiennent une inépuisable révolte intérieure qui tourmente leur entourage et les conduit à la solitude.

Mais une attitude aussi extrême n'est pas nécessaire pour s'emprisonner dans des pensées et des émotions négatives. L'incapacité à accepter les événements procure de nombreuses souffrances et peut se poursuivre pendant toute une vie. Le psychiatre Viktor Frankl a d'ailleurs été l'un des premiers à parler des avantages à accepter ce que nous ne pouvons pas changer.

## « ZONE DE CONTRÔLE » VERSUS « ZONE DE PRÉOCCUPATIONS INUTILES »

Pensez un moment à vos activités et à vos préoccupations. Vous constaterez que vous n'avez aucun contrôle sur certaines d'entre elles, alors que vous contrôlez directement d'autres activités, celles qui vous donnent des résultats. Les premières se situent dans la zone de préoccupations inutiles et les

« Lâcher prise ne signifie pas aller d'une déception à l'autre dans l'espoir d'être enfin victorieux. »

– Guy Finley

secondes dans la zone de contrôle. Pour lâcher prise, vous devez vous concentrer sur ce que vous pouvez changer. Vous dirigez alors votre énergie sur ce qui apporte des améliorations à votre vie. Au contraire, si vous gaspillez votre énergie à vous préoccuper de choses que vous ne pouvez pas changer, vous ne nourrirez que la frustration et le ressentiment. Par exemple, si vous vous contentez de relever les faiblesses des autres, de critiquer le moindre détail qui vous dérange, mais sur lequel vous n'avez aucune prise, vous augmentez votre sentiment d'être une victime et vous refusez la responsabilité de construire votre vie.

## SUIVRE SA VOIE GRÂCE AU LÂCHER PRISE

L'auteur américain Guy Finley a merveilleusement enrichi la réflexion sur le lâcher prise. Plus jeune, il a obtenu un grand succès dans sa carrière, mais cela ne suffisait pas à le rendre heureux. Il a compris que la vraie richesse de l'existence se trouve au-delà de la réussite matérielle.

### VOICI QUELQUES STRATÉGIES QUE GUY FINLEY SUGGÈRE POUR LÂCHER PRISE :

- Réalisez un objectif et dépassez vos limites personnelles.
- Éliminez le ressentiment.
- Cultivez l'intégrité et refusez de vous compromettre.
- Fuyez la tentation de blâmer les autres ou les événements, ce qui enlève le pouvoir sur votre vie.
- Détendez-vous et tâchez d'éliminer vos peurs.

Comme Guy Finley, vous pouvez vous engager sur la voie de votre accomplissement personnel en cherchant votre mission, en trouvant le sens qui fera palpiter votre vie. En apprenant à lâcher prise, vous vous donnerez les moyens de vivre en parfaite harmonie avec vous-même.

### @ Sources

Nicolas Sarrasin, conférencier, formateur et auteur ([www.anima-conferences.com](http://www.anima-conferences.com))  
Fondateur du portail L'art du bonheur ([www.artdubonheur.com](http://www.artdubonheur.com))

Auteur de *Qui suis-je? Redécouvrir son identité* (2006, Éditions de l'Homme)

Courriel : [info@nicolassarrasin.com](mailto:info@nicolassarrasin.com)

### Autres sources

Viktor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie*, Éditions de l'Homme, 2006, 144 pages

Rosette Poletti et Barbara Dobbs, *Accepter ce qui est*, Éditions Jouvence, 2005, 95 pages

Guy Finley : [www.guyfinley.com](http://www.guyfinley.com)

Guy Finley, *Lâcher prise. La clé de la transformation intérieure*, Éditions de l'Homme, 2003, 216 pages

Guy Finley, *Pensées pour lâcher prise*, Éditions de l'Homme, 2004, 109 pages



## Une petite histoire pour réfléchir...

Par un beau jour d'été, je marchais calmement dans un parc. Je m'assis sur un banc public. C'est alors qu'un petit garçon et sa mère retinrent mon attention. Ce dernier tenait fermement dans sa petite main la corde qui retenait un gros ballon coloré, gonflé à l'hélium. Soudain, un coup de vent tira sur la corde et le ballon s'éleva vers le ciel. Sa réaction fut instantanée et me stupéfia : « Wow! Regarde, maman, comme mon ballon vole! »

Ce jour-là, ce petit garçon m'apprit quelque chose de très utile. Peu importe ce qui nous arrive, c'est toujours notre façon de nous accrocher aux événements qui nous nuit le plus. Nous pouvons toujours trouver un côté constructif à ce qui nous arrive. Il s'agit parfois de changer un peu notre manière de voir les choses...





# 7 MANIÈRES DE LÂCHER PRISE

## 1. ENRICHISSEZ VOTRE VISION DU MONDE ET SORTIEZ DE VOS HABITUDES.

Lâcher prise consiste à refuser les impératifs qui nous commandent d'être parfaits, de tout réussir, de toujours plaire aux autres, etc. Diminuez plutôt vos interdits et les conclusions qui limitent votre vie.

## 2. FAITES CONFIANCE AUX AUTRES.

Nous ne pouvons contrôler les actes ni les pensées des personnes que nous côtoyons. Ainsi, il vaut mieux accepter les autres comme ils sont plutôt que de vouloir les changer et même les « sauver ». Si vous laissez les autres être eux-mêmes, grâce à votre confiance, ils répondront davantage à vos attentes.

## 3. CULTIVEZ L'OUVERTURE ET ADAPTEZ-VOUS AU CHANGEMENT.

Nos croyances constituent parfois la pire des prisons. Plus notre vision des choses est définie de façon stricte, moins les événements et les gens y

correspondent, ce qui suscite tristesse et frustration. Si vous valorisez l'adaptation, le changement deviendra synonyme de plaisir et d'apprentissage.

## 4. LIBÉREZ-VOUS DE VOS ÉMOTIONS NÉGATIVES.

Certaines émotions nous empêchent d'accepter ce que nous ne pouvons pas changer : la haine, la rancune, le ressentiment, la vengeance... Prenez conscience du fait que ces émotions vous étouffent et n'apportent rien de constructif à votre vie. Vous n'avez du pouvoir que sur vous-même. Si vous pardonnez, vous éprouverez un sentiment libérateur!

## 5. ADAPTEZ VOS ATTENTES AUX ÉVÉNEMENTS ET APPRENEZ DE L'ÉCHEC.

Si vous entretenez des attentes trop élevées ou irréalistes envers les autres et envers la vie, vous risquez de vivre beaucoup de déceptions. Remplacez plutôt vos attentes par des tendances et des préférences. Vous profiterez ainsi de chaque échec non pas pour pleurer, mais pour vous réjouir du nouvel

apprentissage que vous aurez fait et qui vous rapprochera du succès.

## 6. NE RESTEZ PAS ENCHAÎNÉ AU PASSÉ.

Si vous ressassez sans cesse les souvenirs de vos échecs, de vos déceptions et de vos épreuves, il y a de fortes chances pour que votre ressentiment vous enchaîne au passé. Cette incapacité à lâcher prise ruine votre paix intérieure. Accepter le passé est le meilleur moyen d'enrichir votre avenir.

## 7. CULTIVEZ UNE VISION POSITIVE DE VOUS-MÊME.

Combien de fois refusons-nous de pardonner simplement par orgueil, parce que nous nous disons : « Ce n'est pas à moi à faire un effort! » Cette manière de penser entretient le souvenir et la douleur de l'offense, et nous accroche au passé. Si vous cultivez une vision positive de vous-même, vous savez qu'à chaque fois que vous pardonnez, vous le faites d'abord pour vous et non pour montrer aux autres une « force » que vous n'avez à prouver à personne.



## À propos d'Anima conférences, formations et coaching

« Le plus grand voleur que le monde ait connu est la procrastination, et il est toujours au large... »  
Henry Wheeler Shaw

De nos jours, sommes-nous encore capables de rêver, de nous donner des buts ambitieux et de passer à l'action ? Un trop grand nombre de personnes ne se sentent pas motivées ni engagées vis-à-vis de leur travail et de leur vie. Pourtant, tout le monde gagne à contribuer à son succès et à son bonheur !

Vous souhaitez améliorer la motivation, les relations et l'efficacité tout en diminuant le stress ? Vous avez à cœur de faire une différence ? Vous désirez augmenter l'efficacité de votre entreprise et faire des économies tout en améliorant la qualité de vos produits et de vos services ? Les conférences, les formations et le coaching d'Anima renforceront votre dynamisme et vous aideront à dépasser vos objectifs !

**Des conférences et des formations de qualité qui répondent à vos besoins.** Puisque les participants à une conférence et à une formation n'occupent pas leur emploi pendant l'événement

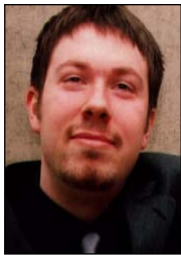
même s'ils sont payés, il est primordial que les contenus qui leur sont communiqués justifient votre investissement.

Ainsi, le succès d'un congrès, d'une journée de l'employé, d'une formation, etc. dépend beaucoup des performances des personnes qui animent l'événement. La participation dépend aussi largement des qualités d'orateur du conférencier de même que de sa réputation. En choisissant Anima, vous vous assurez que votre événement est une réussite !

Chaque thème présenté dans notre catalogue peut donner une conférence (une heure à une heure et demie) ou une formation (une demi-journée, minimum 15 participants). Chacun des thèmes peut être juxtaposé à d'autres pour vous offrir des formations plus longues, à la carte, qui répondront parfaitement à vos besoins. Nos formations sont aussi disponibles en sessions privées sur mesure pour votre organisation. *Visitez notre site Internet et contactez-nous pour plus de détails !*

[www.anima-formations.com](http://www.anima-formations.com) – [www.anima-conferences.com](http://www.anima-conferences.com)  
[www.coaching-anima.com](http://www.coaching-anima.com) – 514-815-6773 – 1-800-495-1315

## À propos de Nicolas Sarrasin, conférencier, formateur, coach et auteur



Après avoir terminé sa maîtrise en Études françaises et interrompu un doctorat en neurolinguistique à l'Université de Montréal, Nicolas Sarrasin s'est spécialisé en psychologie cognitive. Ses intérêts portent particulièrement sur la motivation ainsi que sur les capacités de l'être humain à maîtriser ses émotions négatives, à gérer les conflits, à s'ouvrir

au changement, à s'améliorer et à obtenir plus de résultats.

Au début des années 2000, il a publié deux essais, dont l'un à Paris portant sur le développement de la médecine au Québec. Il s'est ensuite consacré plus spécifiquement à la vulgarisation de ses recherches en psychologie, ce qui lui a permis de publier plusieurs livres aux Éditions de l'Homme, parmi lesquels *Le Petit traité antidéprime* en 2005 et *Qui suis-je ? Redécouvrir son identité* en 2006, qui sont au programme pédagogique de centres de formation professionnelle en psychothérapie (CFPRH et CFPPERQ). Nicolas est aussi formateur pour la compagnie Versalys et rédige actuellement une série de nouveaux livres sur la motivation et l'efficacité, qui débutera avec *La croissance illimitée*. En 2003, il a aussi co-fondé la compagnie Cognexion inc. dont la mission était de maximiser l'efficacité et l'utilisation des informations à travers toutes les composantes des organisations. Il a également créé en 2006 le portail L'Art du bonheur qui permet de joindre la dimension positive du mieux-être et de la psychologie à l'efficacité de l'Internet ([www.artdubonheur.com](http://www.artdubonheur.com)). Plus de 45 000 personnes le visitent chaque mois !

### Un communicateur hors pair

Passionné par le comportement humain, Nicolas offre des conférences, des formations, du coaching et de la consultation

aux organisations et au grand public depuis plusieurs années. Il est chroniqueur au FM 103.3 (Longueuil) et a animé une chronique hebdomadaire sur différents sujets de psychologie au 91.3 FM (Radio Ville-Marie, Montréal) en 2005-2006. Il a aussi participé à des émissions diffusées sur les ondes de TVA, TQS, du Canal D, du Canal Vox, de la radio de Radio-Canada, du 98,5 FM et de plusieurs autres stations.

Nicolas se démarque par son style d'animation dynamique et son approche vulgarisée. Il a une grande facilité d'expression et se met facilement à la place des participants pour qu'ils se sentent bien, participent et fassent des apprentissages qui trouveront une application concrète. Il possède l'habileté de présenter sa matière dans un langage accessible, ce qui en facilite la mémorisation et l'application par les participants. Les contenus de ses conférences, de ses formations et de son coaching sont illustrés par les exemples pratiques qu'il a accumulés au fil de ses expériences et de ses études. Les participants et les organisations qui ont eu recours à ses services s'entendent d'ailleurs pour dire qu'il fait tout pour répondre à leurs attentes et même les dépasser.

Enfin, Nicolas rédige des articles dans la section «Esprit» du magazine *Mieux-Être*. Il a aussi publié des articles de psychologie dans la revue *Vivre*, des articles d'affaires et de gestion de la connaissance (dans *Forum Qualité*, *La Direction informatique*, *Documentation & Bibliothèques*), des articles scientifiques<sup>1</sup>, et il est membre de la société américaine des sciences cognitives. Il est apprécié pour sa chaleur et son naturel, sa joie de vivre et sa passion pour la réalisation de soi et le mieux-être des autres.

<sup>1</sup> Dans des revues savantes de différentes universités (UQAM, Université d'Ottawa, Université de l'Alberta).