

# Emprise et lâcher prise sont les deux faces d'une même pièce

Le 25 mai 2018



**« Lâcher prise » est entré dans le langage commun de notre société.**

Pas moyen d'ouvrir un magazine sans y trouver un bon conseil du type « Il faut Lâcher Prise ».

Je ne sais pas vous, mais pour moi « il faut » et « lâcher prise » n'arrivent pas à s'entendre : au mieux je me résigne et prend un air très détaché du genre « même pas mal, c'est la vie, je prends du recul », refoulant ainsi toute émotion et endossant le costume de grand sage philosophe, ce qui au passage fait du bien à mon ego.

Au pire, j'envoie tout balader avec pertes et fracas ou reste scotchée à ma souffrance, mes ruminations en boucle, mes combats etc...

**Car au fond, lâcher prise est un processus.**

**Le fruit de tout un cheminement intérieur.**

La première marche consisterait à identifier où j'ai mis les doigts dans la prise : car ce qui nous « accroche » peut se comparer à un courant électrique qui nous énerme et parfois même nous fige comme un électrocuté.

Je peux avoir les doigts dans la prise, être « sous emprise », d'une relation, d'un métier, d'une possession matérielle, de ma famille, de mes idées sur moi, ce que

je dois devenir, ce que je mérite , ce que je vaut, de mes idées sur les autres, sur la vie, ce qui « devrait » être etc...

Là où je suis en-prise, je suis sous « tension ». La tension de l'attente. La tension de celui qui dépend de l'obtention/réalisation de quelque chose ou de quelqu'un de façon presque vitale. Impossible alors de lâcher le contrôle.

La deuxième marche consiste à rencontrer ce que cet attachement cherche à combler : le lieu du manque en nous. C'est d'ailleurs la raison qui fait que nous n'enlevons pas si facilement les doigts de la prise et que parfois on préfère souffrir de tensions que de retirer les doigts : cesser d'être « en-prise » c'est renoncer à obtenir, via ce qui nous attache, sentiment de reconnaissance, d'affection, de compétence, de vie .... Car au fond c'est là que nous nous trompons : penser que notre vie, importance, compétence etc...dépend de cet autre. Vouloir combler un manque plutôt que de le reconnaître.

Ensuite vient le temps de vivre, ressentir et parfois même exprimer les émotions associées à ce manque. Et bien souvent tout commence par une rage, une frustration, une colère.

Et c'est normal ! Cesser de se battre pour un salaire que notre patron ne nous donnera jamais. De combattre un système qui ne veut pas bouger. Renoncer à obtenir justice d'un mal qui nous a été fait. Accepter de ne pas réussir comme nous l'avions rêvé. Vivre la déception de relations où nous avons investi avec espoir.

Selon notre histoire, nous sommes plus ou moins familier avec l'idée de renoncer et de vivre des frustrations, des limitations, des déceptions.

Pouvoir se projeter dans un futur ou s'ancrer dans le présent peut soutenir ce passage douloureux.

Notre potentiel de lâcher prise est très en lien avec cette aptitude à gérer nos frustrations et à changer de focale.

Pourtant un jour, chacun fait l'expérience que « ça » lâche. Toute la question est de savoir combien de temps ce processus prendra.

Jusqu'à quand faut-il se battre ? à partir de quand accepter de « vivre avec » ?

**...Je crois que « j'ai envie » de lâcher la réponse à cette question.**



**Ecrit par Flavienne SAPALY**

Mob : 06.82.56.38.99

Mail : [flavienne.sapaly@humanart.fr](mailto:flavienne.sapaly@humanart.fr)

Coach Accréditée EIA EMCC

Superviseur Certifié CSA

Consultante formateur agréé expert ICPF et PSI

