

Qu'est-ce que lâcher prise?

par Karin Reuter et Michel Savage

Le terme « lâcher-prise » est devenu très à la mode depuis quelques temps. C'est devenu aussi un four-re-tout qui peut très vite donner lieu à de profonds malentendus. Entre l'injonction synonyme de « céder » et l'invitation à être libre, il y a un monde de différences, sans compter les multiples significations intermédiaires allant dans le sens de relativiser, prendre du recul, cesser de se prendre la tête ou aussi pardonner. Toutes ces interprétations ont du sens mais n'ont pas toutes la même portée au risque parfois de passer à côté de l'essentiel. Explorons donc le contexte dans lequel le lâcher prise est né, puis voyons quelles en sont les implications et les inévitables dérives.

Dans la plupart des sagesses traditionnelles, le lâcher-prise est en rapport avec la libération de l'ego, cette image de nous-mêmes qui restreint notre identité à une peau de chagrin et limite terriblement notre potentiel. Dans différentes cultures, les Anciens avaient déjà bien compris que l'être humain dérive son identité de ce qu'il pense, ressent ou fait et non plus de ce qu'il est profondément. Les taoïstes chinois ont une expression, le « Wu-Wei », pour désigner le non-agir, ce qui ne signifie pas ne rien faire mais plutôt agir sans implication personnelle, sans se prendre pour quelqu'un et encore moins pour l'auteur de ses actes mais plutôt comme le dépositaire de la vie ou d'une intelligence qui nous dépasse.

Les tragédies grecques, au temps de l'Antiquité, mettaient en scène des acteurs revêtus d'un masque que les romains appelaient « persona » : ils avaient l'intuition que ce que nous appelons notre « personne » n'est qu'un rôle plus ou moins figé, un masque social, une apparence ou une image préoccupée par ses craintes et ses désirs. Tous les enseignements de libération dont sont issus plus tard les religions se consacrent à libérer les êtres humains de leur auguste personne qu'ils revendiquent si chèrement, alors qu'elle n'est qu'une parodie de leur identité véritable. Dans cette perspective, lâcher prise revient à laisser tomber le masque, à cesser de s'identifier à l'image qu'on voudrait donner de soi pour accéder à une source d'attention infiniment plus vaste et plus paisible.

Ce travail de libération a donné lieu à beaucoup de querelles d'écoles et aussi de méprises. Certains parlent du lâcher prise de façon radicale en termes de « mort de l'ego », d'autres soutiennent qu'il s'agit simplement de remettre l'identité personnelle à sa juste place sans qu'il y ait lutte ou « combat spirituel ». Les voies proposées sont innombrables elles aussi, allant de différentes formes de détachement de la pensée, du cœur ou du corps aux voies tantriques dans lesquelles il s'agit au contraire d'épouser le désir et la sensualité. Certains enfin, comme Krishnamurti ou aussi les tenants du Dzog-chen, soutiennent qu'il



n'y a pas de voie et qu'il ne peut y en avoir pour être ce que nous sommes déjà de toute éternité. Bref, il y en a pour tous les types d'êtres humains et toutes les cultures. En fin de compte, il s'agit surtout de lâcher ce qui nous fait souffrir et donc de ne pas s'y identifier. Toutes les traditions parlent du témoin : pour prendre une image, l'écran de cinéma n'est ni englouti par les flots avec le Titanic, ni troué par les fusillades des Western, ni brûlé par les flammes de « la tour infernale ». Elles nous rappellent de ne pas faire comme le fou qui, sortant de l'asile, interroge son psychiatre : « Docteur, je sais bien que je ne suis plus une souris, mais est-ce que les chats, eux, le savent ? »

De façon plus prosaïque, il est question de lâcher prise lorsqu'il s'agit de ne pas donner aux choses et aux gens plus d'importance qu'ils ou elles n'en ont. Chaque fois qu'on s'aperçoit que ce qui nous accable n'est qu'un agglomérat de pensées, le lâcher-prise peut se faire aussitôt. On pourrait dire ainsi que l'on peut lâcher prise des milliers de fois tout au long de la

A LIRE:
"Les clés pour lâcher prise"
Guy Finley
Le Jour éditeur

POUR EN SAVOIR PLUS:
Le processus Hofdman
Un chemin vers soi pour mieux être adulte
Tous les stages ont lieu au Clos Ermitage
67140 Le Hohwald

vie et vivre le lâcher-prise décisif que les personnes proches de leur mort connaissent quand elles réalisent que, quoi qu'elles aient fait de leur vie, ultimement, cela ne change rien. Être consumé d'un coup ou à petit feu, en somme. Le tout est de savoir si on attend d'être sur son lit de mort pour réaliser que la vie est un jeu et s'abandonner au sens du courant – aux mains de Dieu diraient les mystiques – ou si l'on lâche les commandes dès maintenant. Tant qu'à être condamné à être libre, autant l'être tout de suite. Même dans ce cas, on peut encore se demander : qui lâche et qui est lâché ? Beaucoup de chercheurs sincères peuvent ainsi se fourvoyer pendant des années à vouloir lâcher prise comme si c'était quelque chose qui se décide. Ils peuvent se mettre à méditer ou à entrer dans une pratique dans l'espoir de s'éveiller ou d'être libérés un jour. Ce faisant, ils ne prouvent qu'une chose : qu'ils n'ont pas perdu l'espoir d'être différents de ce qu'ils sont, donc qu'ils restent attachés à l'illusion d'être coupés de la totalité, donc qu'ils n'ont pas lâché prise... On ne pratique pas le lâcher prise comme un sport ou un instrument de musique : ce n'est pas quelque chose à quoi l'on s'entraîne. C'est au contraire celui ou celle-là même qui s'entraîne qui doit lâcher.

Au quotidien, le lâcher prise peut se traduire par une prise de recul salutaire par rapport aux fixations ou aux traits de caractère adoptés malgré soi. Ainsi, au cours d'un travail de développement personnel ou d'une thérapie, l'identité que l'on a construite pendant des années peut perdre de sa rigidité. Cela peut se faire d'ailleurs de façon sauvage ou spontanée à l'occasion d'événements qui vont provoquer une mise en cause de notre manière d'être. Mais il faut être clair sur le fait qu'on ne peut lâcher

que ce qu'on a tenu : beaucoup de situations restent inachevées à défaut d'avoir été traversées ou vécues totalement. Tant qu'il subsiste une part de résistance, quelque chose demande à être intégré. Une fois la situation digérée, cela « lâche » comme le fruit tombe de l'arbre. On le voit bien dans les relations où subsiste de la rancœur ou du ressentiment. Là aussi, quelque chose est retenu. Dans le mot « pardon », il y a le mot « don », et on ne peut donner que ce qu'on lâche. Toute personne qui a vraiment pardonné sent d'ailleurs immédiatement qu'au moment même où elle renonce à demander réparation, elle est en paix. De là à croire que lâcher prise revient à sacrifier ses intérêts ou à céder à l'autre tout ce qu'il veut, il n'y a qu'un pas que beaucoup franchissent allègrement. Certains pacifistes ou apôtres d'une certaine communication non violente mal comprise évitent ainsi de confronter une illusion très tenace à l'origine même des guerres et de la violence qu'ils prétendent combattre : l'illusion d'être séparés de l'autre. C'est finalement sans doute la seule chose qu'on puisse lâcher : nos illusions. Et là, il n'y a rien à perdre...

Karin Reuter
*Psychologue, Directrice de l'Institut
Hoffman France*
Michel Savage
Consultant RH