

Paul-Henri Pion

manuel
de
lâcher
prise

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54863-1

EYROLLES

« Lâcher prise ? Mais je ne veux surtout pas lâcher prise !
Moi j'aimerais tant lâcher prise... ».

Au rayon développement personnel d'une grande librairie, deux femmes, l'une tenant un livre qui traitait manifestement de lâcher prise, l'autre se penchant sur la trouvaille de son amie, venaient d'élever le ton et de me sortir de l'ouvrage que je consultais dans un rayon voisin. Je tendis l'oreille.

Pour l'une, lâcher prise équivalait à s'arrêter et à prendre le risque de s'effondrer, de cesser de vivre et d'avancer, ce qui lui était inconcevable et même très angoissant. Pour l'autre, toujours soucieuse que tout se passe selon ses attentes et qui dépensait beaucoup d'énergie à vouloir tout maîtriser, lâcher prise semblait être la solution à son épuisement.

Tout en écoutant discrètement leur échange, mon regard tomba sur un livre de photos animales ouvert sur une page présentant un singe suspendu d'une main à une branche et taquinant de l'autre un lionceau, sous le regard courroucé d'une lionne. Il m'apparut alors évident que si ce singe lâchait prise, il risquait de finir dans l'estomac de l'un des félins. Pris d'un instant de curiosité ludique, je m'imaginai à la place du singe. La perspective amusante de braver ainsi avec légèreté le danger s'accompagna vite d'une sensation de douleur dans les avant-bras : manifestement, ma morphologie diffère de celle des singes et, faute d'entraînement spécifique, mon organisme me rappelait mes limites tout humaines. Tout en écoutant d'une oreille maintenant distraite les deux autres clientes, je m'imaginai, suspendu au-dessus du vide, accroché à une branche. Plus de lionne ni de lionceau, simplement le vide et cette question : je lâche ou pas ?

Cette question, je vous la pose : vous êtes mains crochetées à une branche élevée, pieds ballants au-dessus du vide, que faites-vous ? Vos avant-bras commencent à devenir douloureux. Vous savez que bientôt ils se durciront, provoquant une crampe insupportable. Vous sentez que la douleur et l'épuisement vous rattrapent. Vous n'osez imaginer la suite : vous n'avez pas la souplesse du primate et lâcher signifie une mort certaine.



Je m'imaginai pour ma part tenant de plus en plus fermement et désespérément cette branche. L'issue m'apparut inéluctable après quelques secondes ainsi : à ne pas vouloir lâcher prise, je finirai par lâcher prise, envahi soit par une sensation de fatalité désastreuse, soit par une colère, une hargne sans mesure pour cette fin tragique... Quoi qu'il arrive, j'aurai échoué malgré tous mes efforts. Mais quelle autre alternative aurait-il pu y avoir ? Perplexe, le regard dans le vague, mes oreilles captant malgré elles les voix qui s'exprimaient autour de moi, je me sentis l'envie de devenir singe, ou plus précisément, l'envie d'avoir ses capacités. L'image d'un gymnaste me vint alors, et je sentis mes avant-bras se détendre. Avec souplesse et précision je lâchai une main pour la repositionner de façon à prendre la branche selon son axe et à regarder vers le tronc. Ayant ainsi abandonné la position perpendiculaire à la branche, je pouvais me balancer plus aisément, lancer mes chevilles à la rencontre de la branche pour ensuite me regrouper et m'asseoir. Détendu, je reposai l'objet de ma réflexion et quittai la librairie, laissant à leurs conjectures les deux clientes.

Au bout du compte, avais-je lâché prise ? Oui et non. Concrètement, j'avais réussi à remonter sur la branche et à me sortir du mauvais pas dans lequel j'étais. Je n'étais pas tombé.

Au sens propre, je n'avais donc pas lâché prise. Au sens figuré, j'étais passé d'une position entêtée et angoissante – tenir coûte que coûte – à une position plus détendue qui m'avait donné accès à la solution – j'avais lâché prise. En fait, j'avais cessé de faire ce qui s'avérait inefficace, comme si le dialogue intérieur suivant m'avait guidé :

- « – j'ai peur de tomber donc il faut que je tienne ;
- pour tenir, je dois serrer la branche des deux mains ;
- cette action me fait tenir mais elle m'épuise dans le même temps ;
- je diminue donc mes chances de tenir longtemps, or je veux m'en sortir ;
- il faut que j'arrête de chercher à serrer plus fort mes mains ;
- mais si j'arrête, je vais tomber ;
- il ne s'agit donc pas d'arrêter de serrer mes mains mais de les serrer différemment ;
- je détends mes avant-bras tout en assurant ma prise ;
- je récupère l'énergie que je perdais à vouloir tenir coûte que coûte pour trouver une situation plus durable ;
- je change de position. »

En procédant ainsi, j'ai cessé d'alimenter une solution – chercher à serrer fort les mains – qui ne nourrissait pas mon objectif, pour faire exactement l'opposé – chercher à serrer moins fort les mains –, ce qui m'a permis de changer de position. Certains liront cela comme « savoir tourner la page », d'autres comme « reculer pour mieux sauter ». Les deux sont exacts et bien d'autres dictons de la sagesse populaire, dont certains seront repris dans le présent ouvrage, véhiculent cette idée.



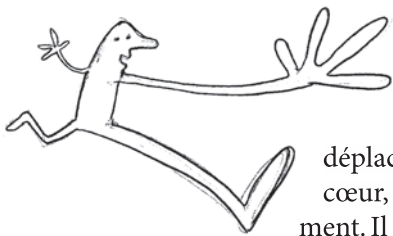
Apprendre à repérer

Lâcher prise, c'est donc d'abord *repérer* ce qui est fait avec insistance et qui ne donne pas le résultat attendu.

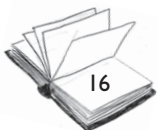
Prenons l'exemple d'un couple, au sein duquel le mari évoque l'idée d'inscrire leur fils dans un collège privé, situé à l'autre bout de la ville. Sa femme s'oppose à son projet, décrétant que le collège public à deux pas de leur maison fera tout aussi bien l'affaire. Le mari cherche à argumenter sa proposition. Sa femme ne veut pas en entendre parler. Il essaie de lui expliquer son point de vue. Elle déclare que c'est hors de question. Il tente de justifier son propos. Elle s'emporte. Voyant la conversation s'enflammer, il tente de calmer le jeu. Il essaie de la raisonner et d'exposer qu'il est disproportionné de s'énerver de la sorte. Rien n'y fait, elle part en vociférations outrancières selon lui. La situation se bloque et la perspective d'une discussion posée est impossible... Il faut pourtant prendre une décision. Que faire ? Si le mari prend le temps d'observer ce qui se passe, il découvrira qu'il s'escrime inutilement

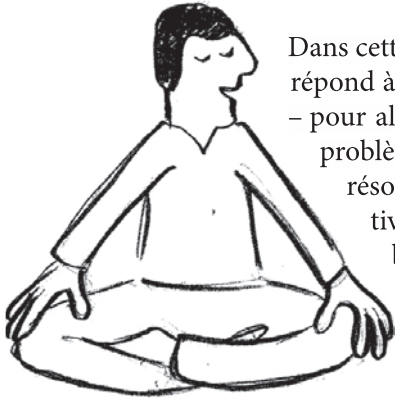
à développer une solution qui ne résout pas le problème. Quand il essaie d'expliquer à sa femme que son idée, à lui, n'est pas si mauvaise ou mérite d'être approfondie, il lui dit implicitement qu'il n'est pas d'accord avec elle. Quand il essaie de la raisonner, il lui dit indirectement qu'elle a tort de s'emporter de la sorte. Dans les deux cas, il n'est pas d'accord avec elle et le lui exprime tant et si bien que sa femme a l'impression qu'il s'oppose à sa propre opposition, ce qui la conduit à s'opposer encore plus. En procédant de la sorte, le mari s'aperçoit qu'il alimente l'opposition de sa femme par sa propre opposition, ce qui nourrit l'escalade et entretient la discorde. S'opposer à sa femme, directement ou indirectement, ne fonctionne pas. S'il s'en rend compte, il va pouvoir changer le cours des choses.

Le grand principe sous-jacent au repérage des situations de lâcher prise potentiel est celui-ci : repérer la solution mise en œuvre – ici s'opposer – qui ne résout pas le problème. Si une solution est appliquée à un problème, alors le problème doit disparaître. S'il réapparaît ou perdure, c'est que la solution n'est pas adaptée. L'énergie déployée à résoudre le problème est alors dilapidée en pure perte... Quand elle ne conduit pas à aggraver le problème lui-même.



Lorsqu'on observe un être vivant, quel qu'il soit, il est étonnant de constater qu'il fait toujours quelque chose. *A minima*, il se dilate et se rétracte silencieusement indéfiniment jusqu'à son dernier instant de vie. Imperceptiblement la plante croît ou s'étiole, l'amibe se déplace, le monocellulaire se dilate et se contracte, l'homme respire et son cœur, par ses chocs dans la poitrine, met l'air qui entoure le corps en mouvement. Il est impossible de ne rien faire : le vivant est en mouvement. Quand un problème survient, un mouvement est adopté pour essayer de s'adapter au problème. Le vivant ne sait pas faire autrement, il lui faut agir pour vivre. Léonard de Vinci ne disait-il pas que le mouvement est la cause de la vie comme si la vie et le mouvement étaient indissociables l'un de l'autre, l'un impliquant l'autre ?





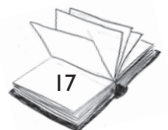
Dans cette droite ligne, la solution mise en œuvre et qui ne marche pas répond à la question « qu'est-ce qui est fait pour résoudre le problème – pour aller bien – et qui ne marche pas ? ». Cependant, pour chaque problème, il existe une foule de réponses possibles susceptibles de résoudre le problème ou de lui permettre de perdurer. La tentative de solution en cours n'est qu'une tentative possible parmi beaucoup d'autres et, si une seule vient à l'esprit, c'est plus par manque d'imagination qu'autre chose : une autre personne percevant le problème adopterait une façon de faire différente ou décrirait le problème en des termes différents. Donc rien ne garantit qu'en essayant d'abandonner la tentative de solution dysfonctionnelle, l'on ne retombe pas sur une autre tentative de solution dysfonctionnelle. Essayer d'expliquer pour que l'autre ne fasse pas quelque chose, ou chercher à l'empêcher de faire ce qu'il fait, est toujours chercher à s'opposer à ce qu'il fait. La forme du mouvement a changé, pas son orientation.

Il ne suffit donc pas d'altérer le mouvement en cours mais d'en changer l'orientation, le *message*. La question clé devient alors : « Quelle est l'orientation de ce qui est fait et qui ne marche pas ? » La solution la plus efficace est de trouver une solution dans l'ensemble des possibilités dont l'orientation est opposée à celle qui ne marche pas : se décrocher si s'accrocher est voué à l'échec, dire si se taire est inefficace, décaler dans le temps si l'impulsivité ne fonctionne pas... Ainsi, le mari, dans l'exemple précédent, pourra reconnaître que sa femme a certainement raison et lui faire exprimer ses objections. Ce n'est qu'après avoir accueilli le bien-fondé de son point de vue – ce qui revient à aller dans le sens de sa femme plutôt que de s'y opposer – qu'il pourra exposer le sien. Le blocage étant levé, la discussion pourra commencer.

Plus concrètement...

Celui qui continue à déployer une solution qui n'en est pas une suit une logique dans laquelle cette solution est bien souvent la seule possible... de son point de vue. C'est pour cela qu'il s'obstine malgré ses échecs. En outre, en s'efforçant de faire ce qu'il fait, il se sent acteur de ce qui se passe. Chez un être vivant, se sentir acteur de sa vie est bien plus important que le fait de ne pas obtenir ce qu'il poursuit.

Conformément à la règle selon laquelle la nature crée plutôt qu'elle ne supprime, le lâcher prise vise à créer une nouvelle habitude ou attitude, non à en empêcher une. L'action s'ajoute ou s'insère dans la dynamique d'origine, sans jamais contrer ce qui était fait. Face à une attitude compulsive ou à une difficulté à supporter la frustration que l'on essaie de contrôler, il peut être inséré un délai ; ce dernier provoque le double effet d'autoriser au lieu de chercher à s'interdire et de reporter au lieu de satisfaire immédiatement. Parmi toutes les possibilités de mouvement opposé destiné à résoudre le problème, la solu-

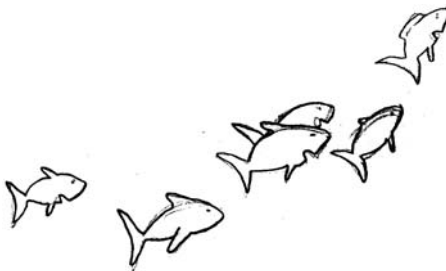


tion adoptée est la plus légère, c'est-à-dire celle qui se fond dans la dynamique d'origine en adoptant les modalités les plus subtiles.

Curieusement, prendre l'orientation opposée de ce qui était appliqué antérieurement s'accompagne non seulement de la récupération de l'énergie dilapidée stérilement, ce qui permet de l'affecter à d'autres sujets, mais aussi de l'arrêt du problème. Ce constat permet d'avancer que le besoin de lâcher prise intervient quand la situation s'est développée suffisamment loin de la cause première de son apparition pour que sa persistance vienne non plus de cette cause première mais de l'interaction entre la solution déployée et le problème lui-même. Le problème n'est plus le problème mais les effets sur le problème de la solution adoptée qui ne fonctionne pas. Le renversement de la solution conduit à l'arrêt des interactions nuisibles et donc à l'arrêt du problème.

Vous vous êtes peut-être retrouvé un jour au volant d'une voiture sur un chemin sablonneux ou boueux ? Lâcher prise correspond à cet instant où vous comprenez que plus vous accélérez, moins vous avancez et qu'il vous faut donc soit conserver un filet de gaz et progresser centimètre par centimètre, soit tout arrêter et vous faire remorquer. En effet, alors qu'il est logique de vouloir accélérer pour avancer, accélérer conduit à chasser le sable ou la boue et à creuser un trou dans lequel vous vous enfoncez. Plus vous accélérez, plus les roues tournent vite et chassent la boue ou le sable jusqu'à ce que le plancher de la voiture touche le sol. Moins vous accélérez, plus vous avez de chances de progresser en enlevant la juste quantité de terre ou de sable nécessaire pour créer l'adhérence et donc la progression.

Lâcher prise est donc un processus actif qui suit une logique précise, celle de l'inversion du mouvement qui maintient la situation indésirable. Encore faut-il construire cette inversion au plus près de ce qui se joue concrètement, condition nécessaire pour passer d'une tentative de solution dysfonctionnelle à une solution qui fonctionne... Penchons-nous donc concrètement sur des exemples de situations où le lâcher prise peut être bénéfique – face à soi, aux autres ou au monde –, ainsi que sur ses possibilités de mises en œuvre et d'applications. Des exercices émailleront la reconnaissance du mouvement qui maintient dans la souffrance et la construction des conditions de son renversement, donc du lâcher prise¹.



1. Un glossaire ainsi qu'un tableau des dynamiques des émotions et du lâcher prise, situés en fin d'ouvrage (pages 201 à 205), vous permettront de préciser les notions associées au lâcher prise.

