Le véritable « lâcher-prise »

Enseigné par Robert Savoie

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

Le véritable « lâcher-prise »

A /Les objectifs pour garder notre couleur énergétique au top de notre vibration d'abondance :

- Vous sensibiliser à l'importance du lâcher prise.
- Identifier quand utiliser le lâcher prise.
- Prendre conscience de l'importance de l'acceptation dans le processus de lâcher-prise.
- Vivre l'expérience du lâcher-prise.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

1- La définition du lâcher-prise :

- C’est cesser de penser que je peux contrôler quoi que ce soit...afin de vivre avec ce qui adviendra !
- C’est aussi réaliser que je ne peux rien faire dans certaines situations et qu’il est préférable de mettre mon énergie sur autre chose.
- C’est avoir assez de foi et de simplicité pour m’abandonner à mes ressources irrationnelles quand je suis confronté aux limites de mes forces rationnelles.
- C’est savoir cultiver la foi en soi
- C’est une certitude totale, une conviction personnelle et intime, une confiance absolue en quelque chose de plus grand (spiritualité).
- La véritable spiritualité résulte d’une croyance en des ressources profondes de l'être qui ne naissent pas de principes imposés par l’extérieur.
- Lâcher-prise, en réalité, c’est accepter tout et particulièrement mes limites physiques, psychiques et mentales pour m’abandonner à mes forces intérieures.
- C’est savoir déléguer à mes ressources spirituelles ce qui dépasse mes capacités rationnelles.
- C’est me livrer en toute confiance à la présence divine en moi. Lâcher-prise, c’est rendre possible l’impossible.
- Surtout ne pas croire que lâcher-prise signifie « ne rien faire ». Il veut dire « Cesser de se battre » pour se mettre en position d’écoute du ressenti et de l’intuition de manière à pouvoir agir dans le sens des messages intérieurs.
- Le lâcher prise nous guide très souvent vers l’action, mais l’action juste inspirée par la sagesse intérieure.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

2- D’où provient le fait de ne pas lâcher-prise :

- Par le fait de vouloir contrôler.
- De s’attendre à ce que tout soit fait selon moi.
- Par peur de réaliser que quelqu’un ne répond pas selon mes normes.
- De vouloir justifier ce que j’accomplis.
- De mes attentes trop élevées.
- De la peur de mal paraître.
- De la peur de me tromper.
- De la peur de ne pas avoir raison.
- De la peur de ne pas arriver à finaliser ce que j'ai projeté.
- De la peur de ne pas être à la hauteur...etc.

3- Quand utiliser le lâcher-prise :

- Quand je suis confronté à des difficultés.
- Quand je suis déclenché dans ma souffrance, mes personnages, mon histoire de vie
- Lorsque je rencontre des limites que la raison à elle seule ne suffit pas à dépasser.
- Quand le mental s’emballe.
- Quand je me sens coincé

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

4- Il est important de m'arrêter :

- Pour prendre conscience de mes émotions face à ce qui arrive.
- Prendre conscience de l'absurdité du contrôle sur ce que je ne peux ni changer, ni influencer.
- Prendre conscience de toute la perte d'énergie et la perte de bien-être que je me fais vivre dans la recherche de la perfection, dans l'acharnement ou dans la résistance.
- Pour identifier mes besoins.
- Pour planifier mes moyens d'action juste.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

5- Les signes qui m'indiquent que le moment est venu de lâcher-prise :

Lorsque:

a. J'ai l'impression de devoir tout faire moi-même.

b. Je veux changer l'autre.

c. Rien ne fonctionne, même les appareils électriques et mécaniques (tout brise).

d. J'éprouve un sentiment d'urgence (panique, devoir faire quelques chose).

e. Tout me submerge et me dépasse.

f. La vie est pleine d'embûches et rien n'arrive au bon moment.

g. Je me démène trop (force trop).

h. J'ai toujours l'impression qu'un accident est sur le point de se produire.

i. J'entre en collision avec une porte vitrée, je manque d'essence, je perds mes clés (constantes préoccupations qui créent l'absence).

j. Je veux dormir même quand je n'ai pas sommeil, (ou l'inverse, insomnie).

k. J'ai peur.

l. J'ai plus confiance en moi-même.

m. Je veux tout, tout de suite.

n. Je suis frustré et que j'ai l'impression qu'il me faut quelque chose d'autre tout de suite.

o. Je suis entêté et vindicatif.

p. Je vis de la culpabilité (sentiment de ne pas être correct).

q. J'ai la certitude que tout ira mieux si j'en fais plus, si je réfléchis davantage, si j'améliore ma performance ou si je fais les choses différemment.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

6-L'acceptation de l'impuissance :

Pour lâcher-prise :

a. Il est important de croire qu'une force intérieure m'habite, qu'elle peut me soutenir et me guider dans l'impasse.
b. Il est important, dans nos moments de détresse, d'accepter notre impuissance et nos limites, quand je croix que mes moyens d'actions sont épuisés.
c. Cette acceptation permet l'abandon nécessaire qui donne accès à toute la puissance intérieure qui m'habite.
d. Avoir l'humilité d'accepter d'être perdu, confus, sans solution

- **Lorsque j'accepte mon impuissance, je touche à ma puissance. Le paradoxe est « dans l'impuissance, je trouve ma puissance »**
- **Lâcher-prise n'élimine pas la souffrance, il l'adoucit en lui donnant un sens.**
- **Lâcher-prise ce n'est pas démissionner. Lâcher-prise, c'est reconnaître son impuissance devant l'obstacle**

Exemple prière des AA :

Seigneur,

Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer;
Le courage de changer les choses que je peux changer;
Et la sagesse d'en connaître la différence.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

B/ Vivre l'expérience de lâcher-prise :

1-Objectifs :

- Faire l'expérience du lâcher-prise face à une situation difficile.
- Prendre conscience des différentes étapes.
- Accepter de se donner le temps.
- Découvrir nos forces intérieures.

_____

_____

_____

_____

_____

2-Première étape : Prendre conscience

La situation :

1- Dans l'année qui se termine, trouvez un endroit où vous avez besoin de LÂCHER-PRISE, ce peut être une difficulté relationnelle, un événement qui vous a fait souffrir, quelque chose que vous avez besoin de lâcher.

LÂCHER-PRISE pour que quelque chose de différent se mette en place pour le reste de l'année qui vient.

Identifier clairement le problème.

_____

_____

_____

_____

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Les réactions :

2- Reconnaissez ensuite vos réactions lorsque vous êtes confronté, importuné ou blessé par les paroles, les actions, ou les silences d'une personne, d'un événement…….

- Avez-vous tendance à fuir ?
- Lui attribuez-vous tous les torts ?
- Voulez-vous toujours avoir raison ?
- La critiquez-vous, la menacez-vous… ?
- Vous taisez-vous ?
- Etc…

Reconnaissez vos actions défensives, nommez ce qu'ont été vos réactions.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Le vécu :

3- Quelles ont été (ou quelles sont encore aujourd'hui) les émotions désagréables qui ont été, ou qui sont encore déclenchées en vous par cette situation relationnelle difficile… : **Colère, peine, ressentiment, insécurité, haine, angoisse, culpabilité, honte, peur de perdre….**

4- Quel est le rapport avec votre histoire de vie ou quelles souffrances de votre passé sont éveillées ?

5. Quels sont les manques ou les besoins qui restent insatisfaits… : **Besoin d'exister, d'importance, d'amour, de reconnaissance, d'attention, d'écoute, de sécurité, d'exprimer, de liberté….**

Essayez le plus possible d'identifier ce qui se passe en vous.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

3-Deuxième étape : L'acceptation

L'acceptation de **« ce qui est »** est la porte d'entrée du lâcher-prise.

Remplacer la lutte que nous menons contre « ce qui est » par l'acceptation.

Accepter signifie accueillir et recevoir ce qui est, tel qu'il est, sans dépenser d'énergie dans une lutte épuisante.

Présentement, pouvez-vous :

- Accepter que vous ayez eu cette situation souffrante durant l'année ?
- Accepter de voir que vous avez eu des réactions défensives ?
- Accueillir vos refoulements et votre fonctionnement de victime ?
- Accueillir vos jugements, vos critiques, votre agressivité ?
- Accepter vos blessures qui ont été ravivées ?
- Ou simplement accepter que vous ne puissiez accepter ?

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

4-Conclusion :

- **L'acceptation est la porte d'entrée sur le lâcher-prise**
- **Que signifie lâcher-prise sinon renoncer au contrôle et à la lutte pour finalement accepter ce qui est ?**
- **Lâcher-prise, en réalité, c'est accepter tout et particulièrement nos limites physiques, psychiques et mentales pour nous abandonner à nos forces intérieures.**

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

C/ Vivre l'expérience de lâcher-prise : Suite

Lors de la première partie, abordée la semaine dernière, vous avez pris conscience et accepté la difficulté que vous vivez en ce moment ainsi que vos réactions et de vos émotions.

L'étape suivante dans la préparation au lâcher-prise est de sortir du mental, sortir de la rumination ou de l'obsession, pour entrer à l'intérieur de soi.

Le corps peut facilement servir de porte vers l'intériorisation, alors que le mental nous entraîne plutôt vers l'extérieur.

Nous oublions souvent d'utiliser les sensations dans notre corps pour revenir dans l'ici et maintenant.

Aussitôt que vous vous rendez compte que vous entretenez des pensées désagréables et inquiétantes par rapport à la personne ou à la situation qui vous a blessé…. **Recentrez-vous** dans votre corps, et ce, aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

1-Troisième étape : La présence au corps

Je vous invite simplement à vivre cette expérience, prendre le temps de ressentir votre corps :

- Fermez les yeux, ne pensez plus, et ressentez votre corps.
- Si votre mental intervient, ne luttez pas contre lui.
- Prenez conscience et revenez à la sensation.

Cet exercice produit un effet immédiat. Vous pouvez l'exécuter plusieurs fois par jour pendant une période de 30 secondes à 1 minute chaque fois.

Il a l'avantage de pouvoir se réaliser partout et à tout moment, particulièrement quand vous vous sentez stressé.

Si vous avez réussi à rester dans vos sensations, vous vous sentez surement plus détendu.

Le but de cette troisième étape est précisément **d'approfondir** vos sentiments de paix intérieure pour vous préparer au lâcher prise.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

2-Quatrième étape : Le lâcher prise

Nous avons déjà dit que « lâcher-prise » c'est cesser de se battre et de vouloir tout contrôler pour passer le relais à la partie irrationnelle de notre être, lorsque nous sommes confrontés aux limites de la partie rationnelle.

Pour faciliter l'expérience il est aidant d'utiliser un symbole. Par son côté abstrait, magique et évocateur, le symbole est le langage par excellence du monde irrationnel.

L'intelligence de votre cerveau droit, siège de l'intuition et de la perception globale, saisira immédiatement toute l'information qu'il renferme parce que le symbole appartient davantage au domaine de l'imaginaire qu'à celui du concret.

- Trouvez maintenant, un symbole qui évoque bien votre problème relationnel

  Ex : un pont brisé qui vous empêche de rejoindre l'autre rive, Une chaine rompue à laquelle manque un maillon
  Un cadenas fermé dont vous avez perdu la clé…

- Trouvez votre propre image qui a un sens pour vous, pour représenter ce qui vous tracasse.
- Fermez les yeux
- Imaginez que vous présentez votre symbole à votre intelligence profonde pour qu'elle vous éclaire et vous aide à trouver le chemin pour résoudre votre problème
- Ne forcez rien
- Restez simplement présent à ce que vous faites
- Ne laissez pas votre mental vous attirer vers l'extérieur
- S'il le fait, prenez-en conscience et revenez à l'intérieur de vous-même

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

3-Cinquième étape : Le détachement

Maintenant que vous avez confié votre difficulté à votre intelligence irrationnelle… Cessez de vous en préoccuper.

Une fois que vous avez cessé de vouloir tout contrôler, que vous avez lâché prise et que vous avez fait confiance à votre intelligence profonde, soyez assuré qu'une réponse viendra.

Pour obtenir une réponse à la demande d'aide que vous avez faite à votre intelligence irrationnelle au moyen d'un symbole, aucun effort n'est nécessaire.

C'est l'étape de l'abandon et de la confiance en vos ressources irrationnelles et non celle du passage à l'action.

La réponse appropriée peut venir de l'extérieur ou de l'intérieur. De l'intérieur, elle se manifeste par :

- Une idée spontanée
- Une image
- Un rêve

De l'extérieur elle s'exprime par :

- La parole de quelqu'un
- Un texte tiré d'un livre
- Par le fait d'être témoin d'une scène quelconque
- Le témoignage d'un ami

L'important est de rester disponible pour écouter votre intuition, car c'est d'elle que viendra la réponse qui conviendra à votre problème.

Rappelez-vous qu'il faut d'abord vous détacher du résultant et ne rien attendre de précis.

_____

_____

_____

_____

_____

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

4-Des moyens pour rester dans le lâcher prise :

Dans une période de lâcher-prise, j'ai besoin de moyen, de trucs pour m'aider à me détacher de mon problème et pour faire place à plus grand que soi :

- M'arrêter
- Prier
- Rire, humour, film, comédie
- Accomplir de petites actions sans but
- Être simple, faire des choses simples
- Me permettre d'être insignifiant
- Me rendre disponible à ce qui est
- Contempler
- Aller au cinéma, aller magasiner
- Me taire, ne pas parler de mon problème
- Me nourrir d'une activité que j'aime
- Me détendre, respirer
- Me donner du plaisir, spa, massage
- Faire une lecture inspirante
- Vivre le moment présent
- S'occuper de soi dans de petites choses
- Me détacher de mon obsession
- Vivre la sensualité avec les 5 sens

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

5-Conclusion :

- Vous avez appris à accepter ce qui est, et à ressentir votre corps, vous savez maintenant comment traverser le pont qui conduit au lâcher-prise.
- Lâcher-prise ce n'est pas un mot magique qu'il suffit de prononcer.
- Lâcher-prise c'est aussi un processus que je peux choisir d'appliquer.
- Prendre conscience du problème, de mes réactions défensives et de mes émotions.
- Accepter ce qui est, accueillir l'humain que je suis, installer la paix.
- Ressentir mon corps, pour sortir du mental en franchissant le pont qui mène à mon âme.
- Lâcher-prise, trouver un symbole imaginaire et le remettre à ma force intérieure.
- Rester ouvert à entendre la réponse de mon intuition.
- La paix intérieure est la plus grande récompense qu'apporte la pratique du lâcher-prise.
- Le seul fait de lâcher-prise et de se détacher du résultat suffit à procurer une paix profonde.
- Cette attitude ne signifie pas que nous restons passifs et empathiques.
- Le lâcher-prise n'a rien à voir avec l'indifférence ou la dépendance. Au contraire, plus nous jouissons d'une sécurité intérieure, nous récupérons suffisamment de pouvoir sur nos vies pour savoir quand et comment agir dans le monde extérieur, et quand et comment nous abandonner au monde intérieur.
- Cette connaissance ne peut résulter que de pratiques répétées des étapes du lâcher-prise.

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

© 2024 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite