

## **Le lâcher prise**

**par le Mme Rosette Poletti**

23 avril 2007

Rosette Poletti est infirmière en soins généraux et psychiatriques, formatrice en soins infirmiers, et docteur en Sciences de l'Éducation. Psychothérapeute, elle tient depuis des années la chronique « Développement personnel » du journal suisse Le Matin.

En guise d'introduction, elle parle d'un interlocuteur qui, en l'entendant parler du « lâcher prise », lui cite l'Abbé Pierre et son « devoir d'indignation ». Le lâcher prise s'impose, lui répond-elle, quand on ne peut vraiment rien faire de plus.

Première condition pour y arriver: accepter ce qui est. Accepter ne veut pas dire se résigner. Quand on est lié à une personne en souffrance, accepter ce qui est implique de:

- Voir et entendre ce qui est. Aussi longtemps qu'on ne veut pas le voir, on n'est pas dans la réalité. Cela arrive fréquemment. R. Poletti raconte le cas d'une maman dont le fils ne sortait plus de sa chambre depuis trois ans, qui lui trouvait des excuses et s'en accommodait tant bien que mal ! Nous devons nous poser la question: « Qu'est ce que je vois, qu'est ce que j'entends? »

- Dire ce que nous ressentons et pensons. Nous avons de la peine à le faire, pensant que la personne malade ne pourra comprendre ou accepter cela. La maladie de l'autre « nous en empêche ». Dans ce cas, il est important d'en être conscient, et de trouver d'autres personnes auxquelles nous pouvons le dire. Il faut trouver à qui, et comment en parler.

- Se permettre de ressentir ce qu'on ressent. Il faut s'en accorder le droit, même s'il s'agit de sentiments qu'on désapprouve, par exemple, le désir de « se débarrasser » de la personne malade. Si nous nous empêchons de ressentir quelque chose, nous risquons de perdre la capacité de ressentir quoi que ce soit. On se coupe de nos sentiments.

- Demander clairement ce qu'on veut (au lieu d'attendre que cela vienne tout seul = « attentes exigeantes »). Nous sommes souvent ambivalents au sujet de ce que nous voulons. Nous en sommes peut-être conscients, mais craignons de l'admettre.

- Se permettre de ne pas toujours être forts et parfaits

Accepter ce qui est, nous permet d'être en contact avec la réalité, condition indispensable pour pouvoir lâcher prise.

Deux schémas:

### Le perfectionnisme

- Vouloir que ce soit différent
- Ce qui empêche d'accepter ce qui est
- L'incapacité de vivre ici et maintenant
- Attentes exigeantes au lieu des préférences
- Au lieu d'être perfectionniste, il faut faire ce qu'on peut et, après, passer le relais.

Bien sûr, on voudrait que ce soit différent. Mais ça ne l'est pas. Il faut l'accepter. D'ailleurs, personne n'a tout ce qu'il veut dans la vie.

On peut se dire « j'aurais aimé que les choses soient comme cela », mais il faut renoncer aux attentes exigeantes.

A chaque jour suffit sa peine. Il faut vivre ici et dans le présent. Ce qui se passera demain, on verra bien. Nous pouvons planifier pour l'avenir ; mais au lieu de penser constamment au passé (« j'aurais dû faire ceci ou cela ») ou à l'avenir (« qu'est ce qui lui arrivera quand je ne serai plus là? ») nous devons vivre dans le « maintenant ».

### Dimension spirituelle

- Rester dans l'ici et le maintenant
- Accepter ce qui est
- Gratitude
- Absence de fausse culpabilité \*

– Bonne estime de soi

\* Selon R. Poletti, « On est pétri de fausse culpabilité ». Parce que nous voulons être parfaits, toujours forts, toujours faire plaisir, nous nous sentons coupables de ne pas pouvoir l'être. Ceci est de la fausse culpabilité. Nous ne devons nous sentir coupables que quand nous trahissons nos propres valeurs.

Pour R. Poletti, voir un sens à ce qu'on vit implique d'être ouvert à, ou avoir recours à, la dimension spirituelle. Cela n'implique pas nécessairement la religion ou même une philosophie particulière, mais ça aide!

A partir de l'acceptation de ce qui est, le lâcher prise devient possible. Comment? Voici les recommandations de Mme Poletti:

1. Ne prenez rien de manière personnelle. Si l'autre vous dit des choses blessantes, il exprime ce qu'il ressent, et en fait vous parle de lui-même. C'est son problème, son mal-être. Vous pouvez répondre: « Merci d'avoir partagé ton (votre) point de vue avec moi. »
2. Ne faites aucune supposition concernant les propos ou l'attitude de l'autre; vous risquez de vous tromper sur les raisons d'un quelconque fait ou événement.
3. Faites toujours de votre mieux. Après, ce n'est plus votre problème. Une fois qu'une chose est faite, elle est faite. Ne pas se laisser aller dans le ressassement névrotique. Cela ne sert à rien.
4. Utiliser votre parole pour le bien. Pas de médisances sur ..., de critiques d'autrui.
5. Changer ses croyances limitantes.

### **Que faire pour soi?**

1. La méditation – faire le vide, se centrer sur sa respiration.
2. Le contact avec la nature.
3. Rechercher le soutien.
4. Si vous avez des reproches à faire à quelqu'un, les lui écrire dans une lettre... et la brûler.

5. Affirmations pour soi, par ex., « J'ai fait le mieux que j'ai pu ».
6. Rejet de fausse culpabilité.
7. Le repos
8. Les activités artistiques
9. Le temps seul avec soi-même (retraites)
10. Des visualisations (par ex., vous « envoyez de la lumière vers quelqu'un »).

## QUESTIONS

Q: Le lâcher prise est très difficile pour les proches de personnes souffrant de troubles psychiques graves. Nous avons peur de ce qui pourrait leur arriver si nous les « lâchions ».

R: Avec ces personnes, peut-être faudra-t-il mettre plus de choses en place = faire tout ce qu'on peut faire et après, prendre le risque/faire le saut dans le vide. Quand on a fait tout ce qu'on peut, on n'aura pas à se reprocher quoi que ce soit, même si le pire arrivait.

Q: Le lâcher prise est-il plus difficile pour les femmes que pour les hommes?

R: Oui, pour des raisons sociologiques et culturelles.

Q: Une personne souffrant de troubles psychiques peut se sentir étouffée par ses proches!

R: Oui, en voulant faire le bien pour quelqu'un on peut l'étouffer.

Q. Que signifie « faire de son mieux »? Nombreux proches ont toujours le sentiment qu'ils pourraient, devraient faire plus.

R: On peut aussi entendre ce que nous disent les autres quand ils disent « Vous avez fait de votre mieux ». Et se fier à son instinct: quelque part, on sait quand on est arrivé aux limites du possible (pour le moment, dans la situation telle qu'elle est actuellement).

Mme Poletti nous quitta avec une pensée d'Anthony de Mello, prêtre jésuite et psychothérapeute: « Rien ne peut expliquer les souffrances. La vie est un mystère. Quand vous comprenez cela, vous réalisez aussi que c'est vous, et pas la réalité, qui constitue le problème. »