

Le lâcher-prise

Dans le domaine du développement personnel ou de la spiritualité, dans le monde du yoga et même hors de ce monde, l'expression « lâcher prise » est fréquemment employée. Elle tend donc inévitablement à être galvaudée et à perdre son sens profond. Vu l'usage inconsidéré qui en est fait parfois, il n'est peut-être pas inutile de revenir sur ce qu'elle signifie vraiment et sur les erreurs de comportement qu'elle peut mener à commettre.

Un alpiniste progresse grâce aux « prises » successives qui le rapprochent du sommet visé. Lui demander de « lâcher prise » serait évidemment une incongruité. Et pourtant ses prises physiques n'empêchent en rien qu'au niveau mental, il a tout intérêt à « lâcher prise »... Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ? C'est ce que nous allons essayer d'éclaircir.

Le besoin de ne pas lâcher

La volonté de prendre¹, chacun l'aura deviné, est élaborée par l'ego qui a peur d'être dépossédé de ce pouvoir ressenti comme vital. Posséder – matériellement mais aussi psychologiquement – rassure : l'« enfant-moi » (l'ego) vit dans la peur du manque et celle de voir ses attentes non réalisées. Sans la satisfaction éphémère

dont il se nourrit il se sent dépérir. A la source de tous nos désirs se dissimule celui consistant à exister davantage aux yeux d'autrui, donc à nos propres yeux. Autrui, même inconnu, est perçu comme le témoin potentiel de notre valeur. C'est pourquoi l'enfant-moi, pour s'assurer de son importance, pour ne pas se retrouver seul dans le monde, a besoin d'exercer sur ce monde et ceux qui le peuplent, son pouvoir de séduction – qui est une forme de préhension. Posséder un objet, obtenir une distinction, contrôler un événement ou dominer une personne, crée en soi l'illusion d'exister parce qu'on devient visible aux yeux des autres. On a « prise » sur le réel. On contrôle. On se sent vivant. « Prendre le pouvoir » est un acte politique mais aussi une attitude instinctive très commune, dictée par la peur d'être « invisible » donc insignifiant, in-existant. De ce point de vue général le « lâcher-prise » n'est pas du tout un comportement spontané.

Confusions fréquentes

La volonté de « lâcher prise » présuppose qu'on a « attrapé » quelque chose qu'il convient de ne plus tenir. C'est donc que cette volonté, consistant à agripper ce qu'on croit être bon pour nous, peut finalement nous desservir. L'action



de « lâcher prise » est donc chargée d'une connotation positive.

Seulement une confusion peut facilement se produire. C'est ainsi que...

- ... confronté à un événement bousculant ma tranquillité ou ma sécurité, je démissionne. J'utilise alors l'inertie comme alibi de ma **couardise**. Le voisin fait du bruit tous les soirs et me dérange... Mais je ne dis rien... Est-ce du « lâcher-prise » ?
- ... par **égoïsme**, je refuse d'accomplir un acte juste qui perturbe mon confort : ignorer sciemment toute action d'assistance sous prétexte que le malheur du monde est une loi naturelle, est-ce du « lâcher-prise » ?
- ... par **paresse** ou **négligence**, je ne mets pas en

1 L'humain est un prédateur (latin *praedari* : « se livrer au pillage »). C'était un des noms de Jupiter ; il désigna plus tard celui qui se livre à la cueillette, à la pêche et à la chasse.

place ce qui conviendrait pour une action juste me concernant ou/et concernant mon entourage. Cette attitude peut mener à une forme de **démision** existentielle : si mon enfant se comporte mal avec ses camarades, ne pas agir sous prétexte que c'est à l'école de gérer son comportement, est-ce du « lâcher-prise » ?

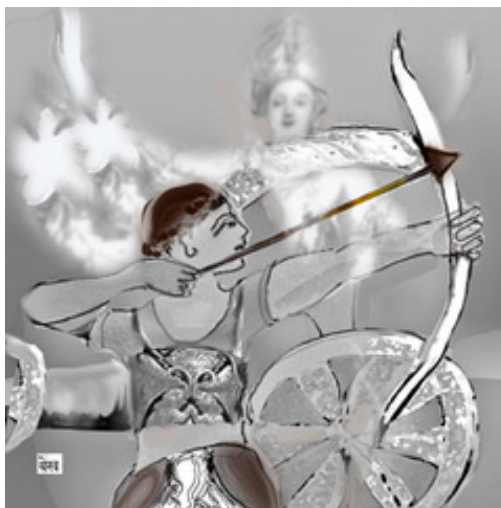
On pourrait multiplier les situations où le soi-disant « lâcher-prise » représente un alibi commode pour masquer une faiblesse et entretenir notre bonne conscience. Cela peut se faire sans cynisme, en toute naïveté. Il convient donc d'être vigilant : plus que les actes en soi, c'est la démarche intérieure adoptée pour les accomplir ou non qui définit s'il y a véritablement « lâcher-prise » ou s'il s'agit d'une stratégie d'évitement provoquée par une peur.

Le lâcher-prise authentique

Saï Baba nous souffle cette précision essentielle : « *Le lâcher-prise ce n'est pas renoncer à l'action mais c'est renoncer dans l'action* ».

Disons-le autrement : si une action s'avère juste, il est inutile de s'accrocher à ses résultats comme à une bouée ou un trésor dont dépendrait toute notre existence. Accomplir l'action sans tension, sans une attente souvent fiévreuse, nous laisse en paix quel que soit le résultat devant advenir. Sachant que je peux contrôler un acte mais non ses conséquences (elles ne m'appartiennent plus), je

peux renoncer sereinement aux fruits de l'action. Ce n'est là rien moins qu'un des enseignements fondamentaux de la *Bhagavad-Gita*.



Arjuna

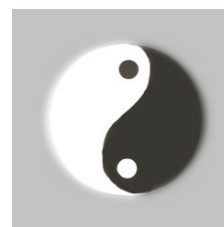
On l'a vu, « *renoncer dans l'action* » ne consiste pas à démissionner lorsque la réalité exige de nous l'accomplissement d'un acte aussi modeste, aussi peu spectaculaire soit-il. Si je souhaite être en harmonie avec la nécessité *d'agir juste*², quelle que soit la difficulté de l'action à accomplir, quelles que soient mes craintes, mon envie, etc. je me dois d'être volontaire, persévérant et prêt à déployer toute l'énergie dont je suis capable pour mener à son terme l'entreprise engagée. Cette manière de *faire*, pleine de vigueur, de détermination, n'empêche en rien une manière d'être tout en sou-

2 Une confusion fréquente consiste à se laisser dévoyer par une autre force que la détermination juste, correcte, conforme à une éthique – comme la peur par exemple ou l'agressivité, le désir de vengeance, de domination, ce qui est le cas si mon but est d'obéir aux exigences de l'ego.

plesse, empreinte de calme, détendue. C'est cela le « lâcher-prise » : l'harmonisation des contraires, le mariage du yin et du yang, la mise en équilibre du refus de toute violence avec la mobilisation d'une énergie tranquille animant aussi bien le mental que le corps.

Cette manière d'être suppose qu'on n'est plus dépendant de l'émotionnel, qu'on n'a plus besoin de jouer un personnage « idéal » ni de garder le contrôle à tout prix. Faisant fi des menaces souvent illusoire qui nous inhibent, nous pouvons alors laisser le champ libre à notre intuition libératrice, faire pleinement confiance à qui nous sommes vraiment, au-delà de toute projection paralysante.

Les circonstances de la vie nous le prouvent abondam-



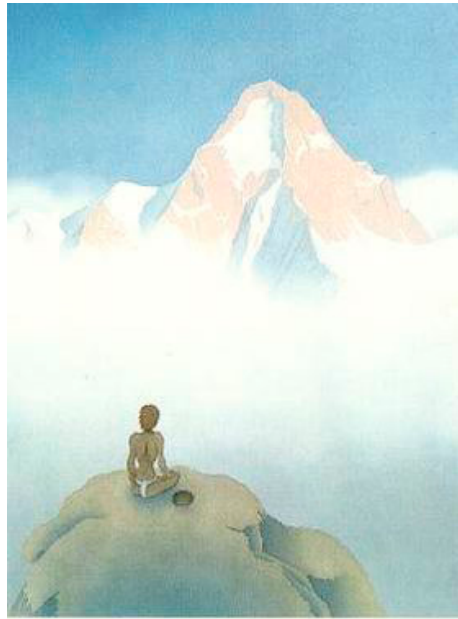
ment. La perte d'un emploi, le décès d'un proche, une rupture amoureuse, une catastrophe financière ressenties comme injustes, cessent de nous torturer seulement le jour où nous cessons d'alimenter ce sentiment d'injustice. Pour retrouver la paix nous devons renoncer à vouloir une réalité conforme à nos désirs. Plus que de la résignation (qui maintient au fond de soi de l'amertume, donc une crispation), il s'agit de laisser émerger un

véritable détachement. Ce détachement survient non pas tant par un effort de la volonté que par une prise de conscience, difficile à provoquer intellectuellement, mais pouvant surgir comme une évidence, un éclair de lucidité, une fulgurance apaisante³ : tout « ce qui est », tout ce qui m'arrive appartient au « jeu de la vie ». La vie ne me veut pas de mal ; ma souffrance est le résultat d'une projection de l'enfant-moi qui s'agrippe à une illusion. Tout ce qui se produit, y compris ce qui me blesse, est l'expression d'une dynamique créatrice qui vise à me faire grandir et que je peux accueillir comme telle.

Ce que nous vivons actuellement avec la pandémie est l'occasion de vérifier que nous sommes capables d'un refus positif, capables de ne pas laisser notre imagination tomber sous l'emprise des discours péremptoirs et culpabilisants, souvent mortifères et anxiogènes. Dans le contexte actuel, cette imagination, suralimentée par des injonctions diverses, est constamment conviée à envisager le pire ; elle entretient des fantômes, empêche un regard juste, libre. « Lâcher prise », sans nier la réalité des faits, consiste alors à dire « non » aux murs bétonnés que les événements, les autres et, pour finir, nous-mêmes, conduisent à ériger...⁴

3 Nul doute que la pratique de la méditation prépare ce déploiement soudain de quiétude retrouvée...

4 Encore une fois, la peur qui nous crispe, qui nous conduit à la paralysie voire à la dépres-



Samuel

Refuser cet emprisonnement est capital pour notre équilibre.⁵

Dans la pratique du yoga postural

Le « lâcher-prise » implique de rester dans l'instant, au moment où se fait l'action – un peu comme notre alpiniste : pour éviter une erreur potentiellement fatale, il doit oublier l'objectif à atteindre et les difficultés à venir ; ainsi, son attention, focalisée sur le geste qu'il accomplit, ne laisse pas de place à la crainte éventuelle émanant d'un futur qui, par définition, n'existe pas encore.

sion, est le résultat de projections mentales. Ces projections peuvent finir par faire exister le danger redouté.

5 Nul ne peut heureusement nous retirer ce cadeau inestimable : respirer... Respirer pourrait constituer un slogan silencieux que nous connaissons bien : « Je suis Cela » !

Chaque pratiquant de yoga sait fort bien qu'il est inutile et même dommageable de contracter un muscle que l'âsana n'exige pas de mobiliser. Il en va de même sur le plan psychique : crisper sa volonté, dans le but d'atteindre la « posture idéale », perturbe la respiration, nous éloigne de la conscience du corps, de la présence à soi, va à rebours de l'harmonie et de la détente psycho-physique que le yoga vise à instaurer.

Sans le « lâcher-prise », le mental garde le pouvoir, projette des intentions, émet des critiques et ne laisse aucune place au *Témoin* dont la manifestation et l'action, pour se réaliser, exigent que cessent les cogitations produites par l'ego. C'est pourquoi il convient, lors d'une séance, d'écouter le corps et non le mental. Ce dernier, saturé par les conseils aberrants accumulés depuis notre enfance, (conseils peut être oubliés mais encore bien ancrés dans l'inconscient) peut nous égarer : « *Plus vite, plus loin, plus fort ! Ne t'écoute pas, dépasse-toi pour surpasser les autres !* »

Être réceptif aux messages de son corps, rester dans le ressenti, dans l'ouverture, dans la conscience de tout ce qui émane de l'instant vécu, écarte les jugements assésés à soi-même, efface toutes les formes de volition. Avec la disparition des tensions neuromusculaires et des prétentions spirituelles, nous nous garantissons ce « lâcher prise » sans lequel le yoga n'a aucun intérêt.

Gérard Duc