

ÉCHAPPER À LA TYRANNIE DE L'ÉGO

Lâcher prise, c'est accepter ses limites

par Gilles Farcet

A force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, nous gaspillons notre énergie et perdons notre sérénité. D'où le fameux « lâcher-prise » ! Une attitude intérieure d'ouverture à la vie et aux autres dont l'écrivain Gilles Farcet nous livre quelques clés.

Il faut, paraît-il « lâcher prise ». C'est en tout cas ce que tout un chacun peut lire ou entendre répéter dès qu'il est question d'une approche spirituelle de l'existence. Si cette expression a fait florès au point de devenir un cliché du développement personnel, ce qu'elle recouvre n'en reste pas moins confus. Elle est prétexte à bien des malentendus. Qu'avons-nous, au juste, à « lâcher » ?

Quelle est donc cette « prise » qu'il conviendrait de desserrer ? Cette attitude est-elle compatible avec un positionnement responsable ? Si oui, comment passer du concept à la pratique ? Les enseignements de sagesse traditionnels s'articulent tous autour de cette question. Nous pouvons donc nous tourner vers eux et y chercher clés réponses, qu'il nous appartient ensuite de faire nôtres.

Avant de prétendre « lâcher », encore faut-il savoir ce que nous « tenons ».

Au commencement de toute « prise » se trouve l'ego, une conviction, un ressenti dont tout découle. Moi, Pierre ou Paul, j'existe indépendamment du tout, séparé, seul face à l'autre, c'est-à-dire tout le reste, tout ce qui n'est pas « moi » et qui, étant « autre », n'obéit pas toujours à ma loi. L'identification à ce très cher moi se paie au prix fort : me ressentant séparé, je vis à la fois dans la peur et dans une illusion de toute-puissance. « Seul contre tous », « Après moi le déluge », telles sont en somme les deux croyances sur lesquelles se dresse l'ego.

Lâcher-prise, c'est abandonner une illusion, celle de la séparation.

Ce lâcher-prise ne sous-entend en rien une négation de l'individualité. Pierre reste Pierre, Paul demeure Paul. Simplement la partie se reconnaît comme expression du tout, la vague se sait forme du grand océan et, du même coup, reconnaît les autres vagues comme autant d'expressions de ce qu'elle-même est au plus profond. Par un apparent paradoxe, l'autre à la fois disparaît - nul ne peut plus m'être essentiellement étranger - et se trouve comme jamais reconnu dans sa différence existentielle. Le moi séparé cesse d'être l'étalon, la mesure de toute chose. Il n'y a plus de moi pour exiger de l'autre qu'il se conforme à mes critères. Le lâcher-prise se produit dès lors que le moi accepte de l'autre, de tout autre, qu'il soit autre.

Voilà pour la « métaphysique », qu'en est-il de la pratique au quotidien ? Le sens du moi séparé se maintient instant après instant par le refus plus ou moins conscient de l'autre (c'est-à-dire de ce qui est - « Moi, je ne veux pas qu'il pleuve ce matin », « Moi, je ne veux pas que ma femme fasse cette tête », « Moi, je refuse que ce qui est soit et je prétends mettre autre chose à la place » -), refus qui s'accompagne de la prétention sous-jacente à tout contrôler. Le fait même que « moi je ne veuille pas » implique la conviction qu'il pourrait en être autrement parce que tel est mon souverain désir. Nous refaisons sans cesse le monde à grands coups de « si », de « quand », au nom de ce qui « devrait être », « aurait pu être », « pourrait éventuellement être », et nos pensées vagabondent dans le passé ou le futur. Il est bien rare que nous soyons vraiment « ici et maintenant » - alors même que nous ne pouvons en fait être ailleurs qu'ici et à un autre moment que maintenant.

Quoi que mon mental prétende, je me trouve là où sont mes pieds. Si je pense au passé ou au futur, c'est toujours maintenant. Passé, futur, ailleurs n'existent qu'en tant que pensées surgissant ici et maintenant. La pratique la plus simple et efficace du lâcher-prise consiste donc à s'exercer à demeurer un ici et maintenant avec ce qui est.

Cette pratique n'exclut en rien l'aptitude à prévoir, à organiser ni ne nous dispense de nos responsabilités. L'attitude d'ouverture inconditionnelle à l'instant ne conduit nullement à baisser les bras, à tolérer l'intolérable. Le lâcher-prise dans l'immédiateté, est totalement compatible avec l'action dans la durée. Le lâcher-prise n'est pas se résigner mais être conscient de ses limites. Je marche dans la rue un vieillard se fait renverser sous mes yeux. Le fait que je pratique ici et maintenant le lâcher-prise (sur des questions comme : est-ce grave ? sa vie est-elle entre mes mains ?) ne me conduit pas à m'abstenir de lui venir en aide. Bien au contraire, en m'épargnant les pensées parasites ou les attermoissements, ce positionnement intérieur me permet d'agir plus vite dans la mesure exacte de mes possibilités.

Ici et maintenant, il m'appartient de poser un acte, de proposer quelque chose... dont la vie disposera. Ainsi je garde toute mon énergie pour agir, plutôt que de la gaspiller. En renonçant à contrôler l'avenir, j'obtiens souvent de meilleurs résultats ici et maintenant.

En vérité, notre seul pouvoir, notre seule responsabilité réelle, s'exerce dans l'instant présent, lequel, bien sûr, prépare les instants futurs mais sans que nous puissions obtenir de garanties quant à l'avenir, y compris la seconde suivante.

« La vie, c'est ce qui vous arrive pendant que vous êtes en train de faire d'autres projets », a dit John Lennon. Lâcher prise c'est aussi cesser d'aborder l'existence avec une mentalité d'« assuré tous risques ». Quelle que puisse être la prétention du moi à contrôler l'avenir, la vie n'est pas une mutuelle et n'offre aucune garantie.

Une pratique assidue du lâcher-prise soulage d'un grand poids. Elle nous affranchit du complexe d'Atlas portant le monde sur ses épaules. Elle fait coïncider le plus profond détachement avec le plus authentique sentiment de responsabilité envers soi-même et les autres. Elle est aussi le fondement de la vraie confiance en soi. Tant que je me crois séparé et m'attribue un pouvoir sur ce qui est, je ne peux que me surestimer ou me sous-estimer.

Dès l'instant où le moi est remis à sa place, il est reconnu pour exactement ce qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses, ses limites naturelles totalement acceptées.

Représentons-nous un instant notre rôle de parent, de citoyen, de conjoint ou encore l'exercice de notre activité professionnelle envisagés sous cet angle... Mais cette attitude, en elle-même simple est difficile à pratiquer Elle va à rencontre de nos conditionnements les plus ancrés. Toute la sagesse pratique du lâcher-prise se trouve sans doute synthétisée dans la magnifique prière des Alcooliques anonymes : « Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux changer et la sagesse d'en voir la différence »

Source : *PSYCHOLOGIES* – janvier 1999.