

## Processus d'acceptation et de lâcher-prise, une expérience d'intégration en 7 étapes

### *Face à une situation problématique et souffrante de ma vie...*

#### **Étape 1 : la prise de conscience**

- / Je prends un temps d'arrêt pour observer ce qui se passe; je prends le recul nécessaire pour créer une distance et me dégager.
- / Je respire profondément pour mieux me centrer sur moi, mobiliser mon énergie, mes ressources internes; ma force vitale.
- / Je prends le temps qu'il faut afin de bien cerner la difficulté, circonscrire le problème et éviter ainsi de plonger dans la confusion.
- / Je prends conscience de mes réactions face à ce qui arrive : fuite, déni, rejet, reproches, accusations, jugements, emportements, malaise, inconfort, rigidité, ...
- / J'essaie le plus possible d'identifier ce qui se passe en moi; j'écoute mon vécu, mon ressenti : colère, peine, ressentiment, insécurité, impuissance, angoisse, haine, jalousie, peurs, culpabilité, honte, impression de vide, ...
- / J'essaie de reconnaître et de nommer mes manques, ce qui est touché en moi : manque d'amour, de considération, d'attention, d'écoute, de sécurité, de liberté, ...

#### **Étape 2 : l'acceptation**

- / J'accueille ce qui est, tel qu'il est, sans me dépenser dans une lutte épuisante, sans pour autant me résigner, ni approuver.
- / J'accueille toutes mes réactions défensives et mes émotions désagréables sans me juger, ni me condamner; j'accueille mes manques avec la même bonté envers moi-même.
- / Je me dispose progressivement à faire avec, à nager dans le sens du courant de la vie; à dire « oui » à ce qui m'arrive et à composer avec la réalité même si je n'arrive pas à tout comprendre, à tout élucider.
- / Je choisis de faire face avec sérénité et courage (ni contrôle, ni victimisation, ni compensation);
- / Je me donne simplement le droit d'être fragile et vulnérable et je m'occupe de la partie blessée en moi; je demeure présent à mes émotions; je me confie à une personne de confiance.
- / Je me dépose dans la bienveillance d'une « Présence » en moi, selon ma spiritualité, en reconnaissant mes limites personnelles à pouvoir changer la situation par ma seule volonté.
- / J'arrive à éprouver une plus grande paix intérieure devant la situation qui fait problème.

#### **Étape 3 : la présence au corps**

- / Je reconnais que je suis un être incarné : j'ai un corps qui a ses propres limites, un corps que je respecte et dont je prends soin; je considère mon corps non comme un instrument à mon service mais comme un maître à servir.
- / Je m'alimente bien; je fais des exercices agréables pour lui donner de l'énergie; je détends mon corps par la respiration en profondeur, le repos et un bon sommeil.
- / Plusieurs fois par jour (30 sec. à 1 min.), je fais des exercices de relaxation pour mieux ressentir les sensations de mon corps et me recentrer; régulièrement, je fais des exercices de méditation à un moment propice de la journée.
- / Je réussis à calmer l'activité de mon mental sans le combattre.



#### Étape 4 : le lâcher-prise

- / Je cesse de me battre et de vouloir tout contrôler pour passer le relais à la partie irrationnelle de mon être.
- / J'ouvre mon cœur à l'Invisible (divin, âme, intuition, guide, force profonde, ...), en écoutant le silence, en arrêtant de FAIRE.
- / J'utilise mon imaginaire et je fais appel à des symboles, des analogies, des images, des rêves pour évoquer mon problème afin de le rendre accessible à mon intelligence irrationnelle et trouver l'éclairage nécessaire pour le résoudre.
- / J'arrive à faire taire mon mental qui m'attire vers l'extérieur dans ma recherche de solution.

#### Étape 5 : l'entre-deux

- / Je ne nourris aucune attente et je reste complètement détaché du résultat à obtenir; je fais l'expérience d'un réel abandon et de confiance en la sagesse qu'il y a en moi.
- / J'écoute l'intuition qui monte en moi dans les moments les plus inattendus et les plus calmes; elle me met sur une piste pour résoudre mon problème.
- / Je reconnais humblement les limites de ma raison et je m'ouvre au changement, à l'inconnu et à la nouveauté.
- / Je m'accorde quotidiennement des périodes de solitude, de détente et de repos pour diminuer le stress qui m'entretient dans des émotions désagréables.

#### Étape 6 : le choix

- / Je vois ce qui se passe avec lucidité et je suis présent à mon ressenti; je retrouve mon pouvoir de choisir entre le langage de mon intuition et celui de ma raison.
- / Je comprends de mieux en mieux que mon mental garde en mémoire des expériences passées qui m'ont fait souffrir et que son but est de me protéger contre tout ce qui pourrait encore me faire souffrir.
- / Je comprends également que mon mental n'a pas enregistré toutes les informations emmagasinées par mon corps et mon psychisme au moment où ces expériences traumatisantes se sont produites et qu'ainsi il ne perçoit pas davantage la différence entre l'état psychique dans lequel j'étais à ce moment là et celui dans lequel je suis maintenant.
- / Je comprends que lorsque le mental s'ingère dans les domaines du cœur et de l'âme, il a besoin d'être guidé. Son intrusion trop abusive dans ce qui ne relève pas de sa compétence a des conséquences néfastes sur ma vie parce qu'il m'amène à des choix motivés par la culpabilité, la peur, le doute, le ressentiment.
- / Je peux mieux distinguer les choix que je fais uniquement dans ma tête de ceux qui procèdent de mon intuition profonde.
- / J'arrive à être moins dans le doute et j'avance dans la direction que je veux en faisant des choix fermes et assumés, c'est-à-dire en gardant les deux pieds sur terre, en faisant face aux obstacles et en acceptant d'apprendre.

#### Étape 7 : le passage à l'action

- / J'agis de moins en moins par impatience, peur, ressentiment et culpabilité, je ne m'épuise plus dans des comportements qui me dispersent intérieurement.
- / J'agis en fonction de mes propres besoins que j'ai pris le temps de bien identifier tout au long de mon processus d'intériorisation; j'agis dans le sens de ce qui est bon pour moi, pour le moment.

**Note :** « Étymologiquement, le mot *choisir* veut dire *jouir* ».