

« Comment lâcher prise sans perdre le contrôle ?

Faut-il « se foutre la paix** » ou reprendre le contrôle ?

Les recherches en psychologie trouvent de nombreux bienfaits aux deux attitudes, mais... elles comportent aussi des inconvénients, il vaut mieux apprendre à les concilier, voire à les fusionner !

LIRE PLUS

« -En français, le « **contrôle** » évoque la capacité de maîtrise, ciblée sur l'environnement où l'on évolue,,, (je contrôle la situation), ou sur soi-même,,, (je ne me laisse pas déborder par mes émotions), Autrement dit : nous avons un besoin profond de sentir que nous contrôlons -au moins en partie - ce qui nous arrive !

Le simple fait de savoir qu'on a potentiellement le contrôle suffit à améliorer les performances et à diminuer le niveau de stress perçu, même si l'on n'y a aucun recours ! Il est aussi capital de garder une certaine prise sur soi-même, en particulier sur ses impulsions !

L'autocontrôle est aussi essentiel en matière d'attention,,, en effet, le mouvement naturel de celle-ci est la réactivité face aux diverses stimulations internes ou externes, ce qui risque d'empêcher toute activité mentale soutenue, sachant que apprendre à se maîtriser dans des domaines même anecdotiques retentit favorablement sur tous les autres,

Mais attention, toutefois, à ne pas se leurrer : nous n'aurons jamais un contrôle total sur nous-même, c'est notamment vrai pour les pensées qui nous viennent en tête, On sait qu'il est impossible de ne penser à rien, et qu'un flot continu d'images, de contenus mentaux, de souvenirs, de planifications irrigue en permanence notre esprit ! On sait également que tenter d'écarter une pensée de manière volontaire, contrôlée, ne marche pas, ou pas longtemps ;

même chose pour les émotions qui émergent, et impossible d'en susciter une par notre seule volonté : l'intelligence émotionnelle ne consiste pas à écarter ni à supprimer les émotions indésirables, mais à les accueillir, les comprendre, les réguler...

Tout contrôler aboutit à deux risques : tout lâcher ou engendrer des troubles anxigènes,

-Le **lâcher-prise** est lui devenu un terme courant: il suggère de renoncer , au moins ponctuellement, à vouloir exercer un contrôle complet sur une situation ou sur ses réactions émotionnelles,

Il n'invite pas à une démission totale, mais à un changement de stratégie !

Plus largement, le lâcher-prise se comprend comme une attitude existentielle connue depuis l'Antiquité,

Épictète parlait du discernement nécessaire (à la pratique du golf !!) pour établir la différence entre ce qui dépend de nous -contrôle possible- et ce qui ne dépend pas de nous (efforts de contrôle inutiles), Relire Pia Nilsson**

Accepter ne revient pas à -juger-, mais à dire - c'est là- : *il s'agit d'affronter le réel tel qu'il est et non tel qu'on le voudrait !*

Le lâcher-prise ne porte donc pas tant sur la réalité que sur nos désirs de -la- contrôler totalement !

Le rythme cardiaque revient plus vite à la normale si l'on est dans l'acceptation plutôt que dans le jugement : accueillir ses émotions inconfortables, *sans être* dans la fuite, le jugement ou le désir de contrôle à tout prix, induit donc un état d'apaisement observable jusqu'au niveau des réactions corporelles,,, intéressant, non ?

Par contre un excès risque de conduire à une forme de résignation ou de démission,,, un lâcher-prise avant toute « prise » !

En conclusion, il semble donc que nous ayons besoin des deux !

Mais comment les concilier ?

Outre le choix de ce qui mérite un effort de maîtrise, -l'entraînement-, la conciliation de ces deux attitudes passe souvent par une simple alternance, les efforts de contrôle précédant la possibilité de lâcher-prise.

Sur le plan golfique, contrôle et lâcher-prise peuvent aussi fusionner :

tout apprentissage se construit dans un premier temps sur une séquence de contrôle, *puis se contrôle s'automatise ***** et permet un apparent lâcher-prise, qui n'est que de surface: le cerveau dirige toujours , mais sans efforts !

Souvenez-vous, si vous avez passé le permis de conduire, de vos premiers moments derrière le volant,,, et songez à votre manière actuelle de conduire,,,

Dans certain cas, la fusion, ou intégration, des deux attitudes aboutit au fameux état de flux ou flow...

ce plaisir d'accomplir pleinement et facilement une tâche dans un apparent lâcher-prise, uniquement dans les domaines que l'on maîtrise *parfaitement*,,,

Sur le plan pratique, un des premiers et plus simples exercices, « *suivre son souffle* », consistent ainsi à focaliser son attention sur sa respiration, et à ramener régulièrement l'attention (très) vagabonde sur cette cible, puis, peu à peu, à ne plus être dans l'observation contrôlée de la respiration, mais, *-avec de l'entraînement -*, « *à être dans la respiration* » pour finir par « *être la respiration* » ...

et par analogie : « à être le swing de golf »...

Golfez-vous bien

Patrice Allorge

Sophrologue

POUR EN SAVOIR PLUS

*Christophe André : Cerveau&psycho n°145

**Fabrice Midal Foutez-vous la paix

***Pia Nelsson Chaque coup doit avoir un objectif

****Confiance et automatismes,,,Prochain psychologies n°14 !