



L'Envolée



Le lâcher prise

En cette période de « grand confinement » plusieurs ont dû faire face à des situations angoissantes. Que pouvons-nous faire dans ces périodes de grand stress? **LÂCHER PRISE**
Oui mais comment lâcher prise? Comment ressentir cette paix intérieure? Je souhaite que le présent journal saura répondre à quelques-unes de vos interrogations?



Sommaire:

Mot de la directrice

La page technologique

Lâcher prise

Mettre en pratique le pouvoir du moment présent

Mot de l'intervenante

Lâcher prise sans tout lâcher

Lâcher prise à l'époque du coronavirus

Méditation pour lâcher prise

Lâcher prise ce n'est pas...

Vous avez progresser sur le chemin de la liberté si:

Recettes

Coin détente

Le lâcher prise en images

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais et

Mélissa Plasse

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la directrice

Chaque année, lorsque le mois de juin se pointe le bout du nez je constate que le temps a passé vite! Cette année est un peu différente mais néanmoins, il passe tout de même vite. À cette période de l'année je me remémore les souvenirs des six derniers mois. J'aime cela! Ces souvenirs gravés dans ma mémoire sont si précieux! Je dois vous dire que cette pandémie et ce confinement en auront créé des souvenirs! Qu'ils soient positifs ou négatifs, il est selon moi important de faire le point quelques fois dans l'année afin de remettre les choses en place. Les souvenirs ont un effet calmant, rafraîchissant, valorisant et favorise mon estime de moi. En effet, faire le point sur les mois précédents m'indique que le chemin parcouru fait de moi la personne que je suis aujourd'hui. Les beaux comme les moins beaux moments font en sorte que j'ai dû prendre des décisions, m'affirmer, assumer ces décisions ou ces actions. Cela me rend fière de moi et favorise mon estime et ma confiance en moi. C'est fou ce que des souvenirs peut avoir comme effet! Et savez-vous quoi? Vous faites déjà tout cela inconsciemment!

Dans un autre ordre d'idée, les derniers mois ont été rocambolesques pour l'équipe de Santé mentale Québec – *Pierre-De Saurel*. Nous avons remanié nos services, nous effectuons du télétravail alors que cette méthode de travail ne faisait pas partie de nos pratiques. Nous nous en sortons très bien! Je pense même que toutes ces nouvelles méthodes de travail feront désormais partie de notre routine hebdomadaire. Beaucoup de nouveauté concernant les activités et services vous seront dévoilés lorsque nous le pourrons. Sachez que l'équipe fait de son mieux pour vous offrir du soutien et des services de qualités.

Je profite de cette tribune dans le journal l'Envolée pour remercier nos partenaires pour le soutien apporté en cette période plus difficile.

Merci au Député de Richelieu, M. Jean-Bernard Émond ainsi que le Député de Bécancour | Nicolet | Saurel, M. Louis Plamondon.

Nathalie Desmarais, directrice générale



merci





LOUIS PLAMONDON
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel



307, route Marie-Victorin
SOREL-TRACY, QC, J3R 1K6
Tél.: (450) 742-0479 | Fax: (450) 742-1976
louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com  **LouisPlamondonBQ**

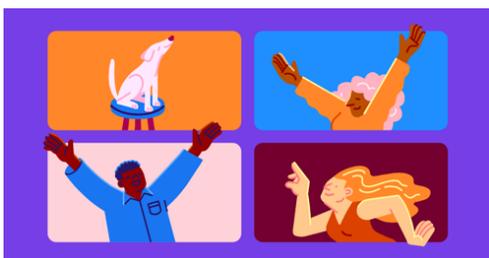
La page technologique

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel* vous propose de rejoindre le groupe fermé L'ASTUCE Brisons l'isolement, ensemble.

Il s'agit d'un groupe où les membres peuvent échanger, partager, discuter, faire de nouvelles connaissances, briser l'isolement, prendre soin de sa santé mentale, etc. Tout cela dans le respect et la confidentialité puisque seul les membres du groupe peuvent voir vos commentaires.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien ci-dessous pour rejoindre notre groupe fermé

[Groupe fermé](#)



Nous avons créé un « Salon discussion » pour vous
Ce salon est un espace spécialement pour vous pour pouvoir échanger en tout temps.

[Salon discussion](#)

Nathalie Desmarais: [7 astuces pour préserver sa santé mentale](#) [Trouver du positif dans le grand confinement](#)
[Ressentir](#) [Qu'est-ce que la santé mentale?](#) [7 astuces pour se recharger](#)

Mélissa Plasse: [L'ennui](#) [La bienveillance](#) [La gestion des émotions](#)
[La place de la technologie dans notre vie](#) [La gratitude](#) [Ras-le-bol](#)

Entrevue de Nathalie Desmarais, directrice générale de Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel à l'émission La Tribune avec Sylvain Rochon sur les ondes de [CJSO 101.7 fm](#)

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?
https://www.youtube.com/watch?v=GvmNu23vsQk&feature=emb_title

Le spécialiste des émotions Camillo Zacchia répond aux [questions du public](#)



[Capsule David Goudreault porte-parole du Mouvement santé mentale Québec](#)
[David Goudreault: Exercice de déconfinement](#)

Capsules vidéo 7 astuces pour se recharger

<https://mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-21/medias-et-activites>

[7 astuces vers l'équilibre centre de documentation](#)



Tous les liens de cette page se retrouvent également sur notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

mentale

Lâcher prise

Avez-vous remarqué qu'un désir, la résolution d'un problème, ou autre...se réalise bien souvent quand nous y avons renoncé?

C'est simple pourtant, mais si difficile parfois à faire.

C'est tout simplement que nous venons de lâcher prise.

En lâchant prise, nous laissons ainsi travailler l'Univers qui sait et apporte ce qui est bon pour nous.

Nous arrivons au même but en lâchant prise, mais parfois il nous faut passer par des chemins très sinueux, et cela à son importance bien que nous ne le voyions pas à ce moment.

Nous serons à même de constater combien ce chemin nous a fait grandir intérieurement et spirituellement.

Parfois, tout se met à tourner si vite que nous croyons que nous allons craquer en plein dans ce tourbillon, et nous ne sommes plus à même de croire que cette situation est pour nous amener vers le meilleur.

Il n'arrive jamais rien pour rien, des forces nouvelles se développent en nous durant les temps difficiles. Sachons accepter cet étrange cadeau de la vie.

N'oublions pas que même lorsque l'on croit ne plus avoir de force, elle est là...à l'intérieur de nous, silencieuse parfois...elle se repose, attendant le bon moment pour mieux rebondir.

Et nous apercevons enfin une merveilleuse lueur au bout de ce tunnel.

Nous sommes des êtres complets et nous possédons en nous tout ce qui est nécessaire à notre épanouissement.

Centrons-nous sur l'essentiel...

Laissons-nous guider, restons lié à notre écoute intérieure, soyons attentifs à ce qui se présente à nous.

Agissons sur l'essentiel et ressentons intérieurement un sentiment de plénitude et de joie tout en ressentant le problème comme étant déjà chose accomplie.

Seule la prise de conscience de notre véritable nature peut nous apporter ce sentiment.

Le voyage intérieur est le voyage le plus long, car celui qui a choisi cette destinée, vient de commencer sa quête vers la source de son être.

Demandons que les bonnes personnes soient placées sur notre route, et elles seront là. Il y a toujours des personnes qui se présentent sur notre route pour nous faire évoluer, et tant que la leçon n'est pas apprise, elle nous revient. On retourne en arrière, c'est du déjà vécu, mais en plus fort pour que cette fois-ci l'on comprenne bien, et passe le test une fois pour toute.

Portons donc une plus grande attention, si nous avons l'impression de nous enliser, que jamais nous vivons quelque chose de meilleur, c'est que quelque chose n'a pas complètement été vécu.

Il nous faut apprendre à être plus souple devant les imprévus, apprendre à ne plus vivre d'attentes, apprendre à recevoir. Car lorsque l'on donne, l'on reçoit toujours, mais pas tout le temps des personnes que l'on pense et que nous avons aidés.

Nous ne savons pas recevoir, notre ego nous dit que ce n'est pas bien, nous donnons...mais quand vient le temps de recevoir...nous disons non, et de ce fait nous bloquons le processus.

Nous devons donc apprendre à vivre chaque petit moment comme le moment le plus précieux.

Avancer sur le chemin de la connaissance intérieure est un travail de tous les jours, car nous sommes constamment sur le chemin de l'apprentissage et la Vie est un jeu, même si parfois nous avons l'impression de perdre la partie et que nous tombons.

Tomber est humain et l'important est de se relever et de continuer.

J'apprends à voir l'aspect positif de chaque chose. Un moment de crise peut m'amener à découvrir qui sont mes vrais amis, ma capacité à résoudre des problèmes. Le mélange de calme et de tempête n'est pas le fait du hasard. Au contraire, ma connaissance se tient au cœur de chacun d'eux. J'écouterai son message.

Mettre en pratique le pouvoir du moment présent

1. Laissez mourir le passé à chaque instant. Vous n'en avez pas besoin. N'y faites référence que lorsque c'est de mise pour le présent. Ressentez le pouvoir de cet instant et la plénitude de l'Être.
2. Si la qualité de votre conscience à ce moment-ci détermine le futur, qu'est-ce qui détermine la qualité de votre conscience? Votre degré de présence. Par conséquent, le seul domaine à partir duquel le véritable changement peut s'opérer et où le passé peut se dissoudre, c'est le présent.
3. Ne pas chercher la paix. Ne cherchez pas à trouver un quelconque autre état que celui dans lequel vous êtes dans l'instant présent. Sinon, vous instaurez un conflit intérieur et une résistance inconsciente. Pardonnez-vous de ne pas être en paix. Dès l'instant où vous acceptez totalement l'absence de paix, celle-ci se métamorphose en paix. Tout ce que vous acceptez totalement vous conduit à la paix. C'est le miracle du lâcher-prise. Quand vous acceptez ce qui est, chaque moment est le meilleur qui soit. C'est cela l'illumination.
4. Chaque fois que vous remarquerez que la négative se manifeste en vous, sous une forme ou une autre, ne la voyez pas comme un échec dans votre démarche mais plutôt comme un précieux signal qui vous dit: »Réveille-toi! Sort de ta tête! Sois présent! ». En fait, la moindre irritation est significative et doit être reconnue et approfondie. Sinon, il y aura une accumulation de réactions passées sous silence.

Exercice 1: Utilisez pleinement vos sens.

Soyez véritablement là où vous êtes. Regardez autour de vous. Simplement, sans interpréter. Voyez la lumière, les formes, les couleurs, les textures. Soyez conscient de la présence silencieuse de chaque objet, de l'espace qui permet à chaque chose d'être.

Écoutez les bruits sans les juger. Entendez le silence qui les anime. Touchez quelque chose, n'importe quoi, sentez et reconnaissez son essence.

Observez le rythme de votre respiration. Sentez l'air qui entre et qui sort de vos poumons, sentez l'énergie de vie qui circule dans votre corps. Laissez chaque chose être, au-dedans comme au dehors.

Reconnaissez en chaque chose son « être-là ». Plongez totalement dans le présent.

De la sorte, vous laissez derrière vous le monde assourdissant de l'abstraction mentale, du temps. Vous sortez de la folie de ce mental qui vous dépouille de votre énergie vitale et qui empoisonne et détruit la Terre. Vous sortez du rêve qu'est le temps pour arriver dans le présent.

Exercice 2: Prenez conscience de votre respiration.

Sentez le mouvement de l'air qui entre et sort de vos poumons. Ressentez le champ énergétique en vous. Tout ce que vous n'aurez jamais à affronter et à envisager dans la vie réelle, c'est cet instant.

Demandez-vous quel « problème » vous avez à l'instant, et non celui que vous aurez l'an prochain, demain ou dans cinq minutes. Qu'est-ce qui ne va pas en ce moment?

Vous pouvez toujours composer avec le présent, mais vous ne pourrez jamais composer avec le futur. Et vous n'avez pas à le faire. La réponse, la force, l'action ou la ressource juste se présenteront lorsque vous en aurez besoin. Ni avant, ni après.

Exercice 3: Lorsque vous dites « non ».

Lorsque vous dites « non » à quelqu'un ou à une situation, faites en sorte que votre choix origine non pas d'une réaction, mais d'une prise de conscience, d'un discernement clair de ce qui est juste ou pas pour vous dans le moment. Que ce « non » ne soit pas une réaction.

Qu'il soit un « non » de grande qualité, libre de toute négativité, qui ne créera donc pas de souffrance ultérieure.

Si vous ne réussissez pas à lâcher prise, passez immédiatement à l'action: dites le fond de votre pensée aux personnes concernées, faites quelque chose qui modifiera la situation ou bien encore, dissociez-vous totalement de la situation. Assumez la responsabilité de votre vie.

Source: Tiré du livre : Mettre en pratique le pouvoir du moment présent, de Eckhart Tolle



Mot de l'intervenante

Bonjour à vous tous,

La pandémie de coronavirus et les différentes mesures prises peuvent refroidir certains vacanciers qui souhaitaient réserver leurs vacances d'été. Que faire cet été ?

Pourquoi ne pas partir à la découverte de soi ? Reprendre contact avec vos besoins réels, réapprendre à écouter les messages que vous envoie votre corps, votre esprit.

Cet été, je vous invite à voyager à l'intérieur de vous-même.

Bon, vous me direz sûrement que vous vivez avec vous-même depuis un grand nombre d'années, mais vous connaissez-vous réellement ? Quels sont vos goûts, vos rêves, vos valeurs fondamentales ?

Vous savez, quel que soit votre âge, il est important d'avoir des rêves, des buts. Dans ce monde tourmenté, on devrait miser sur l'importance d'avoir des rêves à tout âges, peu importe notre style de vie. Les rêves sont porteurs d'une réelle volonté de changements et visent des objectifs menant à l'accomplissement de soi dans diverses sphères de notre vie. La possibilité de réaliser nos rêves rend la vie intéressante et stimulante.

En étant conscients de nos valeurs, nous pouvons faire des choix de vie plus en harmonie avec nous-mêmes. En effet, souvent nous sentons un inconfort lorsque nos valeurs ne sont pas alignées avec nos actions. Prenez le temps de faire une liste de vos 10 valeurs les plus importantes. Voici une liste de valeurs pour vous y aider.

(La famille, le travail, l'environnement, la liberté, l'autonomie, la discipline, l'argent, la compétition, l'excellence, la paix, le respect, l'éducation, le plaisir, la solidarité, l'amour, l'amitié, le partage, la créativité, la tolérance, la justice, l'égalité, le respect de l'autorité, la sécurité, l'effort, l'avoir, la religion, la spiritualité, etc.) *vous pouvez taper valeurs humaines sur un moteur de recherche et vous y trouverez des listes plus complètes.

Finalement, pour entreprendre ce voyage en soi, soyons bienveillants avec nous-mêmes, car pour enfin écouter nos besoins, nous devons être en paix, cesser cette guerre que nous entretenons avec nous-mêmes. N'oubliez pas d'accueillir chacune de vos émotions avec respect, car vos émotions vous envoient des messages importants pour le maintien de votre santé mentale. Il vous donne l'énergie et les moyens de faire face aux perturbations de la vie.

Petits conseils aux voyageurs :

La respiration profonde et la méditation aident à reprendre contact avec nos sensations et nos émotions.
Lâcher prise avec notre passé nous permet d'être disponibles pour accueillir le présent.
Le contact avec la nature permet de revenir à l'essentiel.

Quelle aventure que ce voyage au cœur de soi !

Cet été de confinement est le moment idéal pour ralentir et entreprendre ce périple intérieur qui nous sera bénéfique tout au long de notre vie.

Bon été et bon voyage.

Mélissa Plasse



Savoir dire non

Le lâcher prise est une attitude qui permet de favoriser ses goûts et ses intérêts. Or, pour consacrer du temps à ce qui nous tient vraiment à cœur, il convient de gérer autant que possible l'ensemble des contraintes. Ces contraintes peuvent provenir des situations, des autres...ou de nous même, on doit refuser de s'engager et de promettre. On doit refuser d'être disponible. Car, même avec la meilleure volonté du monde, on ne peut pas tout faire. Il y a une limite aux capacités humaines et il y a une limite au nombre d'heures que comporte une journée. Par le lâcher prise, on parvient, progressivement, à trouver du temps là où il n'y en avait pas, simplement par une meilleure gestion des priorités, par une diminution du temps investi dans ce qui n'importe pas vraiment. Nous vous suggérons de conserver à l'esprit qu'il importe de vous détendre et de vous reposer, de prendre du temps pour vous.

Le lâcher prise, c'est aussi l'acceptation de nos imperfections, de notre faillibilité et de nos limites. Nous sommes imparfaits, nous commettons des erreurs et nous ne pouvons pas tout faire en même temps. Pour cette raison, il convient d'apprendre à dire non. Dans le cas contraire, on se retrouve rapidement écrasés sous les contraintes et les exigences. On n'a plus de temps pour soi, on ne pense plus clairement, on commet des erreurs bêtes, qui font que tout est retardé. Et on ne peut plus répondre aux exigences qu'on a affirmé pouvoir satisfaire. Les gens autour de nous sont déçus. Parfois, notre incapacité à respecter nos engagements leur cause même de sérieux préjudices.

Il n'est pas vraiment mauvais de se lancer de grands défis ou de tenter de dépasser ses limites. Mais on ne peut pas vivre continuellement sur la corde raide sans en payer le prix. Épuisement, fatigue, problèmes de santé. En ne sachant pas dire non, on se retrouve rapidement contraints à assumer un certain nombre de tâches inintéressantes. Lorsqu'on se retrouve enseveli sous une montagne de tâche, il n'est plus possible de se lancer de grands défis. Il s'agit donc de se garder du temps pour soi, pour se ressourcer, se détendre un peu. Il serait dommage de ne jamais atteindre ses objectifs à cause d'un état général de fatigue, conséquence de notre incapacité à dire non.

À quel point les défis qui me sont proposés m'intéressent-ils? À quel point est-il important que ce soit moi qui accomplisse les tâches en question? À quel point serait-il grave que je n'aide pas ceux qui me le demandent? À quel point suis-je responsable d'eux? Suis-je la seule personne pouvant aider? En acceptant d'aider quelqu'un, je lui évite d'avoir à chercher du soutien ailleurs. Je lui évite d'avoir à poursuivre ses démarches. Si, en fin de compte, je ne suis pas disponible, je lui cause du tort. Il se retrouvera en difficulté, une difficulté que j'aurai contribué à créer. Il est donc parfois important de dire non.

L'importance de dire non réside justement là: ne pas créer d'attente qu'on ne pourra pas satisfaire, ne pas empêcher l'exploitation des autres solutions disponibles.

Il convient de lâcher prise quant à l'idée qu'on n'a pas le droit de dire non, quant à l'idée qu'on doit se sentir coupable de dire non. Dire non, c'est aussi assumer ses responsabilités. Dire non, c'est s'engager à ne pas nuire, à ne pas tendre plus précaire une situation difficile où un autre a besoin d'aide, une aide qu'on ne peut pas lui accorder.

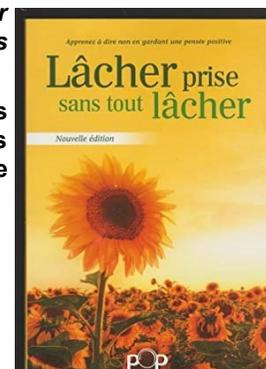
Il convient aussi de lâcher prise, quant à l'idée qu'on peut tout faire. Qu'est-ce qui vous tient à cœur, qu'est-ce qui importe pour vous? Vous voulez passer du temps avec votre famille? Que cela fasse alors partie de votre agenda, au même titre que votre travail. Vous aimez la lecture, les balades en forêt, l'artisanat, vos goûts ne sont pas à discuter. Les autres n'ont pas à valoriser ce que vous faites, ce sont là des moments pour vous.

En favorisant vos goûts et vos priorités, en conservant du temps pour ce qui vous tente, la réalisation de ce qui est nécessaire vous demandera moins d'énergie, pour les mêmes efforts. Et, de ce fait, vous accomplirez les autres tâches avec plus d'enthousiasme et d'entrain. Lâcher prise quant à l'idée qu'il est égoïste de s'occuper de soi fait qu'on a plus d'énergie pour s'occuper des autres. En s'occupant de soi, on consacre aux autres un temps de meilleure qualité, à la grande satisfaction de tous.

Pour obtenir un rendement dans une direction, il faut aussi favoriser la direction contraire. Pour favoriser le rendement, il faut aussi favoriser le repos. À l'inverse, si vous ne faites rien de vos journées, si vous ne dépensez pas votre énergie, il vous sera difficile de bien vous reposer.

Ne rien faire engendre de la fatigue. Dépenser régulièrement une bonne dose d'énergie fait que vous serez plus en forme. Si vous ne prenez jamais de temps pour vous, donner du temps aux autres sera un fardeau. Si vous êtes généreux avec vous-même, il vous sera plus facile d'être généreux de vous-même.

Source: Lâcher prise sans tout lâcher



Lâcher prise à l'époque du coronavirus

En cette période troublée, lâcher prise, voilà un terme qui présente de multiples facettes.

Lâcher prise pour les choses qui ne dépendent pas de nous.

Lâcher prise par rapport au temps : être présent sans plus à ses émotions, ses pensées, ses sensations physiques ; entrer dans la conscience de l'instant présent, donc dans une présence de qualité à l'instant qui par définition est fugace.

Lâcher prise par rapport au mental qui nous emmène systématiquement dans l'anticipation et la résolution de problèmes, qui nous amène à ressasser continuellement les problèmes du moment. Le cerveau lutte aussi devant l'absence de compréhension de cette pandémie et nous conduit à des actions qui ne sont pas adaptées à la situation : les achats compulsifs, les déplacements coûte que coûte vers des gîtes et des résidences secondaires ...

Lâcher prise par rapport à l'action : accepter ce moment d'arrêt ; laisser s'installer le calme nécessaire pour la prise de recul vis-à-vis d'un passé ou d'une réalité toujours actuelle, joyeux, douloureux ou problématique.

Il existe un rapport entre lâcher prise et confiance : la psychanalyste et écrivain Anne Dufourmantelle, aujourd'hui décédée, affirmait que le manque de confiance en soi n'existe pas. Selon Charles Pépin (« La confiance en soi, une philosophie »), cela signifie que l'anxiété trouve sa vérité dans un manque de confiance en l'autre. Confiance en soi et confiance relationnelle couvriraient alors une seule et même réalité. Aujourd'hui, c'est la confiance dans les autorités qui sont mobilisées dans la lutte contre la pandémie, la confiance dans le personnel des secteurs qui sont en première ligne, la confiance dans les autres également et dans leur capacité de ne pas poser d'actes qui nous exposeraient ou qui les exposeraient.

Il existe aussi un rapport entre lâcher prise et acceptation. Comme l'écrit Kelly G. Wilson, un des initiateurs de la thérapie d'acceptation et d'engagement, « Accepter signifie qu'en présence d'une expérience particulière, nous pouvons la reconnaître, lui être présents, et l'accompagner sans tenter de la modifier

Le manque de confiance peut ainsi provoquer une volonté plus grande de contrôle dans le but de peser sur le cours des événements, ce qui est l'inverse du lâcher prise. Le lien est donc fait, entre la confiance en soi et l'acceptation de l'incertitude.

Dans la période actuelle, l'incertitude fait encore plus partie de notre lot quotidien : combien de temps la pandémie, le confinement vont-ils durer ?

Nous sommes bien incapable de répondre à ces questions tout comme nous sommes incapables de maîtriser la survenance de nombreux événements auxquels nous sommes en temps « normal » confrontés : un dysfonctionnement dans l'organisationnel, les conséquences d'une tempête, la réaction intempestive d'un proche, une sollicitation inattendue ...

L'enjeu est donc de nous adapter à ce qui est imprévisible car dans cette perspective, le contrôle n'a pas de sens.

Aussi, le lâcher prise n'est-il pas se mettre en condition, en confiance pour aborder et (ré)agir avec la plus grande sérénité à ces événements, ces imprévus. Et ce malgré le caractère exceptionnel de la période que nous vivons et contre lequel nous ne pouvons rien. Comment vivons-nous ce confinement, cet isolement : dans un « huit-clos » qui peut être violent ou dans une redéfinition des relations familiales ?

Lâcher prise ne signifie donc pas être passif ; de même, il est l'inverse de cette anxiété, de ce sentiment d'être incapable d'affronter l'incertitude de l'heure. Gagner en confiance, c'est apprendre à être présent à ce qui se présente.

Comme l'écrit également Kelly G. Wilson « Accepter n'est pas se résigner. La résignation implique certains aspects qui sont similaires à l'acceptation. Par exemple, si vous êtes résigné à quelque chose, vous ne pouvez plus combattre. Toutefois, la résignation implique souvent une sorte de renoncement à la vie et aux possibilités de changement. Accepter est plus orienté vers l'ouverture que vers le renoncement ».

Le lâcher prise à l'époque du coronavirus (suite)

En écrivant ces lignes, je me suis demandé ce que peut signifier le lâcher prise pour toutes celles et ceux qui sont en première ligne dans l'exposition à la pandémie ou celles et ceux qui sont inquiets pour leurs proches qui sont en première ligne. Je me suis rappelé ce roman de Jean Giono, publié en 1951, « Le hussard sur le toit », lu il y a déjà quelques années. Il raconte l'aventure d'Angelo Pardi, un colonel de hussards traversant la Provence en pleine épidémie de choléra vers 1832. Il aide les victimes tout en se sachant impuissant. Lui-même n'est jamais atteint, même lorsque sa compagne de voyage subit les assauts de la maladie, mais en réchappe. Dans une lettre, sa mère a pour lui cette phrase : « Ne sois jamais une mauvaise odeur pour tout un royaume, mon enfant. Promène-toi comme un jasmin au milieu de tous ». La mauvaise odeur est celle de l'épidémie. J'interprète cette phrase comme signifiant : ne te laisse pas envahir par les événements, si difficiles à vivre soient-ils, mais élève-toi au-dessus d'eux. Cette phrase ne m'a jamais quitté.

La psychologie met en évidence que nous ne sommes pas tous égaux devant le lâcher prise. Certaines personnalités sont plus marquées que d'autres par la problématique du lâcher prise ou de la confiance, ont plus de difficultés avec l'incertitude ou le flou du réel. Ainsi, dans le modèle de l'ennéagramme – définissant neuf bases de personnalité –, le mode d'attention de la base 1 est centré sur l'erreur avec la perfection comme rapport au monde ; le mode d'attention de la base 6 est centré sur les dangers avec le doute comme rapport au monde. D'autres bases de personnalité ont d'autres modes d'attention et de rapports au monde, moins centrés sur l'erreur ou le doute, ce qui ne signifie évidemment pas qu'ils n'y sont jamais insensibles.

Concluons sur une vision optimiste : l'importance de ne pas se résigner vis-à-vis de ce qui augmente notre puissance d'être et notre puissance d'agir. Spinoza affirme que c'est cela qui nous procure la joie profonde : celle d'avoir le sentiment que nous nous réalisons pleinement, que nous continuons à agir selon nos valeurs et en totale correspondance avec ce qui fait notre singularité d'être humain. Et c'est bien l'enjeu du confinement lié à la pandémie : comment en faire un moment où, abandonnant notre façon d'être et nos actions habituelles, se tourner vers ce qui nous élève dans le rapport à nous-mêmes et avec nos proches – qui sont présents à côté de nous ou avec lesquels nous avons plus de temps pour dialoguer grâce aux différents modes de communication à notre disposition –, se tourner vers des actions nouvelles qui nous procurent la joie d'être.

Et c'est bien là dans ce « huis-clos » imposé que notre créativité d'être humain peut trouver à s'exprimer.

Michel Damar, 2020-03-23

Merci à David Vandenbosch, psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des personnes souffrant de stress, pour ses conseils lors de la rédaction de cet article.

Méditation pour lâcher prise

Je vous propose ici quelques méditations en espérant que l'une d'entre elles vous aidera à vous détendre et lâcher prise concernant une situation ou un événement que vous vivez.

[15 minutes pour lâcher prise](#)

[Lâcher prise anxiété et dépression](#) (40 minutes)

[Méditation La flamme intérieur](#) (40 minutes)

[Lâcher prise](#) (10 minutes)

[Méditation du soir](#) (18 minutes)



Lâcher prise ce n'est pas...

Lâcher prise ce n'est pas se montrer indifférent, mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

Lâcher prise ce n'est pas de couper les liens, mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.

Lâcher prise ce n'est pas être passif, mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un évènement.

Lâcher prise ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui, mais donner le meilleur de soi-même.

Lâcher prise ce n'est pas prendre soin des autres, mais se sentir concernés par eux.

Lâcher prise ce n'est pas assister, mais encourager.

Lâcher prise ce n'est pas juger, mais accorder à autrui le droit d'être humain.

Lâcher prise ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin.

Lâcher prise ce n'est pas materner les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité.

Lâcher prise ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.

Lâcher prise ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder, mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.

Lâcher prise ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.

Lâcher prise ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

Lâcher prise ce n'est pas craindre le passé, mais vivre et grandir pour l'avenir.

Lâcher prise c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.

Lâcher prise c'est craindre moins et aimer davantage...

Vous avez progresser sur le chemin de la liberté si :

Vous ne souhaitez pas changer de place avec qui que ce soi. Vous surmontez les échecs sans vous arrêter ni regarder en arrière. Vous acceptez et appréciez les éloges, mais ne les prenez jamais à cœur. Vous ne faites pas d'excès de table et n'êtes pas porté à suivre des régimes. Vous affrontez et faites ce qui est vrai pour vous sans craindre les conséquences. Vous ne voulez rien de personne. Vous ne pensez plus à l'argent que vous avez ou n'avez pas. Vous ne laissez pas les contrariétés du moment qui vient de passer vous troubler dans le moment présent. Les vieux ressentiments ne vous intéressent pas. Vous passez plus de temps seul et goûtez davantage votre solitude. Vous ne rêvez plus de vacances parfaites. Vous ne cherchez plus du tout à l'emporter sur votre interlocuteur dans les discussions mentales. Les nouvelles du soir ne vous effraient ni ne vous bouleversent. Vous ne concluez plus d'ententes avec vous-même. Vous vous habillez pour être à l'aise et non pour attirer les compliments. Vous ne blâmez personne pour ce que vous ressentez. Vous oubliez le trait qui vous déplaisait chez quelqu'un. Vous êtes sensible aux besoins des autres et les prenez spontanément en considération. Vous voyez la beauté dans la vie là où vous ne pouviez jamais en voir avant. Votre vie devient de plus en plus simple. Vous voyez votre erreur plus tôt que tard et cessez plus vite de vous justifier. Vous exécutez les tâches qui vous déplaisent d'un esprit plus léger. Vous n'avez pas peur de n'avoir rien à dire ou à faire, si c'est vraiment le cas. Vous acceptez les critiques sans fuir les vérités qu'elles referment peut-être. Vous ne vous souciez pas de l'opinion des autres. Vous cessez de pousser les autres à voir la vie à votre façon. Vous appréciez le son du silence plus que celui de votre voix. Vous voyez en vous-même les mêmes traits déplaisants qui vous incitaient à éviter les autres. Vous dites ce que vous voulez et non ce que vous pensez que les autres veulent vous entendre dire. Vous vous réjouissez du bonheur des autres. Vous voyez de plus en plus à quel point vous et les autres n'êtes pas vraiment libres. Vos sautes d'humeur sont plus rares, plus légères et passent beaucoup plus vite. Vous voyez que la société est en train de se détruire et que la seule solution est de changer soi-même. Vous pouvez écouter les autres sans éprouver le besoin de leur dire ce que vous savez. Aucune peur ne vous stimule. Vous savez que pardonner aux autres est la chose la plus aimable que vous puissiez faire à vous-même. Vous êtes conscient que le monde est ce qu'il est parce que vous êtes ce que vous êtes. Vous préférez ne pas penser à vous-même. Vous ne voyez jamais de bonne raison d'être inquiet ou effrayé. Ne vous découragez jamais de votre position.

Source: Les clés pour lâcher prise de Guy Finlay,

Recettes

Marinade pour porc

1/4 de tasse de sauce soya; 2 c. à table de sauce chili ou sauce aux prunes; 1 c. Table d'huile; 2 enveloppe de Twin ou 2 c. à table de cassonade; 2 c. à table de flocons d'oignon

Couper le filet de porc en tranche de 1 pouces (2.5 cm). Mettre dans un contenant avec la sauce et laissez mariner 6 heures. Cuire à la poêle ou sur le BBQ.

Tarte à la rhubarbe

3 tasses de rhubarbe coupée en cubes; 1 tasse de sucre; 2 c. à table de farine; 1 œuf.

Incorporez la farine, le sucre et l'œuf à la rhubarbe. Préparer une croûte de carte de 9 pouces et y déposer le mélange. Cuire à 425F pendant 40 minutes.

Coin détente

Mot mystère 9 lettres _____

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | O | N | C | O | M | B | R | E | M | I | L |
| I | Q | U | I | N | O | A | V | O | C | A | T |
| T | O | P | I | N | A | M | B | O | U | R | F |
| R | M | I | E | T | A | T | A | P | P | R | L |
| O | A | M | A | R | R | O | N | O | A | E | E |
| U | E | E | E | L | F | E | N | M | S | E | T |
| I | N | N | N | D | N | O | B | M | T | S | T |
| L | A | T | A | U | R | O | R | E | E | U | E |
| L | N | O | R | T | I | C | S | I | Q | O | S |
| E | A | P | I | S | N | O | I | X | U | B | I |
| N | B | E | E | E | J | A | I | L | E | R | O |
| N | I | S | I | A | R | D | U | R | I | A | N |

Ail
Arbouse
Avocat
Banane
Concombre
Citron
Citrouille
Durian
Framboise
Lime
Marron
Nèfle
Noisette

Noix
Ortie
Pastèque
Patate
Piment
Pomme
Prune
Quinoa
Raisin
Sel
Soja
Topinambour

Réponses: Mandarine

Complétez le titre des Fables de Lafontaine suivantes:

1. La _____ et la fourmi.
2. Le corbeau et le _____.
3. Le loup devenu _____.
4. Le singe et le _____.
5. Le rat et l' _____.
6. L'hirondelle et les petits _____.
7. L'homme et son _____.
8. La _____ et le rat.
9. Le petit poisson et le _____.
10. Le fou qui vend de la _____.

Réponses: cigale; renard; berger; dauphin; éléphant; oiseau; image; grenouille; pêcheur; sagesse.



Un Parisien en vacances à la campagne passe devant un champ et demande au paysan:

- Mais comment faites-vous pour obtenir des radis aussi gros ?
- Ce n'est pas compliqué, Monsieur : j'ai semé des graines de betterave rouge !

Le lâcher prise en images



Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !

Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

71 Hôtel-Dieu, local 105
Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1
450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org
Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel
Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org

