

## La résistance psychologique: le contraire du lâcher-prise

Source : marc Vachon <http://oserchanger.com>

Le contraire du lâcher prise, c'est la résistance. Mais qu'est-ce que la résistance? C'est un mot qui recouvre plusieurs réalités qu'il est intéressant de connaître pour savoir ce qui est au cœur de ce mécanisme. Est-elle bonne ou mauvaise? Et dans quelles circonstances? Voilà donc ce à quoi j'aimerais m'attarder dans cet article.

### Qu'est-ce que la résistance?

Ce mot est utilisé dans plusieurs domaines, mais il exprime toujours un peu les mêmes choses. En médecine, on dira que des microorganismes, des bactéries par exemple, sont résistantes parce qu'elles sont capables de **s'opposer** à l'effet d'un médicament, un vaccin, qui devrait normalement les détruire ou les empêcher de se multiplier.

En électricité, le terme résistance désigne, entre autre, l'aptitude d'un matériau conducteur à **ralentir** le passage du courant électrique.

L'eau présente aussi de la résistance: si vous voulez courir à contre-courant dans une piscine, vous devrez déployer beaucoup d'énergie pour **contrer** sa résistance. De même, l'avion devra **combattre** la résistance de la gravité pour décoller.

On dira qu'une personne est en santé physique et forte parce qu'elle résiste sans dommage à une agression physique ou qu'elle accomplit un exploit qui **défie** les forces de la nature.

En sociologie, on parlera de résistance des groupes qui **se dressent** contre l'oppression morale et physique et **contestent** une situation illégitime.

Et finalement, en psychologie, une personne résiste quand elle **refuse** ce qui se passe à l'intérieur d'elle ou à l'extérieur, quand elle **lutte** contre elle-même ou les autres, quand elle **nie** ce qui est.

**S'opposer, ralentir, contrer, défier, se dresser, contester, refuser, lutter, nier...** Comme vous le constatez, la résistance implique un mouvement pour annuler, diminuer l'effet d'un autre mouvement ou d'une force ou d'une action. Le mot «résister» vient d'ailleurs de «obsiter», verbe latin qui signifie empêcher, s'opposer à quelqu'un ou quelque chose.

C'est ce mouvement de résistance qui s'opère quand, dans mon milieu de travail, je m'oppose à un changement qui m'oblige à modifier mes façons habituelles de travailler. Ou quand la venue d'un enfant me force à modifier mes habitudes de vie. Ou quand un changement d'emploi m'amène à quitter des collègues de travail ou que la réalisation d'un rêve que je caresse me force à changer de ville, de pays, laissant derrière moi mon confort.

C'est cette même résistance que je vis quand un deuil me force à vivre la douleur de la séparation d'avec un être cher. Ou quand un événement fâcheux vient contrecarrer le déroulement d'un voyage, qu'une personne émet une opinion contraire à la mienne ou se comporte d'une manière qui contrarie une de mes valeurs...

Les exemples de résistance psychologique pourraient se multiplier à l'infini, mais vous comprenez mon propos: **la résistance psychologique est une réaction pour s'opposer à ce qui arrive, à ce qui se passe à l'intérieur de moi ou à l'extérieur, pour lutter contre soi ou les autres, pour refuser ce qui est.**

## La résistance est normale

La résistance psychologique est un mécanisme d'adaptation profondément ancré dans notre cerveau qui nous porte à vouloir fuir ou éviter les situations ou les émotions potentiellement ou réellement souffrantes, inconfortables, menaçantes et qui troublent ou peuvent troubler notre confort, notre sécurité, nos croyances, nos valeurs, nos besoins, notre équilibre.

Comme tous les êtres vivants recherchent le plaisir et veulent éviter la souffrance, la résistance est universelle, inévitable: **c'est une stratégie de survie.** Qu'il s'agisse de changer des habitudes alimentaires, de se mettre au travail pour avancer dans un projet, de se mettre à la **méditation**, à l'entraînement physique ou qu'il s'agisse d'accepter une situation nouvelle, une contrariété, une séparation, un chagrin, notre cerveau va réagir pour nous éviter la souffrance réelle comme celle que l'on anticipe, qu'on imagine.

Vous comprenez déjà que la résistance est normale. **Ce qui ne l'est pas, c'est de résister tout le temps, d'en faire une position de vie.**

En gros, nous pourrions dire que lorsque nous éprouvons des émotions positives, l'énergie circule naturellement et aisément et nous fonctionnons à notre meilleur. Quand nous résistons, quand nous éprouvons des émotions négatives, le flot de notre énergie est endigué, freiné voire bloqué.

## Ma vie comme rivière ou le lâcher-prise

Le mouvement de la vie en nous est comme l'eau qui circule dans une rivière. Quand on se sent bien, physiquement et psychologiquement, rien n'arrête le courant et l'eau circule sans entrave, librement, aisément. C'est entre autre la sensation qui accompagne le lâcher-prise (voir **Comment lâcher prise: quelques moyens**).

Inévitablement, l'eau rencontre des obstacles, ces contrariétés qui ne manquent pas de se présenter dans nos journées. Certaines sont plus petites, d'autres plus grandes et elles sont comme ces pierres ou ces arbres que la rivière rencontre sur son parcours. Mais l'eau trouve toujours son chemin, contournant l'obstacle.

Dans notre vie aussi, nous rencontrons des obstacles plus moins grands qui ralentissent le flot de notre énergie. Mais la comparaison avec la rivière a ses limites. En effet, nous avons plusieurs manières d'entraver notre expression créatrice et d'empêcher notre vie de trouver son chemin, en un mot de résister.

Exagérer les difficultés qui se présentent, raconter à leur propos des histoires (on aime tellement les histoires) qui font qu'on les perçoit beaucoup plus grandes qu'elles ne le sont. Anticiper aussi l'importance des obstacles avant même qu'ils n'apparaissent et paralyser ainsi nos actions. Passer beaucoup de temps à revivre des épreuves du passé, entretenir des

souvenirs pénibles, ressasser sans arrêt et à vide les mêmes expériences négatives, comme si nous tentions de faire aller la vie à contre-courant.

Le comble de la résistance, c'est quand nous érigeons des barrages, cherchant à tout contrôler, croyant à tort empêcher la souffrance. Nous nous immobilisons pour nous protéger, bien sûr, pour éviter les écueils à venir. Mais en refusant jusqu'à la possibilité de nous exposer à de nouveaux heurts comme ceux qui nous ont fait mal, notre vie stagne, vivote, piétine et passe...

La résistance, c'est tout cela: une tentative d'aller à l'encontre de ce qui est, de geler la vie, de fuir la réalité de la souffrance.

### **La résistance: bonne ou mauvaise?**

Si on prend au pied de la lettre la précédente métaphore, on peut dire que la résistance est mauvaise. Personnellement, je crois qu'elle n'est ni bonne ni mauvaise, **elle est tout simplement**. Et, nous l'avons déjà dit, la résistance est une réaction profondément ancrée de notre cerveau pour assurer notre survie et nous empêcher de souffrir.

Mais plutôt que de se poser la **question** de cette façon, peut-être vaudrait-il mieux se demander: jusqu'où suis-je prêt à aller pour empêcher ma vie de s'exprimer? Jusqu'à quel point suis-je disposé à geler mon existence, à l'empêcher de se déployer, à l'étouffer et à me rendre malade physiquement et psychologiquement, m'empêchant ainsi d'en récolter les fruits?

Somme toute, qu'est-ce que je souhaite? Pouvoir exprimer librement, joyeusement, dynamiquement tout le souffle de mon âme, ou vivre au quart, à la moitié ou au centième de mon potentiel. Est-ce que la souffrance à long terme ne sera pas pire que celle que je veux éviter?

Esther Hicks compare notre état naturel à celui d'un bouchon de liège dont la nature est de flotter sur l'eau. Quand on résiste, c'est comme si on tirait le bouchon sous l'eau et qu'on l'y maintenait de force. Quand on lâche prise, on lui permet de remonter à la surface et de révéler sa nature. Alors, selon vous, la résistance est-elle bonne ou mauvaise?

## Comment lâcher prise: quelques moyens

Marie Berube [www.oserchanger.com](http://www.oserchanger.com)

*Retenir équivaut à croire qu'il y a seulement un passé; lâcher prise, c'est savoir qu'il y a un avenir.» (Daphne Rose Kingma, auteure)*

**Lâcher prise** peut s'expliquer et s'appliquer de bien des façons. Une manière très simple de l'appivoiser consiste à l'opposer à son contraire : le contrôle. Tous, à des degrés divers, nous aimons bien avoir le contrôle, que ce soit sur notre travail ou des parties de celui-ci, sur notre vie personnelle, sur nos émotions, sur les autres peut-être. Nous aimerions bien parfois avoir le contrôle sur des événements qui, justement, sont hors de notre contrôle. Lorsque nous réalisons que nous ne pouvons changer ni les événements ni les autres et que nous pouvons seulement changer notre [façon de les percevoir](#), nous sommes dans le lâcher prise. Nous nous donnons alors une chance de vivre moins de [stress](#). De la même façon, lorsque nous modifions notre action pour arriver à un résultat, nous faisons preuve de flexibilité et de notre habileté à décrocher d'une conduite stérile.

Dans tous les événements qui nous arrivent, il est important de faire la différence entre ce que nous pouvons contrôler, ce que nous pouvons influencer et ce que nous ne pouvons ni contrôler, ni influencer. **Faire une distinction entre les trois est sans doute une première étape dans le lâcher prise.**

### Le lâcher prise et les objectifs

Est-ce à dire que lâcher prise implique de renoncer à nos buts, à nos objectifs ? Pas nécessairement. Lâcher prise, dans l'immédiat, peut être parfaitement compatible avec l'action, mais impliquera parfois une action différente ou différée. Prenons un exemple simple qui permettra de mieux comprendre. Il vous est sans doute déjà arrivé d'avoir un nom sur le bout de la langue et de vous acharner pendant de longues minutes pour le retrouver, mais en vain. On dirait que plus vous faites des efforts, moins vous vous en souvenez. Puis, vous passez à autre chose, vous lâchez prise sur votre recherche. Soudain, le nom recherché arrive de lui-même et sans aucun effort.

Penser de façon obsessionnelle à un problème est la plupart du temps complètement inefficace et ne le règle surtout pas. Au contraire, s'en détacher provisoirement peut permettre à notre cerveau de faire émerger certaines solutions et surtout de laisser la place à l'originalité et la créativité.

### Lâcher prise: un acte de confiance

Pourquoi trouvons-nous si difficile de laisser aller notre besoin de contrôle? Parce que nous nions ou parce que nous sommes très peu conscient des peurs liées à l'absence de contrôle. Par exemple, on peut craindre des autres qu'ils nous dominent, avoir peur de se tromper, peur de ne pas être adéquat, peur de manquer de quelque chose. Plus on cherche à contrôler, que ce soit les collègues, le conjoint, ses enfants, une manière de faire les choses, l'opinion des autres ou même son apparence, plus cela est signe d'insécurité et moins on lâche prise. Lâcher prise est un acte de confiance. Cela nécessite l'acceptation de nos limites, la reconnaissance des autres dans leurs différences et la capacité de faire avec ce qui est dans le présent (voir

encadré). La tentation est grande toutefois de refuser ce qui n'est pas conforme à nos désirs. Le besoin de contrôle nous fait nous acharner sur ce qui aurait pu être ou ce qui devrait être et oublier ce qui est présentement.

## Des moyens de lâcher prise

Comment peut-on s'y prendre pour développer la capacité à lâcher prise? De plusieurs façons. Mais la première et la plus importante n'en demeure pas moins la prise de conscience. Devenir conscient de nos émotions face à ce qui arrive. Devenir également conscient de l'absurdité du contrôle sur ce qu'on ne peut ni changer ni influencer. Devenir conscient de toute la perte d'énergie et de bien-être que représentent le perfectionnisme et l'acharnement.

Par exemple, vous partez en voyage à l'étranger dans l'intention bien précise d'en profiter pour faire de la photographie, une de vos passions. Dès votre arrivée, votre appareil ne fonctionne plus. Il est impossible de le faire réparer sur place ou de s'en procurer un autre. Entretenir en vous la frustration, la colère, le dépit par rapport à cette contrariété peut gaspiller vos vacances et ne corrigera en rien la situation. Alors, ne vaut-il pas mieux recadrer cette situation ? Vous dire, par exemple, que vous pouvez peut-être profiter autrement des belles images qui s'offrent à vous ? Peut-être serez-vous plus sensible aux brochures, aux cartes postales, aux vidéos que vous pourrez vous procurer ? Peut-être ne pas être embarrassé d'un attirail de photographe vous permettra-t-il de faire des activités différentes ? Peut-être que de couper court à ces pensées moroses vous permettra-t-il de ne pas rater vos vacances et, la prochaine fois, de partir avec un plan B : une deuxième caméra ou, tout simplement, un appareil photo jetable ?

## Les deuils à faire

Simple logique, direz-vous, mais comment se fait-il que ce simple comportement soit parfois si pénible à faire? C'est là qu'intervient la stratégie suivante qui est essentielle, soit celle d'accepter de faire le deuil de quelque chose auquel nous tenons. Ce qui a empêché notre petit singe du début de lâcher prise quant à son désir d'obtenir le riz, c'est son incapacité à faire ce deuil. Il croit qu'ouvrir sa main lui fera perdre la nourriture, mais il ignore qu'il n'a pas besoin de faire le deuil du riz, seulement d'une stratégie inefficace et qui menace même sa liberté.

Combien de fois, tout comme lui, nous répétons un comportement stérile. Pensons à toutes les fois où nous refaisons la même intervention avec un enfant, un conjoint, un ami, un collègue, intervention qui ne donne pas les résultats escomptés, mais que nous répétons inlassablement, contre toute logique, en pure perte, récoltant à chaque fois la même déception. Nous pourrions comparer cela à une mouche prisonnière dans la maison et qui cherche à sortir. En voyant la lumière de la fenêtre, elle fonce vers la liberté, mais se frappe dans la vitre. Elle pourra répéter cette stratégie pendant des heures, jusqu'à l'épuisement et même la mort, même si ce moyen est complètement inefficace.

**Lâcher prise implique parfois de faire le deuil d'une croyance, les *Il faut*, les *Je dois* appris, conditionnés et inefficaces quant au résultat.** Par exemple: *Il faut que tout soit parfait. – Tout doit toujours fonctionner comme je le veux. – Je dois tout faire moi-même.*

D'autre fois, c'est du résultat qu'il conviendra de faire le deuil puisqu'il n'est pas entièrement sous notre contrôle (par exemple, les résultats scolaires de notre enfant ou l'ordre dans sa chambre). Certains auraient intérêt à faire le deuil de leur passé, de leurs épreuves, de leurs problèmes, puisqu'on ne peut changer le passé et que le ressasser inlassablement nous empêche de profiter du moment présent. Certains traînent avec eux, pendant des années, des deuils et refusent de tourner la page, minant ainsi leur propre moral et celui des autres.

Les deuils à faire sont multiples, que l'on songe à toutes les idées irréalistes que nous entretenons sur nous-même (vouloir être apprécié de tous, par exemple, ou vouloir que tout le monde autour de nous soit bien), sur les autres (souhaiter que son conjoint ou son collègue de travail ait un caractère différent), sur le travail, etc. Pardonner est aussi une façon de lâcher prise.

La première question à nous poser, donc, pour comprendre pourquoi nous avons autant de difficulté à lâcher prise dans certaines situations, c'est la suivante: *de quoi dois-je faire le deuil?* Il y a bien évidemment des deuils plus difficiles à faire que d'autres, comme le deuil d'une valeur importante à nos yeux. Par exemple, l'infirmière qui devrait faire le deuil du temps qu'elle peut passer avec un client en raison d'une réorganisation d'un plan de soin, et qui a comme valeur importante la relation qu'elle établit avec le client, trouvera très difficile de faire le deuil de cette partie de son travail. Pour elle, ce serait presque se renier elle-même, renier sa mission. Nous pouvons comprendre alors l'énorme résistance qu'elle développera, résistance qui pourra aller jusqu'à se chercher un milieu de travail plus satisfaisant qui respecte sa valeur. À moins qu'elle ne change le processus de vérification de cette même valeur, c'est-à-dire sa façon de vérifier sa valeur. (voir **La résistance psychologique: le contraire du lâcher-prise**).

### Un déclencheur du lâcher prise.

Voici un truc qui semble facile, mais qui demande un peu de pratique. C'est un excellent déclencheur du lâcher prise. Il s'agit de vivre le moment présent. Cela nous fait automatiquement couper court aux pensées parasites, qu'elles concernent le passé, l'avenir, les problèmes, les faux buts et les mauvais moyens. Ici et maintenant libère, permet de décrocher et d'être sensible aux alternatives. Trouvez un moyen qui vous permette d'être dans le moment présent. Pourquoi ne pas vous mettre à la photo pour vous forcer à regarder ou à l'observation des oiseaux ou des papillons ou au jardinage ou même à la méditation?

Voyez aussi notre autre article **Le grand ménage: un exercice de lâcher-prise**.

*Lâcher prise implique donc parfois de nous changer nous-même ou de nous accepter avec nos limites, nos valeurs*, ce qui nous permet d'accepter les autres bien plus aisément. Le cerveau humain est très complexe et capable de grandes choses, à condition que nous développons sa grande flexibilité.

Être flexible, c'est accepter de lâcher prise si les moyens que nous utilisons ne fonctionnent pas; c'est aussi essayer autre chose, une autre stratégie. C'est aussi nous mettre en recherche active de d'autres moyens pour arriver à nos fins. C'est accepter de laisser aller un certain contrôle.

## **Procrastination et résistances**

Nicole Bordeleau

La procrastination incite à remettre les choses à demain, à faire des détours, à éviter des gens, des évènements.

Ces faux-fuyants entraînent la critique de soi, la culpabilité.

C'est tout ce fardeau qui est responsable de notre fatigue physique et mentale.

Derrière la résistance se dissimule la peur : peur de l'inconnu, du changement, de la transformation intérieure, de bousculer nos habitudes, de sortir de notre zone de confort...

(Ici, il ne faut pas oublier aussi la résistance à prendre un moment de repos, du temps de qualité pour soi.)

La voie que j'emprunte pour me libérer de la résistance consiste en 4 étapes des plus simples :

1. Reconnaître la résistance.

2. Accepter cette vérité, sans jugement.

3. Investiguer la peur qui se cache derrière cet évitement.

Est-ce que j'ai peur de m'engager dans une nouvelle direction ?

Peur de ne pas réussir ? Peur de la transformation ? Du succès ?

4. Respirer profondément pour transcender la résistance et prendre action.

Cet exercice a pour but de nous secouer intérieurement, de transformer l'énergie stagnante de la résistance en élan de créativité, en enthousiasme, en action.

La prochaine fois que vous aurez perdu le goût d'avancer, arrêtez-vous un instant et demandez-vous :

« À quoi est-ce que je résiste, présentement ? »