

Lâcher prise

Lâcher prise ne veut pas dire cesser d'être concerné
Cela veut dire: »Je ne peux pas le faire à la place de l'autre ».

Lâcher prise ne veut pas dire me retirer du jeu
C'est réaliser que je ne peux pas contrôler l'autre.

Lâcher prise, c'est parfois admettre mon impuissance
Ce qui signifie que le dénouement ne dépend pas uniquement de moi.

Lâcher prise, ce n'est ni essayer de changer l'autre ni le blâmer,
Car je ne peux que changer moi-même.

Lâcher prise, ce n'est pas arranger les choses,
Mais offrir son soutien.

Lâcher prise, ce n'est pas juger,
Mais permettre à l'autre d'être un humain à part entière.

Lâcher prise, ce n'est pas trouver les solutions pour les autres,
Mais autoriser les autres à trouver leurs propres solutions.

Lâcher prise, ce n'est pas protéger l'autre,
Mais lui permettre de faire face à la réalité.

Lâcher prise, ce n'est ni harceler, ni critiquer ou argumenter,
Mais rechercher mes propres faiblesses et les corriger.

Lâcher prise, ce n'est pas adapter tout ce qui m'entoure à mes souhaits,
Mais accueillir chaque jour comme il vient et chérir l'instant présent.

Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé,
Mais grandir et vivre pour le futur.

Lâcher prise, c'est avoir moins peur,
Et aimer davantage.

Ce sont des invitations pour apprendre à lâcher prise, que ce soit dans le cas d'un enfant rebelle, ou d'un chagrin trop lourd, ou après la perte d'un être cher ou la permanence d'une peine dont on ne peut se séparer.
Vous constaterez qu'en lâchant prise, vous vous allégerez.
Laissez opérer le travail en vous, la paix viendra doucement vous offrant plus de liberté d'être vous-même.

**Que j'aie la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer,
Le courage de changer celles qui peuvent être changées,
Et la sagesse de les distinguer les unes des autres.**