

L'art du lâcher-prise et ce que les chevaux peuvent nous en apprendre

Par : Marie-Julie Dieltjens
 Photos : M.J. Dieltjens et
 Latino par Romana Maalouf



lâcher prise quant à ses préoccupations par rapport à son cheval, lâcher prise du regard des autres... Le lâcher-prise serait un must, un remède à tout problème.

Le lâcher-prise semble être tout naturel pour certains qui semblent n'avoir peur de rien et tout tenter alors qu'il semble nécessiter un vrai travail pour d'autres. C'est comme pour beaucoup de choses, nous sommes fondamentalement différents les uns des autres et c'est aussi le cas dans notre capacité à lâcher prise. Il est d'ailleurs possible que cette attitude soit possible en lien à certains domaines de vie et plus difficile à d'autres.

J'entends encore résonner la voix d'un professeur d'obstacle lors d'une leçon « Mais lâche prise, bon sang ! Et, saute ce fichu obstacle ». Il y aurait un moyen de forcer l'autre ou qu'il se force à lâcher prise, à ne plus avoir peur. Le forcer à dominer sa peur, à ne pas l'écouter, la faire taire et y aller. Ceci est malheureusement un bel exemple de ce qui empêche un réel lâcher-prise et de ce qui en éloigne la personne. Plutôt que d'écouter la peur, on la combat, on la nie, on la diabolise. Et malheureusement, celle-ci a pour réaction naturelle de se faire entendre de plus en plus fort jusqu'à ce que la réaction viscérale soit d'être complètement paralysé ou de fuir la situation en question. Ceci s'avère parfois être un véritable obstacle à la réalisation de ses rêves à cheval ou à prendre du plaisir avec son cheval.

Dans le discours ci-dessus, ne pas lâcher prise serait une mauvaise chose ou encore un échec et celui qui n'en est pas capable une personne pas assez bonne. Encore faudrait-il comprendre ce en quoi il consiste et ce qu'il faudrait lâcher. Il s'agit d'un processus mental et psychologique complexe et singulier à chacun.

En effet, souvent la seule chose que l'on sait est « qu'il faut lâcher-prise ». Cette notion apparaît souvent en lien à une certaine forme de sagesse qu'il faudrait acquérir comme un tout ou rien, comme une étape d'élévation de l'esprit difficilement accessible. Certains auraient la chance d'y accéder d'autres non. La bonne nouvelle est que la capacité à lâcher prise est quelque chose qui s'apprend notamment dans notre rapport aux chevaux. Pour mieux comprendre, regardons cette expression de plus près.

Celle-ci comporte deux notions « lâcher » et « prise ». Il faudrait lâcher, autrement dit, abandonner quelque chose, quelque chose à quoi nous semblons nous tenir. Quelle idée vertigineuse me direz-vous ! Si nous cherchons à nous tenir à quelque chose, c'est qu'il existe un risque qui nous empêche de le lâcher, cette prise apporterait peut-être une certaine forme de sécurité. Il nous est donc important de ressentir un certain contrôle. Il existe en réalité une illusion de notre pouvoir à tout contrôler, y compris nos ressentis et nos émotions. Lâcher prise commence par l'apprentissage de l'observation de nos sentiments dans une situation en particulier, par exemple à cheval ou en présence d'un cheval. C'est d'ailleurs souvent un phénomène qui s'opère inconsciemment lorsqu'auprès d'un cheval, nous ne nous préoccupons plus du jugement de l'autre, car le cheval n'en a pas. C'est un des remèdes « magiques » que nous apporte le cheval, la capacité à expérimenter de courts moments de lâcher-prise en sa présence.

Nous nous agrippons ainsi peut-être à certaines choses dont nous ferions mieux de nous libérer pour réaliser nos ambitions. Pour ce faire, il faut encore comprendre ce qui fait que nous maintenons cette prise, ce en quoi elle fait sens pour nous. C'est en comprenant, en acceptant la légitimité de comment nous nous sentons et non en nous forçant à lâcher que nous pouvons lâcher.

Les chevaux semblent être maîtres dans l'art de lâcher-prise au sens où ils ne ruminent pas en permanence des choses qui se sont passées ou n'anticipent pas ce qu'il va se passer. Ils vivent dans le présent et sans jugements. Lorsque quelque chose se passe, ils se tendent, réagissent, et aussitôt la menace disparue, la tension diminue petit à petit jusqu'à ne plus laisser de trace. Ils ne cherchent pas à contrôler tout ce qu'il se passe dans leur environnement ou la réaction à ce qu'il se passe.

Cette réaction, nous l'avons aussi mais nous avons également tendance à nous laisser englober par des ruminations ou des anticipations qui envahissent notre champ de pensées et nous éclipsent du présent. Nous sommes là sans être là. Ainsi une peur liée à une anticipation peut nous figer, une rumination liée au passé aussi ou, au contraire, nous faire prendre la fuite et nous embarquer dans un flot infini de choses à faire de façon à ne plus être.

Lâcher-prise commence par la connaissance de nous-même et de ce à quoi nous nous retenons, ce avec quoi nous nous battons, ce que nous n'acceptons pas. La première étape dans l'apprentissage est de développer une conscience plus élevée de soi, une meilleure connaissance de soi, une plus grande empathie et une capacité d'acceptation fondamentale de soi, des autres et des situations que nous pouvons vivre, mais aussi des émotions qu'elles font émerger en nous. Laisser être ce qui est déjà, ce qui est et ce qui viendra. Le lâcher-prise en général se réalise lorsque notre pensée obsédante de lâcher-prise et de notre incapacité à lâcher-prise disparaît.



Vous avez envie d'entraîner votre capacité à lâcher prise ?

Commencez par vous poser les questions suivantes : Quelles peurs limitantes, quelles croyances et/ou quelles injonctions vous empêchent aujourd'hui de réaliser vos rêves ? Quel est le risque associé au fait de ne plus avoir cette peur/croyance/injonction ?

Quelle fonction est-ce que cela a pour vous, dans votre vie ?

Vous est-il possible d'accepter vos émotions dans une situation particulière sans vous juger ?

Voici des questions qui vous permettront d'entamer votre pèlerinage vers l'empathie et l'acceptation, permettant peut-être un jour petit à petit de lâcher prise sur certaines choses qui vous empêchent d'être vous-mêmes et de réaliser ce qui vous tient à cœur.



Lâcher prise peut permettre de redécouvrir le plaisir d'être avec son cheval