

## Apprivoiser le lâcher-prise pour plus d'agilité

### Com-Hom News



Communication & Management  
Hommes & Méthodes

*Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable et responsable*

[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

## Lâcher prise sur une stratégie que ne fonctionne pas



*Savez-vous comment on capture les singes dans certains pays ? On place une orange dans une citrouille. Le singe y glisse sa main. Il saisit le fruit, mais n'arrive plus à ressortir sa main. Refusant de lâcher son butin, il reste là, coincé. Et on le capture.*

Lâcher prise n'est pas renoncer à l'action, ou abdiquer à la première difficulté, ou attendre des signes du destin... Il s'agit plutôt de vivre un certain détachement face aux situations qui peuvent vous entourer. Ceci afin de mettre de côté des stratégies inefficaces, et de vous donner du temps pour en trouver d'autres, originales et créatives.

### **Tout d'abord : accepter**

La première étape, incontournable, consiste à accepter ce qui se présente. Non pas en cautionnant l'évènement, mais en accueillant la réalité. Vous ne pourrez changer que ce que vous voyez : refuser la réalité entraîne des résistances, des conflits intérieurs stériles, et empêche de trouver des solutions.

Vous ne pouvez également agir que sur ce qui dépend de vous : à cette étape, il convient de faire la différence entre :

- Ce que vous pouvez contrôler,
- Ce que vous pouvez influencer,
- Ce que vous ne pouvez ni contrôler, ni influencer.

Soyez conscient de l'inutilité de la tentative de contrôle dans le troisième cas, et de la perte d'énergie (et de bien-être) que cela induit.



Pour vous aider à le faire, recentrez-vous sur vous-même, afin de calmer vos émotions, vos peurs, vos pensées. N'oubliez pas de respirer...

**Qu'avez-vous au juste à lâcher ? Quelle est votre orange ?**

La stratégie essentielle est d'accepter de faire le deuil de quelque chose auquel vous tenez. A quoi devez-vous renoncer **pour un temps** ?

Ce qui empêche le petit singe de lâcher l'orange, c'est son incapacité à faire ce deuil. Il croit qu'ouvrir sa main lui fera perdre la nourriture. Or, il ignore qu'il n'a pas besoin de faire le deuil de l'orange, mais juste d'une stratégie inefficace, qui menace sa liberté.

Quelques exemples de deuils à faire :

- du résultat de vos actions, car il dépend aussi du contexte, du public visé...
- de certaines croyances, ou règles établies
- du fait que vos collaborateurs se comportent comme vous pensez qu'il est bon
- d'éléments de votre passé
- ...

Tant que vous n'aurez pas « ouvert la main », vous resterez prisonnier de vos pensées.

Vous y agripper ne fera que renforcer la difficulté : plus vous portez attention à une chose, plus vous la renforcez !

D'où l'importance de lâcher-prise afin de laisser à une solution la possibilité de se présenter.

### **Vous avez dit Contrôle ?**

Le refus de la réalité s'accompagne de l'illusion de pouvoir tout contrôler (« je refuse que ce client ne signe pas ce contrat » - « je refuse que ce qui est soit, et je prétends le remplacer par autre chose »). On tente de réécrire la réalité au nom de ce qui devrait être, ce qui aurait pu être, ce qui pourrait éventuellement être... Nos pensées voyagent entre un passé que l'on ne peut plus influencer, et un futur hypothétique.

Or quoique vous fassiez, vous ne pouvez être ailleurs que là où sont posés vos deux pieds !

En renonçant à contrôler l'avenir, vous obtiendrez de meilleurs résultats ici et maintenant. Votre seul pouvoir s'exerce dans l'instant présent, lequel, bien sûr, prépare les instants futurs mais sans obtenir de garanties quant à l'avenir.

D'où vient ce besoin de contrôle ? Simplement de peurs liées à l'absence de contrôle. Peur d'être dominé, de se tromper, de manquer de quelque chose....

Lâcher prise est un acte de confiance. Confiance en soi, en nos buts, en ceux qui nous entourent.

Cela nécessite l'acceptation de nos limites, la reconnaissance des autres dans leurs différences et leurs richesses. Cela implique le fait de s'accorder (ainsi qu'à autrui) le fait d'être humain, donc de disposer du droit à l'erreur.

## 6 pistes concrètes pour lâcher-prise

Le lâcher-prise demande énergie et vigilance de tous les instants. Il faut s'entraîner et expérimenter afin d'en obtenir toute la puissance.



- Ne pas abandonner, mais se décontracter dans l'effort : garder toute son énergie pour agir, plutôt que de la gaspiller. Le lâcher-prise, dans l'immédiateté, est totalement compatible avec l'action dans la durée.
- Aller chercher des solutions là où on ne va pas d'habitude : essayer autre chose, une autre stratégie.
- Se connecter à niveau supérieur de compréhension de la réalité : voir les choses sous un autre angle, en envisageant les bénéfices de la situation, l'obstacle comme une opportunité.
- Se dépasser au moment le plus critique : être dans un niveau de vigilance maximal pour sortir du comportement ordinaire et aller dans l'extraordinaire.
- Jouer la fluidité : faire coïncider le plus profond détachement avec le plus authentique sentiment de responsabilité envers soi-même et les autres. Ceci afin de passer en douceur là où « ça coince ».
- Le calme dans l'action : dans l'agitation ambiante, faites le calme en vous afin de percevoir l'imperceptible, et en saisir les opportunités.

Le lâcher-prise est paradoxal pour notre mental. C'est pourquoi il est bon de s'entraîner, afin que cela devienne un art de vivre. Votre calme intérieur et votre vigilance vous permettront d'arriver à un état où tous vos sens et toutes vos ressources sont en action pour interagir avec ce qui vous entoure.

Dans les évolutions fulgurantes du monde des entreprises, il se peut que ce lâcher-prise soit une des clés qui permettent aux managers de créer de la valeur et de libérer les énergies de tous les collaborateurs.



Anne BOLATRE  
[Com-Hom](#)

A propos de l'auteur :

**Anne BOLATRE** : Ma vocation est d'accompagner les personnes et les entreprises vers leur performance, tout en étant plus authentiques et heureux au quotidien. Ingénieur de formation, je m'appuie sur une expérience de 25 ans en entreprise. Après avoir suivi une formation en coaching individuel, d'équipe, et d'organisation, je me suis spécialisée dans l'approche systémique, démarche puissante de diagnostic et d'intervention dans un monde complexe.

Je trouve dans Com-Hom la volonté d'allier nos talents pour proposer à nos clients l'intervention la plus adaptée à leur contexte, avec exigence, que ce soit en matière de performance que de qualité des relations.



Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

### Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)

Crédit photographique : Com-Hom, Adobe Stock, Pixabay, Burst-shopify, Fotomelia