Le [changement](http://www.relaxationdynamique.fr/tag/changement/) est quelque chose souvent difficile à appréhender pour nombre d’entre nous. Pourtant, il est **le seul moyen de faire changer les choses**, de bouger les lignes, de briser les murs. Impossible de passer outre si vous avez enfin décidé de lâcher prise.En effet, **lâcher-prise ne se décrète pas**. C’est le résultat d’un processus au cours duquel vous allez devoir successivement prendre conscience de ce qui vous retient, accepter, guérir, faire confiance et enfin agir.Chacune de ces étapes représente un changement qu’il est parfois **difficile** d’appréhender seul et c’est bien la mission du [sophrologue](http://www.relaxationdynamique.fr/tag/sophrologue/) que de vous y aider.Ce billet fait écho à mon précédent article intitulé « [Lâcher-prise : lâcher quoi et comment](http://www.relaxationdynamique.fr/lacher-prise-quoi-comment/) ? » dans lequel j’ai tenté de vous donner une définition de ce qu’était le lâcher-prise.Aujourd’hui, nous allons voir, en détail, chacune de ces 5 étapes du changement qu’il faut opérer pour arriver à ce lâcher-prise.

**Prendre conscience**Comme dans de nombreuses situations, il faut une énergie, une impulsion de départ pour **initier le processus de changement** qui va s’opérer. La prise de conscience matérialise cette impulsion, c’est l’étincelle qui allume le moteur.« Le plus haut degré de la sagesse humaine est de savoir plier son caractère aux circonstances et se faire un intérieur calme, en dépit des orages extérieurs.  » – Daniel DefoeVouloir lâcher-prise, c’est vouloir prendre de la distance par rapport à **ce qui nous fait souffrir**, c’est cesser de lutter contre ce qui est inéluctable, cesser de vouloir tout contrôler, son existence comme celle des autres.Vouloir lâcher prise, c’est vouloir retrouver plus de calme, plus de sérénité, mais pour opérer ce changement, il faut commencer par identifier et être capable de **nommer la source** de cette souffrance, d’exprimer pourquoi nous avons besoin de changement et pourquoi cela nous fait souffrir.La cause identifiée, il nous sera plus facile d’avoir un regard lucide sur notre propre comportement et de mieux comprendre nos émotions.Cette première étape est difficile. Elle demande de regarder la vérité en face, d’accepter d’effectuer une **analyse objective** de la situation, même si le résultat obtenu n’est pas celui que nous souhaiterions. Tricher, se voiler la face, lors cette première étape va compromettre tout le reste du processus de changement qui doit s’opérer.

**Accepter**La ou les sources de nos souffrances identifiées, il va nous falloir accepter le fait d’être partie prenante dans la situation et ne plus nous placer uniquement dans le rôle de la victime subissant une force extérieur.Il faut **reconnaître** qu’il existe d’autres façons de voir, d’autres façons de penser, d’autres visions, d’autres comportements… et les accepter comme autant de chances de découvrir de nouveaux horizons.Accepter, c’est s’ouvrir aux autres et sans ces « autres », il ne vous sera pas possible d’aller plus loin dans la démarche.

**Guérir**Maintenant que vous avez identifié la source, que vous l’avez accepté et que vous avez pris conscience que l’autre était aussi une chance et non pas un obstacle, il vous est possible de guérir de vos souffrances et de vos peines.Cette guérison va commencer par un acte aussi difficile que la prise de conscience objective : le pardon.« La société a besoin de pardonner afin d’éviter que ne se perpétuent la rancune, l’acrimonie et la haine qui vont inévitablement mûrir et se traduire par de nouvelles souffrances. La haine ravage nos esprits et ruine la vie des autres. Pardonner signifie briser le cycle de la haine. »[Le Pardon - Matthieu RICARD](http://www.matthieuricard.org/blog/posts/le-pardon)

Que dire de plus, tout est là : pardonner l’autre, c’est aussi **se pardonner**, ne plus céder aux ressentiments, se séparer de ce qui fait souffrir et avancer. Il faut laisser ce qui appartient au passé.Guérir de ses souffrances passe également par accepter un changement dans ses attentes, ne plus faire supporter aux autres ce que nous exigeons de nous même.Mais cette démarche est bilatérale, elle implique également de ne plus s’obliger à répondre à ce que l’on pense être l’attente des autres envers soi. En plus de ces attentes auxquelles on s’astreignait, il faut également s’efforcer de se séparer de toutes ces idées fausses. L’article précédent vous expliquait clairement pourquoi et quels en étaient les avantages de cet exercice.

**Faire confiance.**L’ensemble des étapes précédentes vous aura préparé à ce nouveau départ. Le prochain changement consiste maintenant à **vous faire confiance**. Vous faire confiance est le meilleur moyen de reprendre confiance en vous, de reprendre votre place, de vous affirmer.Il vous faudra également réapprendre à **faire confiance aux autres**, à tous ceux que vous avez acceptés comme à ceux à qui vous avez pardonné. Confiance et bienveillance sont deux éléments importants de cette nouvelle relation aux autres que vous construisez.

**Agir pour maintenir ce changement**



Vous voici arrivé à la dernière étape de votre changement, de votre mue. Débarrassé de vos poids, de vos freins, vous voici prêt à vous accepter et à accepter les autres comme ils sont, il est temps pour vous de **redéfinir vos priorités**, vos objectifs de vie, en vous consacrant à ce qui, pour vous, est l’essentiel, à ce qui vous rend heureux.Il vous faut continuer à donner pour recevoir, accepter pour être accepté. Il faut maintenir la dynamique de ce changement pour le perpétuer.Le chemin est rude. Le parcourir seul est difficile, mais accepter de se mettre en route et certainement le meilleur moyen d’arriver à le parcourir.

Merci de citer votre source : <http://www.relaxationdynamique.fr/etapes-changement-lacher-prise/#ixzz2wx63oFnO>
Under Creative Commons License: [Attribution Non-Commercial Share Alike](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0)
Follow us: [@SophroBethune on Twitter](http://ec.tynt.com/b/rw?id=bSkZgCr6yr4P2Vacwqm_6l&u=SophroBethune) | [SabinePernetSophrologue on Facebook](http://ec.tynt.com/b/rf?id=bSkZgCr6yr4P2Vacwqm_6l&u=SabinePernetSophrologue" \t "_blank)