

Le lâcher-prise

« Il n'y a qu'un chemin vers le bonheur, c'est de cesser de nous tracasser pour des choses qui ne dépendent pas de notre volonté. »

Souvent, les êtres humains ont cette tendance à vouloir tout contrôler et planifier aux moindres détails, et ce, dans toutes les sphères de leur vie, que ce soit à la maison, au travail ou dans les divers projets qu'ils entreprennent. Ce besoin de tout contrôler ce qui les entoure peut, avec le temps, devenir très épuisant et demandant autant sur le plan mental que physique. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il peut être intéressant de « lâcher-prise » de temps à autre. Bien évidemment, pratiquer le lâcher-prise au quotidien n'est pas aussi simple qu'on puisse l'imaginer, mais dans ce court bulletin, vous trouverez plus d'information sur cette technique.

Qu'est-ce que le lâcher-prise ?

Le lâcher-prise se rapporte à la capacité qu'ont les êtres humains à accepter ce qui se présente devant eux ainsi qu'à s'adapter aux changements et à la réalité telle qu'elle est sans se laisser envahir par le futur. En d'autres mots,

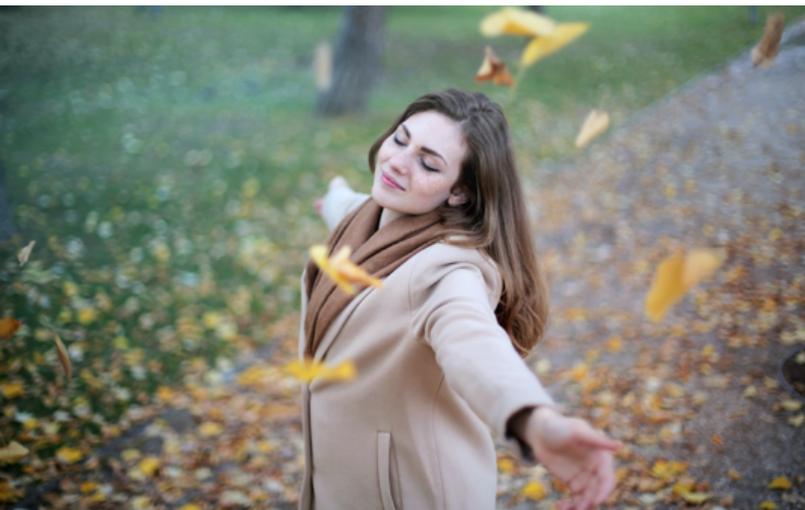
le lâcher-prise se résume à voir les problèmes qui se présentent à nous tels qu'ils sont et à faire le bilan des actions pouvant être entreprises pour les résoudre. Enfin, le lâcher-prise c'est aussi d'apprendre à accepter les choses qui ne peuvent être changées et qui sont hors de notre contrôle. Le diagramme ci-dessous peut vous guider si vous décidez d'apprivoiser le lâcher-prise.

Comment entreprendre le cheminement vers le lâcher-prise ?

Il peut être très difficile de laisser aller son besoin de tout contrôler, car souvent dans le contrôle les gens y trouvent une certaine sécurité. Cela dit, le besoin d'être en contrôle portent les gens à se concentrer sur ce qui aurait pu être (le passé) ou ce qui devrait être (l'avenir), au lieu de vivre au présent. De plus, le fait de vouloir tout contrôler peut amener un niveau de stress important. C'est pour cette raison qu'il est important de développer la capacité à lâcher-prise. Voici quelques pistes de solutions quotidiennes pour développer le lâcher-prise :

1) Commencez par prendre conscience.

La première étape vers le lâcher-prise consiste à prendre conscience de vos émotions face à ce qui arrive et de faire une distinction entre ce que vous pouvez influencer et ce que vous ne pouvez ni contrôler ni influencer. Tenter de contrôler des choses que l'on ne peut pas changer demande beaucoup d'énergie. Réalisez toute l'énergie perdue et l'impact que cela a sur votre état de bien-être lorsque vous cherchez constamment la perfection. Accepter vos limites, vos valeurs et vos défauts.



2) Faire le deuil de nos vieilles habitudes

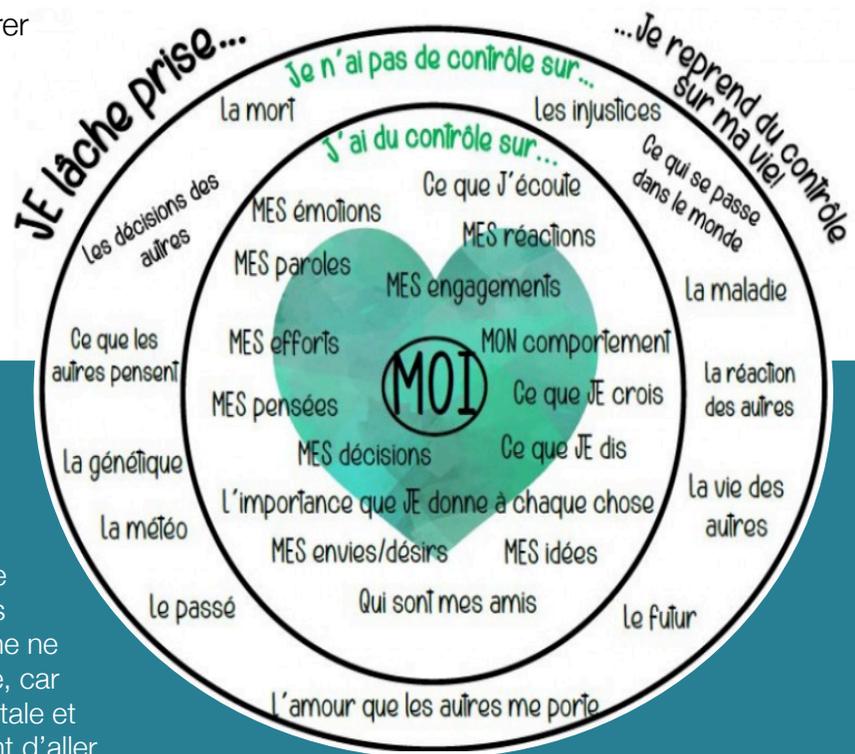
La deuxième étape vers le lâcher-prise consiste à faire le deuil de vos habitudes, de vos comportements, de votre sécurité, de votre image de vous-même, de la reconnaissance des autres, des idées irréalistes que vous entretenez sur vous-même, de l'organisation de votre temps, etc. Vous devez également vous défaire de certaines de vos croyances en vous éloignant du « il faut que » et « je dois ». Il est important de s'éloigner de ces phrases :

- ▶ Il faut que tout soit parfait.
- ▶ Tout doit toujours fonctionner comme je le veux.
- ▶ Je dois tout faire moi-même.

S'éloigner de ces phrases nous aide à demeurer en contact avec le moment présent.

3) Vivre le moment présent

La troisième étape vers le lâcher-prise consiste à vivre le moment présent, ce qui est loin d'être simple. Vivre dans le moment nous permet de nous éloigner de nos pensées négatives concernant notre passé, notre avenir et nos problèmes. Trouvez un moyen qui vous permet de vivre dans le moment que ce soit avec le jardinage, la course, la photographie ou autres. La méditation est un moyen très intéressant pour mettre vos pensées sur pause.



Ressources

Vous arrive-t-il de vous sentir dépassé.e par la routine ou d'avoir un poids énorme sur les épaules et ne plus savoir quoi faire pour vous en sortir? Aucune personne ne devrait vivre avec un tel niveau de stress à long terme, car cela peut avoir un impact négatif sur votre santé mentale et mener à long terme, à une dépression. Il est important d'aller chercher de l'aide avant que votre assiette ne soit trop pleine.

Centre Labelle Centre

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site Web : <https://www.legroupeinnovator.ca/>



Recette simple

Biscuits au pain d'épice

Voici une recette de biscuits au pain d'épice afin de vous mettre dans l'esprit du temps des fêtes qui arrive à grands pas!

Préparation 30 min – Cuisson 8 min – Réfrigération 1h –
Rendement 6 douzaine

Ingrédients :

Biscuits

- 450 g (3 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 170 g (3/4 tasse) de beurre non salé
- 210g (1 tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de mélasse
- 1 œuf

Glace royale

- 1 blanc d'œuf
- 195 g (1 1/2 tasse) de sucre à glacer

Préparation :

Biscuits

- 1) Dans un bol, mélanger la farine, le gingembre, le bicarbonate, la cannelle, la muscade et le sel. Réserver.
- 2) Dans un autre bol, fouetter le beurre avec la cassonade et la mélasse au batteur électrique 2 minutes. Ajouter l'œuf et bien mélanger. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
- 3) Avec les mains, façonner la pâte en deux disques. Emballer de pellicule plastique et réfrigérer 1 heure.
- 4) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.
- 5) Sur un plan de travail légèrement fariné, pétrir un disque de pâte à la fois avec les mains 1 minute. Abaisser la pâte à une épaisseur d'environ 3 mm (1/8 po). Découper des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce au choix. Répartir les biscuits de même grosseur sur une même plaque, car le temps de cuisson peut varier.
- 6) Cuire au four, une plaque à la fois, 8 minutes ou jusqu'à ce que le contour des biscuits soit légèrement doré. Laisser refroidir complètement.

Glace royale

- 7) Dans un bol, fouetter le blanc d'œuf et le sucre à glacer à basse vitesse au batteur électrique 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 8) À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une petite douille unie ou d'un couteau, décorer les biscuits.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

- Ricardo. (2022). Soupe aux tomates [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5659-biscuits-au-pain-d-epice>
- Senk, P. (2022). Lâcher prise, c'est accepter ses limites [Site web]. Repéré à <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Interviews/Lacher-prise-c-est-accepter-ses-limites>