

COLETTE PORTELANCE

L'acceptation et le lâcher-prise

Nouvelle édition mise à jour



Editions du
cm

PSYCHOLOGIE

Éditions du
cra
m

M O N T R É A L

L'acceptation et le lâcher-prise

**Autres ouvrages
de Colette Portelance
aux Éditions du Cram**

*Approfondissez vos relations intimes
par la communication authentique*

Éduquer pour rendre heureux

Aimer sans perdre sa liberté

La guérison intérieure, un sens à la souffrance

Relation d'aide et amour de soi

Les 7 étapes du lâcher-prise

3 grands secrets pour réussir votre vie amoureuse

Vivre en couple et heureux, c'est possible

COLETTE PORTELANCE

L'acceptation et le lâcher-prise

Les Éditions du CRAM

1030 Cherrier, bureau 205,
Montréal, Qc. H2L 1H9
514 598-8547

www.editionscram.com

Conception graphique

Alain Cournoyer

Illustration de couverture

© Ekely — iStockPhoto

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

Dépôt légal — 3^e trimestre 2014

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Copyright © Les Éditions du CRAM inc.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Distribution au Canada: Diffusion Prologue

Distribution en Europe: DG Diffusion (France),

Caravelle S.A. (Belgique), Transat Diffusion (Suisse)

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Portelance, Colette, 1943-

[Guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise]

L'acceptation et le lâcher-prise

Nouvelle édition.
(Collection Psychologie)

Publié antérieurement sous le titre :
La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise. 2008.

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-89721-071-7

I. Souffrance. 2. Guérison. 3. Lâcher prise. 4. Acceptation de soi. I. Titre.
II. Titre : Guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise. III. Collection :
Collection Psychologie (Éditions du CRAM).

BF789.S8P662 2014

155.9'3 C2014-941944-9

Imprimé au Canada

Table des matières

Introduction	11
Chapitre 1 : Accepter et lâcher prise	19
La résistance	19
La résignation	21
L'acceptation	22
Le lâcher-prise	24
Chapitre 2 : Accepter ce qui est	29
Que signifie « accepter ce qui est » ?	33
Mon apprentissage de l'acceptation	33
Les étapes qui mènent à l'acceptation de ce qui est	36
Les cadeaux de l'acceptation	37
Accepter ne veut pas dire « approuver »	38
Exemples d'acceptation de ce qui est	39
L'acceptation comme moyen de faire face à nos problèmes	42
L'acceptation et la liberté	44
Le lâcher-prise par rapport aux résultats	45
L'acceptation et la transformation	49
Accepter ce qui a été	51
Accepter ce qu'ont été nos éducateurs	51
Accepter ce que nous avons été comme éducateurs	55
Les obstacles à l'acceptation de ce qui est	61
La survalorisation des forces rationnelles	63
La croyance qu'accepter, c'est se résigner	68
La volonté défensive	71
La honte	73
Chapitre 3 : S'accepter	77
La blessure causée par l'abandon et le rejet	83
La blessure causée par le contrôle, la domination et le pouvoir	98
La blessure causée par la culpabilisation	114
La blessure causée par la comparaison	124
La blessure causée par la trahison	138
La blessure causée par l'humiliation	152
La blessure causée par la dévalorisation	159
La blessure fondamentale	173

Chapitre 4 : Pour faciliter l'acceptation de soi	175
L'étape du ressenti et de la prise de conscience	179
L'étape de l'acceptation	182
Que veut dire s'accepter?	182
Quoi accepter?	186
L'acceptation de la vulnérabilité	187
L'acceptation des besoins	192
L'acceptation du corps	195
L'acceptation du manque de respect que nous avons pour nos blessures	198
L'étape du lâcher-prise	201
L'étape de la création de soi et de sa vie	203
Les bienfaits de l'acceptation de soi	205
Chapitre 5 : Accepter l'autre	215
Ce qu'est l'expérience d'acceptation de l'autre	219
Comment développer l'acceptation de l'autre tel qu'il est?	222
S'accepter soi-même	223
Laisser à l'autre sa responsabilité	230
Se libérer de la victimite	236
Accepter les ressemblances	239
Respecter les différences	242
Communiquer, communiquer, communiquer	248
Chapitre 6 : Choisir la paix	253
Choisir	258
Choisir la paix	259
Comment trouver la paix?	262
La paix dans le repos	262
La paix dans la nature	264
La paix dans la beauté	266
La paix dans le silence	268
La paix dans la solitude	271
La paix dans le moment présent	275
Conclusion	279
Bibliographie	283

Introduction

Comment parler d'acceptation en ce début du XXI^e siècle quand c'est plutôt la révolte qui anime la plupart d'entre nous ? En effet, comment accepter la souffrance, la violence, l'injustice, la malhonnêteté institutionnalisée, le manque de respect généralisé et toutes les calamités qui sévissent dans nos vies, dans celle des autres et dans le monde ? L'acceptation de ces réalités ne serait-elle pas une forme de résignation ?

Il fut un temps où le seul mot *acceptation* me faisait réagir. Dans mon esprit, il était synonyme de passivité, d'insensibilité, d'indifférence. *Accepter* voulait dire *laisser faire, se laisser faire, présenter l'autre joue à celui qui nous a giflés*. J'étais loin de trouver dans la signification que j'accordais à ce mot le sentiment de pouvoir et de libération qu'il me procure aujourd'hui.

Ce sont surtout les expériences de la vie qui m'ont fait saisir ce que la véritable acceptation pouvait m'apporter de paix et de libération intérieures. Pour accéder à cette quiétude, j'ai dû étrangement passer d'abord par la porte de la responsabilité. Autrement dit, j'ai dû prendre définitivement en charge mes émotions souffrantes et mes besoins insatisfaits. J'ai pris conscience en franchissant cette porte que je dépendais beaucoup moins du monde extérieur. Assumer que j'étais responsable des malaises que je vivais par

rapport à mes déclencheurs me procurait un agréable sentiment de liberté et de pouvoir sur ma vie.

Après l'avoir découverte, je me suis donc investie à fond dans la pratique de la responsabilité parce que j'étais convaincue qu'elle me libérerait définitivement de toute souffrance. Chaque fois que quelque chose n'allait pas bien dans mon existence, je cherchais immédiatement en quoi j'en étais responsable. Cela m'apportait toujours un sentiment de paix intérieure. Malheureusement, ce sentiment ne durait pas. En effet, en dépit de mes efforts, je répétais les mêmes fonctionnements insatisfaisants et je réagissais de la même manière défensive aux mêmes types de déclencheurs.

Cette prise de conscience a suscité en moi de sérieux doutes et de nombreux questionnements par rapport à la pertinence de la responsabilité comme moyen de résolution de toutes mes difficultés. J'avais parfois le sentiment de tourner en rond et je ne comprenais pas pourquoi. Malgré un travail constant pour me libérer de tout ce qui me dérangeait et me blessait, je n'en demeurais pas moins à la merci d'une vulnérabilité qui me faisait énormément souffrir. Contrairement à ce que j'avais cru, le fait d'assumer la responsabilité de mon vécu et de mes besoins physiques et psychiques ne suffisait pas à me rendre totalement libre, à réduire mes souffrances de façon significative et à résoudre mes problèmes.

C'est par la venue dans ma vie d'un événement particulièrement éprouvant que j'ai finalement découvert pourquoi, malgré mes peines, je n'obtenais que des résultats temporaires et fugitifs dans la résolution de mes ennuis par le moyen de la responsabilité. Grâce à cet événement, j'ai vu que, au cours de ces années ininterrompues de remises en question, j'avais utilisé trop souvent cette pratique

comme mécanisme de défense. Dans ces moments-là, au lieu de prendre le temps d'accueillir mes malaises dès que je les ressentais, je cherchais en quoi j'en étais responsable. J'agissais ainsi pour éviter de tomber dans une attitude de victime et surtout pour ne pas souffrir. De cette manière, j'abandonnais ma souffrance en la rationalisant. J'adoucissais temporairement mon mal-être, mais le bien-être obtenu ne durait pas longtemps. Les mêmes malaises revenaient sans cesse et m'affectaient chaque fois avec autant d'intensité.

Quand j'ai appris, le 29 octobre 1999, que j'étais atteinte d'une maladie auto-immune dite *incurable*, petit à petit, la lumière a commencé à se faire sur la cause de mes insatisfactions. À ce moment-là, j'ai réagi à ce sévère diagnostic comme je le faisais depuis de nombreuses années devant les difficultés rencontrées : j'ai cherché ma part de responsabilité quant à l'apparition d'une épreuve aussi importante dans mon existence.

Au cours des premières années qui ont suivi le diagnostic, j'ai donc pris en main ma nouvelle situation avec toute la détermination qui me caractérise. Profondément convaincue que l'entière responsabilité m'incombait, j'ai affronté cette maladie avec l'ardente conviction que je m'en sortirais. En dépit du mot *incurable* utilisé par les médecins, j'avais la certitude absolue que je guérirais. Je ne nourrissais absolument aucun doute là-dessus. Comme j'étais responsable de cette épreuve, j'étais sûre que le pouvoir de guérison ne dépendait que de moi et que je possédais toutes les ressources pour traverser cette difficulté, aussi impressionnante fût-elle. D'ailleurs, n'avais-je pas réussi à obtenir tout ce que je voulais dans le passé grâce à l'effort, à la persévérance, à la volonté et à la discipline? Avec ces atouts à mon actif, je croyais sincèrement que, une fois de plus,

j'atteindrais mon objectif et que je guérirais indubitablement ce corps gravement affaibli et sérieusement ravagé par le lupus érythémateux disséminé.

Je ne voulais absolument pas de cette maladie. C'est pourquoi j'ai tout fait ce qui était en mon pouvoir pour m'en débarrasser. J'avais d'ailleurs autre chose de beaucoup plus important à réaliser que de régler de *vulgaires* problèmes de santé. Je voyais le lupus comme un gros chêne jeté par la foudre en plein milieu de mon chemin, un chêne qui me barrait la route et qui m'empêchait d'avancer. Je me transformerais en bulldozer s'il le fallait pour enlever cet obstacle, mais il disparaîtrait car je considérais qu'il n'était pas à sa place. Ainsi, avec mes ressources habituelles, j'ai réussi à le soulever puis à commencer à le déplacer et, au moment où j'allais l'écarter du chemin, il est retombé et s'est enfoncé profondément dans le sol à un point tel que, malgré l'effort, la persévérance, la volonté et la discipline qui m'avaient ouvert toutes les portes jusqu'alors, je n'avais plus aucune prise sur lui. J'étais épuisée, au bout de mes forces, anéantie.

J'ai vécu à ce moment-là des émotions difficiles à décrire tellement elles étaient intenses. J'avais l'impression d'avoir perdu le combat et, pour la première fois de ma vie, d'avoir rencontré mon Waterloo. Jamais auparavant, je n'avais ressenti un tel sentiment d'échec. J'étais battue, vaincue, au plancher. Je me sentais diminuée, rabaissée, réduite à RIEN. Je ne pouvais plus RIEN, donc je ne valais plus RIEN. À ce sujet, je lis dans mon journal du 12 novembre 2005 :

La maladie, c'est l'échec de ma vie, le premier obstacle que je n'arrive pas à surmonter. Elle est plus forte que moi. Je n'ai pas réussi à la dompter. C'est elle qui mène, c'est elle qui décide. Je suis au bout de mes forces et au bout de mes ressources. Je suis vidée de mon énergie et complètement démunie. Le corps a gagné

la bataille sur ma volonté. Je n'ai plus le choix, je dois abdiquer et j'ai honte, terriblement honte.

J'ai connu alors une période de totale impuissance et de profond découragement, une période au cours de laquelle je ne voyais aucun moyen de briser les limites que m'imposait la maladie et aucune solution pour m'en sortir. Ma foi en l'énergie divine ne me procurait pas la paix recherchée parce que je n'arrivais pas à lâcher-prise. Je me demandais pourquoi je ne pouvais pas vaincre cette difficulté avec mes ressources habituelles. Christiane Singer, dans le livre qu'elle a écrit au cours des six derniers mois de sa vie, m'a secouée par ces mots : « *Quant à ceux qui voient dans la maladie un échec ou une catastrophe, ils n'ont pas encore commencé à vivre¹.* »

Jusqu'à cette pseudo-défaite, je croyais pourtant avoir pleinement vécu. Cependant, je sentais bien qu'il manquait quelque chose de fondamental à mon bien-être intérieur. En réalité, je ne vivais pas totalement ma vie parce que je dépensais une trop grande partie de mon énergie vitale à la contrôler. Je tenais la barre de mon bateau bien fermement pour rester le seul maître à bord. Il m'a fallu un écueil important pour que je desserre les mains du gouvernail et que je commence à me laisser porter par la vague. J'ai dû atteindre les limites de mes forces humaines pour expérimenter la présence de mes forces spirituelles. Il m'a fallu ce sentiment d'échec pour que j'arrive à découvrir ce qu'est la véritable victoire, celle que procurent le lâcher-prise et l'acceptation.

L'école de l'expérience m'a fait intégrer ce que j'avais appris à l'école de la connaissance. Ah ! Comme le SAVOIR est loin de la VIE ! Nous ne commençons à vivre que lorsque

.....
 1 SINGER, Christiane. *Derniers fragments d'un long voyage*. Paris : Éditions Albin Michel, 2006, page 28.

nous expérimentons ce que nous savons. C'est la raison pour laquelle toutes nos expériences, souvent les plus difficiles, sont des sources de renaissance. Voilà pourquoi, comme l'ajoute Singer, grâce à chacune d'elles, nous entrons toujours un peu plus en profondeur dans cette merveilleuse aventure qu'est la vie.

Quel cadeau que cette maladie ! Grâce à elle, au moment où j'étais le plus démuné, j'ai découvert mes plus grandes richesses. **Il a suffi que j'amointrisse le contrôle que j'exerçais sur ma vie et que j'accepte « ce qui est » pour que je puisse ressentir la paix, la sérénité, l'amour et la liberté et que je puisse comprendre que c'est uniquement dans cet état de bien-être profond que se trouve le genre de bonheur que je recherchais depuis si longtemps.**

La maladie m'a fait comprendre pourquoi j'avais le sentiment de faire du surplace malgré le fait que j'assumais l'entière responsabilité de ce qui m'arrivait. Il manquait un maillon à la chaîne de mon fonctionnement : quand je souffrais trop, je passais directement de la prise de conscience de mes douleurs physiques et psychiques à la responsabilité. Je ne prenais pas le temps de bien ressentir les douleurs ni d'identifier ce qu'elles contenaient de honte, de culpabilité et d'humiliation. Je rejetais inconsciemment les ombres intérieures que suscitaient en moi mes déclencheurs et je m'en défendais par le refoulement et la rationalisation. Par ce fonctionnement, je négligeais une étape importante du processus de libération : l'acceptation. Dans les périodes les plus difficiles de ma vie, je ne respectais pas ce processus que j'avais moi-même développé dans *Relation d'aide et amour de soi*². Je voulais tellement me libérer

.....

2 Le lecteur trouvera la description du processus de libération et de changement au chapitre 4 de *Relation d'aide et amour de soi*. Montréal : Éditions du Cram.

de la souffrance que j'oubliais de l'accueillir et de lui laisser sa place. Je combattais la réalité plutôt que la vivre. Je voulais tant guérir ce corps qui me faisait mal ; je luttais contre la douleur au lieu de faire corps avec elle. Je n'avais pas encore compris qu'être responsable sans accomplir un travail profond et durable d'acceptation des événements imprévus de notre vie et de nos zones négatives ne suffit pas pour favoriser le déroulement du processus de libération et de changement.

L'expérience de l'acceptation m'a libérée : non pas une acceptation temporaire avec l'attente de la disparition des symptômes mais une acceptation définitive, totale, complète, sans résignation. Paradoxalement, cette acceptation favorise le changement. Sans elle, mon cheminement vers la liberté intérieure n'aurait pas été possible. Cette forme de liberté s'est avérée tellement importante comme moyen de me faire accéder à la paix et la sérénité dans l'épreuve que j'ai décidé d'en faire le sujet de cet ouvrage.

Pour partager mon expérience de l'acceptation de cette épreuve et de tout ce qu'elle m'a fait vivre et découvrir, je situerai d'abord le lecteur par rapport au sens que je donne dans cet ouvrage aux mots *acceptation* et *lâcher-prise*. Je poursuivrai par les thèmes suivants : accepter ce qui est, accepter ce qu'on est et accepter les autres tels qu'ils sont. Je terminerai en parlant des moyens que j'ai utilisés pour développer le lâcher-prise et améliorer ma capacité d'acceptation.

L'écriture ayant sur moi un effet thérapeutique exceptionnel, j'ai écrit *L'acceptation et le lâcher-prise* d'abord et avant tout pour *intégrer* davantage dans ma vie les bienfaits ressentis quand j'accepte et que je lâche prise. Je l'ai écrit aussi en pensant à ceux qui, comme moi, ont connu une épreuve

qui a bouleversé leur vie et à ceux qui se sentent souvent impuissants devant les difficultés qu'ils rencontrent ou devant les maux qui accablent les êtres qui leur sont les plus chers. Je l'ai écrit également pour les aidants de tous les milieux qui sont très souvent confrontés à un manque de moyens pour soulager la souffrance qui affecte leurs clients. Je l'ai écrit surtout pour ceux qui en ont assez de vivre dans la tourmente et qui veulent atteindre la paix, la sérénité, l'amour et la liberté qu'apporte la liberté intérieure. Je souhaite que tous puissent trouver dans l'*acceptation* et le *lâcher-prise* autant de satisfaction et de libération que j'en expérimente quotidiennement moi-même.

Chapitre 1

Accepter et lâcher prise

Accepter une épreuve importante comme, par exemple, la perte d'un être cher, le déclin de capacités physiques, un problème relationnel ou la maladie chronique représente un défi. Habituellement, ceux qui sont affectés par un événement malheureux qui bouleverse leur vie n'adoptent pas cette attitude spontanément. Bien au contraire, la réaction courante dans ces cas-là, une fois le choc passé, est de se résigner ou de résister. Le plus souvent, la résignation fait suite à une période plus ou moins longue de résistance. Ces deux attitudes entretiennent très souvent une souffrance que seuls l'acceptation et le lâcher-prise peuvent soulager. Le but de ce chapitre est précisément de montrer brièvement et succinctement la différence qui existe entre les deux types de réactions que nous pouvons choisir d'adopter lorsque nous sommes affectés par une épreuve ; l'un étant de résister et de se résigner, et l'autre, d'accepter et de lâcher prise. J'expliquerai chacune de ces notions, qui seront traitées en détail dans les prochains chapitres, en commençant par la résistance.

La résistance

Que se passe-t-il lorsque nous résistons à ce qui nous arrive, à ce que nous sommes ou aux autres ?

Résister signifie se débattre, se battre contre ce qui est, s'y opposer, le rejeter, le chasser voire lui faire la guerre. Résister, c'est vouloir tout contrôler autant la réalité extérieure que la souffrance. Résister, c'est *dire non* à ce qui nous contrarie, à ce qui entrave nos désirs, nos projets et notre liberté. « Dire non, selon Susan Jeffers, c'est se bloquer, lutter et tourner le dos aux opportunités qui se présentent », ce qui, dit-elle, engendre nécessairement des tensions, de l'épuisement et des bouleversements émotionnels³.

La résistance se situe à l'opposé de l'acceptation. Contrairement à cette dernière, elle entretient et alimente la souffrance parce qu'elle empêche le courant naturel de la vie de suivre son cours. « Ce à quoi tu résistes persiste », nous dit Neal Donald Walsch⁴. Et, d'ajouter Yves Alexandre Thalmann⁵ : « On reconnaît la résistance en ce que nous nous sentons mal quand nous résistons au flot de l'Énergie » parce que nous bloquons l'abondance en nous coupant de sa source.

En combattant la réalité, nous bloquons en effet l'énergie vitale et, par conséquent, nous sommes privés de nos ressources profondes. Ainsi affaiblis, nous sommes amoindris par la lutte contre ce qui est, contre ce qu'on est ou contre les autres. Nous donnons alors à ce qui nous dérange et à ce qui nous blesse une importance et un pouvoir démesurés, ce qui fait naître en nous un profond sentiment d'impuissance. Nous nous attirons généralement ainsi des résultats contraires à ceux que nous recherchons. Au lieu de trouver la paix, nous cultivons une tourmente intérieure qui nous rend malheureux. Au lieu de connaître le bien-être

.....
3 JEFFERS, Dr Susan. *Tremblez mais osez*. Paris : Éditions Marabout, 2006, page 160.

4 WALSCH, Neale Donald. *L'amitié avec Dieu*. Knowlton : Éditions Ariane, 2000, p. 89.

5 THALMANN, Yves-Alexandre. *Au diable la culpabilité*. Saint-Julien-en-Genevois : Jouvence, 2005, p. 178.

que procurent les relations harmonieuses avec les autres et avec la vie, nous créons le désordre à l'intérieur et à l'extérieur de nous en plus de nourrir des émotions désagréables et perturbatrices comme la colère, la frustration, la tristesse et l'amertume. Ces émotions et surtout les réactions défensives qu'elles suscitent empoisonnent nos relations avec les déclencheurs de nos tourments. Nous nous enlisons dans des comportements de pouvoir et nous accroissons ainsi les sentiments de supériorité et d'infériorité qui nous emprisonnent chaque jour davantage et qui nous mènent directement à l'impuissance, au découragement, au désespoir et, par conséquent, à la résignation.

La résignation

Qu'entend-on ici par le mot *résignation* et qu'arrive-t-il lorsqu'une personne se résigne ?

Se résigner, c'est abdiquer, démissionner, se soumettre, adopter une attitude de vaincu devant l'épreuve qui est considérée alors comme une sorte d'ennemie à ne plus combattre pour ne plus souffrir. L'être qui se résigne *subit*. Il endure une situation difficile ou une personne menaçante en entretenant souvent de la rancœur parce qu'il croit avoir épuisé ses ressources et qu'il ne sait plus comment agir pour se débarrasser de ce qui le rend malheureux. Convaincue d'avoir perdu le combat, il s'écrase et se place dans une position de négativité, de passivité et d'impuissance qui lui enlève la confiance en la vie et en lui-même. Il devient alors victime du monde extérieur et de son passé, ce qui l'empêche d'apporter des changements bénéfiques à sa sombre existence.

« La résignation est triste, l'acceptation est joyeuse » nous dit le Dr Jalenques dans *La thérapie du bonheur*⁶. Mais alors, quelle est donc la différence entre la résignation et l'acceptation ? Qu'est-ce qui caractérise une personne qui a développé cette capacité d'acceptation sans laquelle il n'y a pas de transformation intérieure possible ?

L'acceptation

Accepter, c'est accueillir tout ce qui est, c'est *recevoir* ce qui nous arrive, le prendre volontiers, l'embrasser au lieu de s'y opposer. « Accepter, c'est regarder avec tendresse, c'est arrêter la lutte⁷. » Accepter, c'est cesser de se battre contre soi-même, arrêter la guerre en soi et autour de soi. Accepter, c'est CHOISIR LA PAIX, c'est transformer l'énergie contenue dans la souffrance en une force intérieure qui nourrit la confiance en soi et en la vie ; c'est se laisser couler dans le sens de cette énergie comme le font ceux qui pratiquent certains arts martiaux. Au lieu de s'avouer vaincus ou d'affronter l'ennemi et de le combattre, ils *reçoivent* le coup, se laissent aller dans son sens pour le neutraliser. Comme ils suivent la direction de l'énergie et qu'ils ne luttent pas contre elle, ils font peu d'efforts. Ils ne gaspillent pas leur force vitale parce que, par leur geste d'accueil, ils la laissent circuler normalement, ce qui ne perturbe pas leur harmonie intérieure. Ainsi, ils n'appréhendent pas l'obstacle comme un ennemi, mais comme un allié. Ils ne sont pas passifs. Au contraire, ils agissent AVEC les difficultés et non CONTRE elles. Ils restent actifs sans combattre et sans capituler, c'est-à-dire sans résister et sans se résigner. Ils pratiquent l'art de l'acceptation créatrice, l'art de « dire oui » à la vie.

6 JALENQUES, Dr. Étienne. *La thérapie du bonheur : et si vous étiez heureux ?* Paris : Hachette, 2006, p. 91.

7 THALMANN, Yves Alexandre. 2005, *op. cit.*, p. 178.

Accepter, c'est en effet DIRE OUI à la vie. « Lorsque vous dites oui à la vie telle qu'elle est, nous dit Eckhart Tolle, vous éprouvez un sentiment d'ampleur imprégné d'une paix profonde, (...) ni le bonheur ni le malheur ne vont jusqu'à cette profondeur. Ce sont des vaguelettes à la surface de votre ÊTRE. La paix sous-jacente demeure imperturbable en vous, quelle que soit la nature de la condition extérieure⁸. » Disons donc *oui* à ce que la vie nous offre et arrêtons de tout vouloir contrôler par peur de perdre ou par peur de souffrir sachant que le contrôle est une forme de résistance épuisante qui réduit l'énergie vitale. Paradoxalement, plus nous contrôlons, moins nous avons de pouvoir sur nos vies parce que, comme le dit si bien Melody Beattie, contrôler, c'est se fermer à l'inconnu que la vie nous réserve. C'est précisément cette peur de l'inconnu qui nous empêche de changer, de créer notre vie, de devenir créateurs du monde et de connaître les bienfaits de la véritable liberté. Parce qu'elle nous enlise dans la routine et nous maintient dans un état de tristesse et d'ennui, cette peur affecte notre qualité de vie.

« Plus vous acceptez de perdre le contrôle, plus vous aurez de pouvoir⁹ », ajoute l'auteur cité. Et le meilleur moyen pour lâcher ce contrôle, porteur de tensions, et pour acquérir davantage de pouvoir, est d'accepter ce qui est. Cependant, le pouvoir obtenu par l'acceptation ne résulte pas d'une emprise sur les autres ni sur le monde extérieur. C'est un pouvoir intérieur qui naît d'une capacité à faire confiance à la sagesse profonde, donc d'une capacité à lâcher prise.

.....
 8 TOLLE, Eckhart. *Quiétude*, Montréal : Éditions Ariane, 2003, p. 56.

9 BEATTIE, Melody. *Choisir, c'est vivre*, Paris : Robert Laffont, 2005, p. 63.

Le lâcher-prise

Existe-t-il un lien entre le lâcher-prise et l'acceptation ? Que signifie lâcher prise sinon renoncer au contrôle et à la lutte pour finalement accepter ce qui est ? Lâcher prise, en réalité, c'est accepter tout et, particulièrement nos limites physiques, psychiques et mentales pour nous abandonner à nos forces intérieures ; c'est savoir déléguer à nos ressources spirituelles ce qui dépasse nos capacités rationnelles ; c'est en fait se livrer en toute confiance à la présence divine en nous. Lâcher prise, c'est rendre possible l'impossible, mais par d'autres moyens que les moyens habituels. « Combien de personnes l'ont vécu lorsque, arrivées au bout de la lutte, elles ont tout lâché ? Quasi miraculeusement, les situations se sont débloquées, des opportunités sont apparues¹⁰. » C'est donc dire que solliciter nos ressources spirituelles par l'acceptation et le lâcher-prise pour ensuite utiliser celles de notre volonté pour passer à l'action, c'est emprunter la voie royale qui mène au bien-être intérieur.

Cela dit, il ne faut surtout pas croire que lâcher-prise signifie *ne rien faire*. Il veut dire *cesser de se battre* pour se mettre en position d'écoute du ressenti et de l'intuition de manière à pouvoir agir dans le sens des messages intérieurs. Il veut dire laisser la vie couler en nous, ne pas bloquer son cours. Cette attitude nous permet d'éviter les actions compulsives et épuisantes qui entretiennent la souffrance parce qu'elles vont à l'encontre de ce qui est et qu'elles sont suscitées par la peur. Contrairement à ce que peuvent croire ceux qui ne l'ont pas expérimenté, le lâcher-prise nous guide très souvent vers l'action. Il est merveilleux de constater que l'action vers laquelle il nous conduit est une action

.....
 10 ODOUL, Michel. *Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir*, Paris : Albin Michel, 2006, p. 135.

juste parce qu'elle est inspirée par la sagesse intérieure. Pour cette raison, le lâcher-prise et l'acceptation sont les solutions les plus efficaces que nous ayons devant l'épreuve. Eux seuls peuvent apporter la sérénité, l'amour et la liberté qui apaisent intérieurement. Eux seuls nous permettent de trouver un équilibre entre le *faire* et le *non faire*, et d'agir en accord avec notre énergie vitale et l'énergie universelle.

Pour accepter ce qui est, nous avons avantage à faire confiance à notre guide intérieur. Nous participons ainsi avec lui à la réalisation de notre véritable mission de vie parce que nous sommes mieux inspirés pour effectuer les changements intérieurs et extérieurs les plus appropriés à nos besoins d'épanouissement et d'accomplissement. « On ne redira jamais assez, écrit Annie Marquier dans *Le maître dans le cœur*, combien le fait d'accepter une situation nous permet de la changer¹¹. » En effet, l'un des plus beaux cadeaux de l'acceptation est de favoriser le changement qui mène à la paix intérieure, cette forme de paix dont le corps et le cœur ont besoin pour se rétablir. Par la pratique d'une acceptation totale de ce qui est, nous connaissons l'expérience bienheureuse de nous sentir en harmonie avec la vie, avec les forces de l'univers, avec la sagesse profonde et, par conséquent, nous réduisons notre souffrance.

.....
 11 MARQUIER, Annie. *Le maître dans le cœur*, Knowlton : Éditions Valinor, 2007, p. 83.

Résumé

RÉSISTER

- se débattre
- s'opposer
- rejeter
- faire la guerre
- dire non à la vie
- bloquer l'énergie
- cultiver la souffrance
- créer le désordre
- empoisonner les relations
- s'enliser dans le pouvoir sur l'autre

SE RÉSIGNER

- abdiquer
- démissionner
- se soumettre
- subir
- endurer
- nourrir la rancœur
- se victimiser

ACCEPTER

- accueillir la vie
- embrasser ce qui est
- arrêter la lutte et le contrôle
- agir AVEC l'épreuve
- dire oui à la vie
- s'ouvrir à l'inconnu
- retrouver son pouvoir intérieur
- aller dans le sens de l'énergie
- minimiser l'effort
- CHOISIR LA PAIX

LÂCHER PRISE

- accepter les limites de la raison
- renoncer au pouvoir de l'égo destructeur
- faire confiance aux ressources spirituelles
- écouter le ressenti et l'intuition
- accomplir l'action juste
- favoriser les changements durables

Bibliographie

- AUQUE, Hubert. *Peut-on apprendre à être heureux?* Collectif. Paris : Albin Michel, 205 p.
- BASSET, Lytta. *Ce lien qui ne meurt jamais*. Paris : Albin Michel, 2007, 219 p.
- BEATTIE, Melody. *Choisir, c'est vivre*. Traduit de l'américain par Claude-Christine Farny. Paris : Robert Laffont, coll. Pocket, 2005, 296 p.
- BRADSHAW, John. *S'affranchir de la honte : libérer l'enfant en soi*. Montréal : Le Jour éditeur, 1993, 353 p.
- COELHO, Paolo, 1947 - *Le pèlerin de Compostelle*. Traduit de l'espagnol par Françoise Marchand-Sauvagnardes. Paris : Le Livre de Poche, 1998, 256 p.
- COIT, Lee. *Être à l'écoute de son guide intérieur*. Montréal : Éditions Un Monde différent, 2008, 130 pages.
- CORNEAU, Guy. *Le meilleur de soi*. Montréal : Éditions de l'Homme, 2007, 234 p.
- CORNEAU, Guy. *Victime des autres, bourreau de soi-même*. Paris : J'ai lu. Poche, 2004, 382 p.
- EKER, T.-Harv. *Secrets of the Millionaire Mind*. New York: Harper Collins Publishers inc., 2005, 210 p.
- FERRINI, Paul. *Les douze étapes du pardon. Manuel pratique pour passer de la peur à l'amour*. Traduit de l'anglais par Sylvie Mayrand. Montréal : Éditions du Roseau, 2007, 105 p.
- FERRINI, Paul. *L'amour sans conditions*. Québec : Éditions Le Dauphin Blanc, 2006, 147 p.
- FONDATION pour *Un cours en miracles*. Traduit de l'anglais par Denis Ouellet et Franchita Catani. Montréal : Éditions du Roseau, 2005, 1320 p.
- GIANADDA, Jef. *Je mourrai avec mes blessures, entretien avec Jacques Salomé*. Saint-Julien-en-Genevois : Éditions Jouvence, 2002, 144 p.
- GIBRAN, Khalil. *Le prophète*. s.l. : Éditions du Chêne, Hachette Livre, 1994, 99 p.
- GLASSER, William. *La liberté de choisir : S'affirmer sans contrôler*. Montréal : Les Éditions Logiques, 1999, 380 p.
- HICKS, Esther and Jerry. *Ask and it is Given. Learning to Manifest your Desires*. Carlsbed, California, Hay House inc., 2004, 314 p.
- HOUZIAUX, Alain et Hubert AUQUE. *Peut-on apprendre à être heureux?* Paris : Albin Michel, collectif, « Question de... » N° 126, 2005, 290 p.

- JALENQUES, Dr Étienne. *La thérapie du bonheur : et si vous étiez heureux?* Paris : Hachette Livre, coll. Marabout, 2006, 222 p.
- JEFFERS, Dr Susan. *Tremblez mais osez*. Titre original 1987 : *Feel the fear and do it anyway*. Traduction: Denis Montagnon. Paris : Nouvelles Éditions Marabout, 2006, 223 p.
- LECLERC, Claude. *Le tunnel et la lumière : pour une gestion sereine de la souffrance*. Montréal, Éditions du Roseau, 2006, 186 p.
- LOZANOV, Georgi. *Suggestologie et éléments de suggestopédie*. s.l. : Éditions Sciences et Culture Inc., 1984, 388 p
- MARQUIER, Annie. *Le maître dans le cœur*. Knowlton, Québec : Éditions Valinor, 2007, 316 p.
- MARQUIER, Annie. *Le pouvoir de choisir*. Knowlton, Québec : Éditions Valinor, 2007, 281 p.
- MILLER, Alice. *1923- Notre corps ne ment jamais*. traduit de l'allemand par Léa Marcou. Paris : Flammarion, 2004, 220 p.
- MONBOUROUETTE, Jean. *De l'estime de soi à l'estime du Soi. De la psychologie à la spiritualité*. Paris : Bayard Éditions, 2002, 224 p.
- MYSS, Caroline. *Invisible Acts of Power : Channeling Grace in Your Everyday Live*. New York : Free Press, 2006, 269 p.
- ODOUL, Michel. *Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir*. Paris : Albin Michel, 2006, 205 p.
- PECK, Scott. *Le chemin le moins fréquenté : apprendre à vivre avec la vie*. Paris : Robert Laffont, 1978, 379 p.
- PORTELANCE, Colette. 1943- *La suggestopédagogie : pour une pédagogie des communications inconscientes et de l'approche multidimensionnelle*. 638 p. Thèse de doctorat : Université de Paris Vincennes à Saint-Denis, Paris-VIII, œuvre inédite : 1985.
- PORTELANCE, Colette. 1943- *Aimer sans perdre sa liberté*. Montréal : Éditions du CRAM, 2e éd. 2012, 227 p.
- PORTELANCE, Colette. 1943- *3 grands secrets pour réussir votre vie amoureuse*. Montréal : Éditions du CRAM, 2011, 184 p.
- PORTELANCE, Colette. 1943- *Éduquer pour rendre heureux*, Montréal : Éditions du CRAM, 2e éd., 2008, 322 p.
- PORTELANCE, Colette. 1943- *La communication authentique*. Montréal : Éditions du CRAM, 4e éd. 2007, 216 p.
- PORTELANCE, Colette. 1943- *La guérison intérieure, un sens à la souffrance*. Montréal : Éditions du CRAM, 2007, 233 p.
- PORTELANCE, Colette. 1943- *Les 7 étapes du lâcher-prise* Montréal : Éditions du CRAM, 2e éd. 2014, 106 p.
- PORTELANCE, Colette. 1943- *Petit cahier d'exercices pour identifier les blessures du cœur*. St-Julien en Genevois : Éditions Jouvence, 2013, 64 p.
- PORTELANCE, Colette. 1943- *Petit cahier d'exercices pour soulager les blessures du cœur*. St-Julien en Genevois : Éditions Jouvence, 2013, 64 p.

- PORTELANCE, Colette. 1943- *Relation d'aide et amour de soi*, Montréal : Éditions du CRAM, 6e éd., 2005, tirage 2007, 452 p.
- POTTER-EFRON, Ronald et Patricia POTTER-EFRON. *Se libérer de la honte : les chemins vers une meilleure estime de soi*. Paris : Dunod, 2005, 188 p.
- ROSENBERG, Marshall B. *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*. Introduction à la communication non violente. Saint-Julien-en-Genevois : Éditions Jouvence, 1999, 272 p.
- SHAPIRO, Debbie. *L'intelligence du corps, comprendre les émotions qui affectent notre santé*. Paris: Éditions J'ai lu, 2004, 371 p.
- SHIMOFF, Marci. *Happy for no reason: 7 Steps to Being Happy from the Inside Out*. New York : Free Press, 2008, 320 p.
- SINGER, Christiane, 1943-2007. *Derniers fragments d'un long voyage*. Paris : Albin Michel, 2007, 136 p.
- SINGER, Christiane, 1943-2007. *N'oubliez pas les chevaux écumants du passé*. Paris : Albin Michel, Poche, 2007, 121 p.
- THALMANN, Yves-Alexandre. *Au diable la culpabilité! Cessez de vous culpabiliser et retrouvez votre liberté intérieure*. Saint-Julien-en-Genevois : Éditions Jouvence, 2005, 207 p.
- TOLLE, Eckhart, 1948- *Le pouvoir du moment présent : guide d'éveil spirituel*, traduction d'Annie J. Ollivier. Outremont, Québec : Ariane Éditions, 2000, 219 p.
- TOLLE, Eckhart, 1948- *Nouvelle terre*. Traduit de l'anglais par Anne J. Ollivier. Outremont, Québec : Ariane, 2005, 265 p.
- TOLLE, Eckhart, 1948- *Quiétude*. Québec : Ariane, 2003, 107 p.
- VAN EERSEL, Patrick, 1949-. *La source blanche*. Paris : Éditions Grasset, 1998, 350 p.
- WALSCH, Neale-Donald. *L'amitié avec Dieu : un dialogue hors du commun*. Titre original 1999: *Friendship with God, an uncommon dialogue*. Traduction: Michel St-Germain. Outremont, Québec : Éditions Ariane, 2000, 329 p.

Achévé d'imprimer
au mois de septembre 2014
sur les presses de l'imprimerie Lebonfon
à Val d'Or (Québec).

Colette Portelance n'est plus à présenter. Auteure, au cours des dernières années, de nombreux best-sellers, parmi lesquels *La guérison intérieure, un sens à la souffrance* et *La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise*, que nous rééditons aujourd'hui dans une version revue et mise à jour, sous le titre de *L'acceptation et le lâcher-prise*, elle a vendu, au cours de sa carrière, plus de 200 000 exemplaires de ses ouvrages, dont plus de 100 000 exemplaires de *Relation d'aide et amour de soi*. Elle a également publié, en 2009, *Les 7 étapes du lâcher-prise*, puis en 2011, *3 grands secrets pour réussir votre vie amoureuse*. Thérapeute en relation d'aide^{MC} de renom, conférencière internationale, elle s'est acquis un public d'une grande fidélité au cours de sa carrière et a inspiré de nombreux auteurs.



COLETTE PORTELANCE

L'acceptation et le lâcher-prise se veut un hymne à la paix, autant à la paix intérieure qu'à la paix dans le monde. Ce livre vous propose des moyens accessibles pour dissoudre les guerres en vous et autour de vous et pour apaiser les souffrances de vos blessures causées par l'abandon, le rejet, l'humiliation, le pouvoir, la culpabilisation, la trahison et la dévalorisation. Entre la résignation et la résistance devant les épreuves de la vie, il vous présente une troisième voie : celle de l'acceptation et du lâcher-prise.

Loin d'encourager la passivité et l'indifférence, il vous guidera vers l'action juste sans offensives ni défensives parce que celles-ci ne contribuent qu'à nourrir la tourmente intérieure et à provoquer les conflits.

Par des exemples d'expériences vécues et par des moyens simples et réalistes qui favorisent le lâcher-prise et l'acceptation de la réalité telle qu'elle est, de vous-même tel que vous êtes et des autres tels qu'ils sont, cet ouvrage vous mènera pas à pas vers cet état de quiétude et de sérénité que nous cherchons tous à atteindre dans notre quête incessante de bonheur durable.



9 782897 210717

Imprimé au Canada
ISBN Imprimé : 978-2-89721-071-7
ISBN PDF : 978-2-89721-072-4
ISBN EPUB : 978-2-89721-073-1



editionsram.com

Éditions du
cr
m

PSYCHOLOGIE