

## Mots qui rendent puissant !

### ACCEPTER ou LÂCHER-PRISE

J'ai, aujourd'hui encore, beaucoup de peine avec ce mot « accepter » que je relie à « lâcher prise ». Cette expression pour qui me connaît, a le don de m'agacer. Surtout quand on me la sert sur un plateau cette petite phrase mais voyons » tu n'as qu'à lâcher-prise, accepter quoi » ☐ . Si vous saviez comment cela peut m'énerver.

C'est dire que tous les autres savent faire, savent comment lâcher-prise et pas moi ? ☐

### Dans la tête ou dans le coeur ?

Accepter, lâcher prise : sont des notions que je peine à saisir. J'ai la sensation qu'elles ne passent pas par la tête, mais par le cœur. Peut-être est-ce de là que vient ma difficulté ? J'ai donc choisi un stratagème. Je remplace tout ça dans ma tête par « montgolfière » ! ☒ Du coup, c'est bien plus léger et j'arrive à prendre de la distance, de la hauteur quoi ! ☐

### Au quotidien

Ce » j'Accepte » ou plutôt **son contraire** -revient régulièrement me chercher et me confronter chaque jour.

J'ai, je pense au fond de moi toujours voulu aider les gens à être en meilleure santé. Aujourd'hui mon quotidien est quasi entièrement dédié à prendre soin de ma maman de 92 ans, qui doucement prend le chemin de la sénilité.

Et là, pas question de meilleure santé même de santé tout court, non ça serait plutôt tout le contraire.

J'ai l'impression d'être dans une partie de jeu dont je ne connais pas les règles. Allez savoir s'il y a encore des règles/des codes dans cette petite tête !

Avec mon bon sens, certain dirait têtue ☐☐ je cherche à mettre en place des marqueurs, des routines. Encore mieux, je passe un temps fou à chercher des solutions pour faciliter, modifier, soutenir et tout ça sans grand effet.

Car à chaque fois elle, ma mère donc, trouve le moyen de tout faire voler en éclat, ce qui a comme résultat de me mettre en boule, en rogne ☐.

## **Je cherche, je veux**

C'est fou à quel point je me fatigue moi-même. A vouloir faire, à chercher quelque chose, rivée à mon idée qu'il y a forcément une solution, que j'ai forcément à faire, à comprendre quelque chose !

Cela me travaille jusqu'à dans mon inconscient ...je me réveille même la nuit car ma tête travaille à bricoler des solutions ou juste pour me dire eh tu es toujours encore en colère tralalalalère ....

Mon corps m'envoie lui des messages (cystite, plexus bloqué, maux de tête) . Sourde, aveugle que je suis, je ne veux ni voir ni entendre !

Mais en préparant le [post](#) de lundi passé, sur ce mot j'ACCEPTTE, j'ai réalisé qu'une part de moi **n'acceptais pas** cette situation ☐☐ Et oui j'en suis là !

## **Que faire alors ?**

Changer ce que je peux changer. Et que puis-je changer ?

Mes réactions, mon ressenti, mon regard sur moi-même.

☐☐accueillir, leurs donner le droit d'être,

☐☐les vivre, sans juger, sans me juger.

☐☐faire la paix

☐☐les libérer ou « lâcher prise »

☐☐Envoyer cela « adieu » ou A Dieu

Et faire mienne cette phrase :

***Je ne peux pas aller où je veux aller, tant que je n'accepte pas où je suis ici et maintenant.***

***( Lise Bourbeau)***

J'ai donc choisis depuis cette semaine d'accepter ou je suis et ou j'en suis et je vous garantis que ça c'est la Santé !!

Bon va me falloir un peu de temps quand même. Il me semble pourtant que déjà je respire un peu mieux !

Alors, si vous aussi, êtes confrontés à ce type d'état d'âme, merci de partager, cela me ferait le plus grand bien de vous lire. Et dites-moi surtout vous, comment faites-vous pour lâcher-prise ? ☐☐

Besoin d'avoir des outils pour comment accepter et lâcher-prise ? N'hésitez pas c'est par là, j'ai une super belle boîte à outils ! [wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)