

Voici un petit exercice qui permet de se familiariser avec la notion de « lâcher prise ». Imaginez la vie comme une rivière : elle coule, parfois paisible, parfois orageuse. Son parcours est parsemé d'embuches, mais aussi de plages... Il y a des gens qui restent sur la rive et la regardent couler. Certes, ils ne risquent pas de souffrir de sa froideur ni de sa violence, mais ils ne peuvent pas savourer non plus sa fraîcheur en été. D'autres ont accepté d'y plonger mais, n'osant se laisser aller, ils restent accrochés à la rive, subissant de plein fouet la violence de son cours. Enfin, il y a ceux qui acceptent de se laisser aller dans le courant. Ils font confiance au cours de l'eau et n'essaient pas de le contrarier. Ceux-là lâchent prise.