

## Le lâcher-prise ou « *laisser-être* »



« Quand le bon grain et l'ivraie poussent ensemble... »

Aujourd'hui nous découvrons cette parabole dans laquelle Jésus révèle que chacun est aimé de Dieu. Autour de la lecture du texte, il y a aussi un récit pour dire qu'on va à Dieu par les autres; puis une conversation, un avis de psychothérapeute, nous aident à mieux comprendre comment traverser l'existence quand ça ne va pas.

Je vous souhaite de bonnes vacances au seuil de ces deux mois d'été,

cordialement, Marie-Reine Hug

## Un monde parfait

**Nous avons sans doute tous rêvé** d'un monde où tout irait bien. Ce serait un monde fonctionnant selon nos propres schémas de pensées, un monde construit d'après nos projections mais pas sur la réalité: « J'aimerais qu'il n'y ait plus de guerre.... Je voudrais qu'ils trouvent du travail .... ça serait bien qu'il fasse beau... Il faudrait qu'ils viennent à la messe... »

**Cette manière d'imaginer** le monde parfait nous fait passer à côté de la réalité de la vie où bonheur et malheur (soucis, déceptions,...) sont mêlés. Impossible de trier !

Il arrive des événements auxquels on ne peut rien changer. Alors nous nous plaignons quand le monde ne va pas comme nous voudrions. Et nous pensons que Dieu est de notre côté et qu'il partage notre façon de voir !

Le récit suivant figure dans la tradition juive : il met en scène le roi Salomon qui cherche un endroit pour construire une maison pour Dieu. Il apprend à vivre dans un monde qui n'est pas tel qu'il se l' imagine.

« Un roi était connu pour être le roi le plus sage du monde. Il avait promis à son père de construire une maison pour Dieu. Un premier terrain semblait convenir : au pied des collines, on commença à creuser les fondations . Mais durant la nuit, un orage éclata, et le lendemain, tout était inondé. Alors on construisit en hauteur. Les fondations étaient bonnes. Mais lorsqu'on a commencé à construire la charpente, il y eut un tremblement de terre. À chaque fois il se passait une catastrophe. Le roi en avait perdu le sommeil.

Une nuit où il songeait de nouveau à sa promesse il se leva et sortit sans bruit du palais. Il se trouvait au milieu d'un champ où se dressaient des gerbes de blé fraîchement coupées. Soudain, il entend du bruit. Il aperçoit un homme qui porte en cachette une gerbe de blé. Il le voit poser la gerbe dans le champ voisin et retourner en chercher d'autres, plusieurs fois de suite. « Quel voleur, se dit le roi, je vais le rattraper ! » Mais le roi n'eut pas le temps de se lever qu'il vit qu'un autre homme arriva. Il vit cet homme prendre lui aussi du blé et le transporter dans le champ voisin, exactement en sens inverse du premier !

De plus en plus intrigué, le roi voulut tirer au clair cette affaire. « Mais, se dit-il, il faudrait

que je les prenne tous les deux sur le fait... Attendons la nuit prochaine. » Le soir venu, caché sous l'arbre, le roi attendait...Alors que la nuit était bien noire, il voit venir deux hommes : l'un venait de droite, l'autre de gauche. Comme la veille, ils prirent chacun une gerbe de blé et se dirigèrent chacun vers le champ voisin. « C'est l'occasion où jamais de prendre ces deux voleurs sur le fait, se dit le roi. Je les punirai sévèrement ! »

Mais à cet instant, les deux hommes se croisèrent, juste devant le roi. Effrayés et très surpris, ils se sont regardés. Le roi s'attendait à les voir s'enfuir ou se battre, mais les deux hommes sont tombés dans les bras l'un de l'autre ! N'y tenant plus, le roi leur demanda des explications : « Que faites-vous ici ? J'étais là la nuit dernière... Vous n'êtes que des voleurs... et maintenant vous vous embrassez ? » Le plus jeune répondit le premier :

- Oh non ! Je n'ai jamais pensé à voler ! Le blé que j'ai transporté était à moi. Notre père nous a donné un champ. Nous l'avons partagé entre nous deux. Mais mon frère est marié et il a trois enfants. Il a besoin de plus de blé que moi pour nourrir sa famille. Moi je suis seul. Alors j'ai voulu profiter de la nuit pour lui donner quelques gerbes de plus. J'en ai déjà porté la nuit dernière, mais au matin, j'avais exactement le même nombre de gerbes !

- Oui, répondit l'autre frère. J'ai bien une femme et des enfants. Mais nous avons aussi reçu des cadeaux de mariage, alors que mon frère doit encore économiser pour son mariage. En plus, lorsque vient le temps de la moisson, il doit employer des ouvriers pour l'aider, si bien qu'il ne lui reste presque plus rien, alors que moi, ma femme et mes enfants m'aident. C'est pour cela que j'ai voulu profiter de la nuit pour lui donner quelques gerbes.

Le roi fut émerveillé et il serra les deux frères dans ses bras. C'est à cet endroit, dans ce champ-là, avec l'accord des deux frères, que le roi décida de construire la maison de Dieu. »

*(À toi je donne mes histoires, collection  
Les contes du ciel et de la terre, Gallimard  
Jeunesse, 1994)*

## Autour de la parabole...

**Nous ne connaissons pas bien** les gens que nous rencontrons et avec lesquels nous partageons notre vie : pour certains, sous des airs bruts, ils abritent une grande humanité pendant que d'autres imposent d'eux-mêmes une image de personne affable pour mieux cacher une vie semée de comportements pervers et malhonnêtes. Ce sont des cas extrêmes pour dire que c'est difficile de tracer une ligne entre le bien et le mal.

**Nous devons tous apprendre** à vivre ensemble, à tout moment, sur cette planète ! Et notre vivre-ensemble, aussi fraternel et aimant soit-il, ne va pas de soi. Le roi Salomon accepte ce qui est, et en changeant son regard sur ce qu'il croyait être, il découvre, grâce à ces deux frères, ce qu'il cherchait.

Si nous considérons ce qui parfois nous heurte, si nous creusons ce qui nous dérange, nous nous donnons la chance de vivre autrement avec les autres ; une chance de nous ouvrir à l'inattendu qui nous transforme.

**Jésus nous le dit** dans une parabole : « quand le bon grain et l'ivraie poussent ensemble.... »

Lecture de l'Évangile selon St Mathieu (13,24-43)

Jésus proposa cette parabole à la foule : « Le Royaume des cieux est comparable à un homme qui a semé du bon grain dans son champ. Or, pendant que les gens dormaient, son ennemi survint : il sema de l'ivraie au milieu du blé et s'en alla. Quand la tige poussa et produisit l'épi, alors l'ivraie apparut aussi.

Les serviteurs du maître vinrent lui dire : « Seigneur, n'est-ce pas du bon grain que tu as semé dans ton champ ? D'où vient donc qu'il y a de l'ivraie ? »

Il leur dit : « C'est un ennemi qui a fait cela. »

Les serviteurs lui disent : « Alors, veux-tu que nous allions l'enlever ? »

Il répond : « Non, de peur qu'en enlevant l'ivraie, vous n'arrachiez le blé en même temps. Laissez-les pousser ensemble jusqu'à la moisson, je dirai aux moissonneurs : Enlevez d'abord l'ivraie, liez-la en bottes pour la brûler ; quant au blé, rentrez-le dans mon grenier. »

## L'ivraie de notre vie

**Dans la parabole** de Jésus, les serviteurs proposent d'arracher tout ce qui gêne la croissance des épis et qui pourrait compromettre la récolte; ils se placent du côté de ceux qui savent ce qui est bon pour le maître et veulent faire à la place du maître. En refusant de les laisser agir, le maître leur signifie que ce n'est pas à eux de faire ça; le maître sait qu'inévitablement le bon grain et l'ivraie vont pousser ensemble. Il a confiance et c'est lui, le maître qui décidera ce qu'il en fera au moment de la récolte.

**Dans notre vie** aussi, nous aimerions arracher tout ce qui ne nous convient pas : nos souffrances venant de nos désirs de possession, nos jalousies, nos maladies, nos échecs, les causes de nos déceptions... ; nous voudrions également changer les autres pour les façonner à notre manière d'être et ça serait rassurant pour nous.

**Bien sûr**, nous aimerions transformer nos moments de bonheur en éternité. Mais pourrions-nous grandir encore dans une telle vie alors aseptisée. Si c'est une utopie d'imaginer un monde pareil, alors comment traverser la vie en acceptant que

les choses n'aillent pas comme nous l'avions imaginé et préparé ?

Comment ne pas se décourager devant des situations qu'on ne comprend pas ?

Comment accepter ce qui nous fait mal mais qu'on ne peut pas changer ?

**En réponse** à ces questions et à bien d'autres questions existentielles, il y a une méthode proposée au grand public et qui fait son chemin dans de nombreux domaines : médical, alimentaire, social, relationnel et aussi dans le domaine du deuil...

Elle a pour nom : le lâcher prise.

## Le lâcher prise ou « laisser être »

**Il faut lâcher prise !** cette association de deux mots pour n'en former plus qu'un seul, résonne comme un conseil impératif pour cesser de se laisser intimider par les mots d'ordre que nous recevons de nos propres peurs, de nos préjugés, de nos fausses croyances...

Robert Scholtus vient de publier un livre sur ce sujet : « *Faut-il lâcher prise ?* »

Il met le lecteur en garde sur l'aspect du lâcher prise proposé trop souvent par des personnes sans scrupules comme étant la clé universelle du bonheur :

« Le lâcher prise est désormais un concept et une méthode, à moins que ça ne soit une formule magique à laquelle ont intérêt à croire ceux qui en font commerce : gourous de toutes obédiences, analystes repentis, coachs accrédités, directeurs spirituels autoproclamés.... Le lâcher prise a aujourd'hui ses laboratoires, ses centres

de recherche et ses cabinets, ses experts et ses praticiens. Ça sent bon la science et le zen, la technique et la (mauvaise) poésie, la psychologie et la mystique. Pour vous en rendre compte par vous-même, il suffit de musarder dans une grande librairie du côté du rayon « Développement personnel »... Faites-le plutôt un jour de profonde mélancolie, au lendemain d'une dispute conjugale, et d'un conflit avec votre supérieur hiérarchique, vous serez plus à même d'y croire : le lâcher prise est la clé universelle de la réussite et du bonheur. »

(page 7-8)

## La promesse d'un nouvel horizon

Le lâcher prise ne consiste pas à abandonner toute action, car alors les conséquences seraient de l'ordre de la démission ou de l'incitation à la lâcheté.

Le lâcher prise est l'ennemi du volontarisme, domaine dans lequel nous voudrions tout faire, tout maîtriser : « En acceptant l'impossibilité de tout maîtriser, nous accédons lucidement à la puissance de vivre » écrit JC Liaudet dans *Du bonheur d'être fragile*

Pour formuler cette impossibilité de tout maîtriser, Robert Scholtus préfère le terme de « **laisser être** » au terme de « lâcher prise »

« L'homme est voué à l'errance et à la perte tant qu'il croit pouvoir maîtriser le monde, tenir les choses à sa disposition, exercer une mainmise sur sa propre vérité. Alors que le **laisser être** contient la promesse d'une nouvelle demeure et d'un nouvel horizon qui, faut-il le redire,

n'advient pas fortuitement, mais ont besoin pour apparaître des efforts « d'une pensée méditante ? » (page 35)

L'acceptation de ce qui est, compose également l'enseignement essentiel du bouddhisme.

Mais ce n'est pas une acceptation passive. Cela demande une remise en question de ses propres certitudes ou convictions afin d'acquiescer un autre regard.



## L'art de laisser être...

En son temps (121-180) l'empereur romain, Marc Aurèle a écrit :

**« Mon Dieu, accorde-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer, le courage de changer ce que je peux changer, et la sagesse pour distinguer l'un de l'autre. »**

Sa pensée inspirée du stoïcisme (austérité), ouvre trois pistes de réflexion :

D'une part,

**accepter les faits, les situations inconfortables** dans lesquelles on se trouve. Elles peuvent être le lieu d'une conversion personnelle. Quand on ne peut plus changer ce qui a été, on peut changer quelque chose chez soi, dans sa manière d'être ;

Car à y regarder de plus près, ce qui me dérange chez les autres c'est ce que je porte en moi. La conversation suivante l'illustre bien. Elle se passe entre César, maître en bon sens et Jacques, parti dans des amours difficiles:

- « Ah, mon ami, le sais-tu, on ne peut aimer les autres au-dehors qu'aussi loin que l'on a su s'aimer au-dedans !... vois-tu, c'est ainsi depuis toujours entre le dedans et le dehors, et tout ce qui te dérange chez les autres, c'est seulement ce que tu n'as pas su ranger au fond de toi ! »

- Mais César, elle ne me voit plus, elle ne me regarde même plus... Elle n'a d'yeux que pour les autres justement ! Je suis son mari quand même !

- Parce qu'elle cherche ailleurs ce qui te manque ! Et sais-tu, si tu es jaloux de tous ces rivaux, c'est parce que chacun d'eux incarne quelque chose que tu pourrais être. Car, on n'est toujours jaloux que de ce qu'on pourrait être...

- Mais... Mais quand même, coupa Jacques un peu agacé, elle pourrait faire un effort, elle pourrait bien m'écouter un peu !

- Ah, ça alors ! Et tu voudrais qu'elle t'entende, alors que tu ne sais même pas t'écouter ? Vois-tu mon vieux, seulement celui qui sait écouter sa propre misère saura en parler et se faire entendre. Seulement celui qui sait embrasser toute sa petitesse saura étreindre celle des autres. C'est ainsi, tout commence au-dedans !

- À t'entendre, on dirait que j'ai vraiment tous les torts...

- Eh bien, tu entends mal, car je dis seulement que tous nos amours au-dehors ne sont que les reflets d'un amour premier avec soi-même. Et si tu veux changer les reflets, il ne faut pas changer le miroir, mais seulement changer le visage qui se regarde dedans. (*Bernard Montaud, kinésithérapeute, ostéopathe, se forme à l'école de la psychologue Gitta Mallasz,*)

Mais accepter les situations inéluctables ne veut pas dire rester passif. On peut s'impliquer pour ne pas subir une situation de mal-être.

Alors, d'autre part,

**Osons changer ce qui peut l'être :**

« Nous fuyons volontiers nos responsabilités en nous abritant derrière nos croyances négatives sur nous-même, sur les autres et sur le monde. « Je ne suis pas capable », « je n'y arriverai jamais », « les autres sont des requins », « il n'y a rien à faire », « c'est comme ça depuis toujours ». Nous sommes très forts pour nous déresponsabiliser. Nous invoquons le destin, la malchance, la fatalité, les autres, le gouvernement, le système... Plutôt que de prendre notre vie en mains. Suis-je fier de ma vie ? Suis-je heureux ? Si la réponse est non, considérez vos peurs. Vous n'osez pas changer de métier, de ville, de style

de vie ? . « Ce n'est pas possible » est une réponse confortable parce qu'elle permet de rester assis dans son canapé mais elle est souvent fautive. La vérité est plus probablement : « J'ai peur ! ». Donnez-moi le courage... » Oui, car il en faut. Il est naturel d'avoir peur. La peur permet le nécessaire travail d'anticipation et de préparation. Le premier courage est de regarder sa réalité en face. Vous n'êtes pas tout-puissant sur les autres et sur le monde, mais vous êtes bien plus puissant que vous ne vous complaisez à la croire. »

Enfin,

**Faisons preuve de sagesse :**

Quand tout s'emmêle, quand je ne me sens plus en phase avec ce que je vis, un travail de discernement m'aidera à distinguer entre ce que je peux changer et ce que je ne peux pas changer; ce travail de remise en question aidera à enrayer la passivité qui rouille l'âme.

## Abandonner ou s'abandonner ? lâcher prise ou laisser être ?

**Selon ce que nous vivons**, nous avons le choix entre ces deux manières de traverser l'existence :

Nous l'avons compris, **le lâcher prise** est proposé aujourd'hui comme étant une forme de rejet, de déni de ce qui a été; il s'agit d'**abandonner** une situation qu'on ne veut plus vivre.

Présenté ainsi, le lâcher prise peut être incohérent, blessant par exemple pour des personnes qui se battent pied à pied contre la maladie, l'injustice ou la souffrance d'un deuil. Ces personnes là, à qui on dit : « il faut lâcher prise ! », vont ressentir de l'incompréhension et sont renvoyées à leur solitude parce qu'elles ne peuvent pas effacer ce qu'elles vivent. Il y a inhibition de l'action.

Nous avons découvert **le laisser être**, forme d'abandon qui « *a besoin de l'autre* ».

Quand le lâcher prise se définit comme un abandon entre les mains de quelqu'un de confiant, il s'appelle « le **laisser être** ».

### En relisant la parabole de Jésus :

**Le maître** demande aux serviteurs de laisser être tout ce qui grandit ensemble, en leur proposant de s'abandonner en confiance au maître pour le laisser faire ;

**Il regarde** ce qu'il y a de meilleur en chacun de nous. Et **il compte sur nous** pour partager notre meilleur avec les autres quels qu'ils soient. Riches de nos différences, patients dans nos approches, aucun de nous n'a à être piétiné ou arraché car Dieu dévoile ses traits sur le visage de chacun et il attend que chacun les révèle.

Pour méditer...

Quand nous avons l'impression que la puissance d'amour de Dieu s'est éclipsée de ce monde, c'est à nous de l'aider, contre vents et marées, à révéler son visage :

*« Il m'apparaît de plus en plus clairement à chaque pulsation de mon cœur, que tu ne peux pas nous aider, mais que c'est à nous de t'aider et de défendre jusqu'au bout la demeure qui t'abrite en nous. »*

Nous empruntons cette pensée à **Etty Hillesum**, jeune juive hollandaise dont le cœur débordait d'un amour universel et qui devait mourir à Auschwitz. Elle s'est entêtée à proclamer jusqu'au bout que la vie était belle. Elle retracé ses heures difficiles dans « *Une vie bouleversée* »