

CÉCILE NEUVILLE

5

MINUTES  
*par jour*

*pour*

# Lâcher prise enfin!

Accordez-vous  
du temps pour  
être mieux  
dans votre vie



INCLUS

7 méditations  
positives audio  
à télécharger

L E D U C . S  
E D I T I O N S

Vous voulez toujours bien faire mais rien ne se passe comme prévu ?

Vous en avez assez de ruminer des événements  
du passé qui vous empoisonnent la vie ?

*Il est temps d'apprendre à lâcher prise  
et à retrouver votre sérénité.*



**Dans ce livre vous trouverez :**



• de nombreuses petites actions issues de la psychologie positive, à appliquer immédiatement, pour enfin arrêter de tout vouloir contrôler, danser avec la vie et retrouver confiance en vous et dans les autres ;



• des pistes pour faire le point sur vos émotions et laisser derrière vous des situations qui vous encomrent depuis trop longtemps ;



• des méditations simples pour vous poser et apprendre à profiter pleinement du moment présent.



**5 minutes par jour, c'est facile à trouver**

**et vous sentirez vite vos progrès :** plus vous serez familiarisé avec le lâcher-prise pratiqué volontairement, plus il vous sera facile de lâcher prise face aux imprévus de la vie...



**7 méditations positives audio  
à télécharger pour se détendre  
avant d'aller dormir**

**CÉCILE NEUVILLE** est psychologue spécialisée en développement personnel et psychologie positive. Elle a fondé à Montpellier la Maison du bien-être et anime de nombreuses conférences à travers le réseau zen-pro. Elle est l'auteur du best-seller *Apprendre à lâcher prise, c'est malin*.

ISBN 979-10-28502-34-8



9 791028 502348

LE D U C . S  
E D I T I O N S

Prix TTC France : 15 €

RAYON : DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

Couverture/Illustrations : Guylaine Moi



*pour*

# Lâcher prise

*Cécile Newville*

L E D U C . S  
E D I T I O N S

**Du même auteur, aux éditions Leduc.s :**

*Apprendre à lâcher prise, c'est malin*, 2014

*Le Secret du bonheur permanent*, 2013

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

ou scannez ce code :



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :

[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Suivi éditorial : Manuella Guillot  
Correction : Clémentine Sanchez  
Maquette : Aurélie Norquet  
Illustration : Guylaine Moi

© 2016 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-0234-8

# SOMMAIRE

Introduction : le lâcher-prise, késako ? .....	p. 7
Légende des pictos utilisés .....	p. 16
<b>Lâcher prise dans sa relation à soi .....</b>	<b>p. 17</b>
Faire la paix avec son passé .....	p. 19
Se sentir libre dans son corps .....	p. 36
Épanouir sa personnalité .....	p. 53
<b>Lâcher prise dans sa vie quotidienne .....</b>	<b>p. 69</b>
Prendre en main sa vie professionnelle .....	p. 71
Être à l'aise côté perso .....	p. 88
Le temps, mon ami .....	p. 104
<b>Lâcher prise dans ses relations aux autres .....</b>	<b>p. 121</b>
L'amour, toujours .....	p. 123
Famille, je vous aime .....	p. 139
Les amis que j'ai choisis .....	p. 154
<b>Lâcher prise dans sa relation au monde .....</b>	<b>p. 171</b>
Vivre dans le monde d'aujourd'hui .....	p. 173
Être serein face à l'avenir .....	p. 190
Quelle est ma vision de la vie idéale ? .....	p. 206
7 dernières clés pour lâcher prise et s'épanouir .....	p. 222

*À mes parents, mon homme et mes merveilleux enfants,  
mes principales sources d'inspiration du lâcher-prise au quotidien.*

*Aux chercheurs et acteurs de la psychologie positive,  
mes principales ressources théoriques et pratiques sur l'art du lâcher-prise.*

*À toutes les personnes qui veulent s'engager dans une vie plus libre,  
légère et sereine, une vie plus épanouie, riche en émotions positives  
et en expériences enthousiasmantes, une vie pleine de sens.*



---

## TÉLÉCHARGEZ POUR LE SOIR : 7 MÉDITATIONS POSITIVES GUIDÉES DE 5 MINUTES POUR LÂCHER PRISE AVANT D'ALLER DORMIR !

---

Recevez immédiatement par mail vos 7 méditations positives guidées du soir : une par jour, du lundi au dimanche ! Ces quelques minutes vous permettront de vous libérer de toute tension de la journée pour mieux vous accompagner vers une nuit agréable et ressourçante.

Rendez-vous vite sur la page :  
**<http://blog.editionsleduc.com/lacher-prise.html>**

ou scannez ce code :





---

# INTRODUCTION : LE LÂCHER-PRISE, KÉSAKO ?

---

## UN ART À LA PORTÉE DE TOUS

Nous avons tous en nous la capacité de lâcher prise, et nous y parvenons d'ailleurs chaque jour sans même nous en rendre compte. N'avez-vous jamais eu envie d'aller à un endroit, alors que la personne à vos côtés préférerait se rendre à un autre et, pour lui faire plaisir, vous avez lâché prise sur votre envie pour la suivre là où allait sa préférence ? Ne vous est-il jamais arrivé de vivre une déception et, pourtant, de vous remettre sur pieds quelques minutes, heures ou jours plus tard ? Ou encore de servir un plat, présenter un projet, rendre un devoir, en ayant la sensation qu'il n'était pas encore parfait, mais, en lâchant prise, vous avez finalement décidé de vous lancer ? Vous êtes capable de lâcher prise, vous le faites très souvent ! Maintenant, nous allons voir, au travers de ce livre, comment y parvenir encore plus facilement, rapidement et consciemment.

---

## VOTRE CARNET DE LÂCHER-PRISE

Pour vous accompagner tout au long de ce parcours d'apprentissage vers une vie plus sereine, un « carnet de lâcher-prise » peut devenir votre meilleur allié. Si l'idée vous tente de prendre des notes personnelles à mesure des pages, de regrouper les réponses aux questions qui vous seront posées et vos conclusions suite à la mise en pratique des exercices proposés, choisissez bien votre support. Que ce soit un carnet en version papier ou sous forme numérique, veillez à pouvoir y accéder facilement à chaque fois que vous vous offrirez vos moments d'introspection. Et si vous optez pour la version papier, prévoyez aussi un beau stylo, avec lequel vous prendrez plaisir à écrire !

## ✿ TEST : SAVEZ-VOUS LÂCHER PRISE ? ✿

Avant d'aller plus loin, une première étape vous est proposée : le test de votre niveau de lâcher-prise actuel. Cela ne vous prendra que quelques minutes !

Comptez 1 point pour chaque phrase qui vous correspond.

### **Je suis facilement capable de...**

- > Profiter de l'instant présent sans penser aux difficultés actuelles de ma vie.
- > Mettre mes pensées en pause quand c'est nécessaire.
- > Rester calme même face à ce qui pourrait me mettre en colère.
- > Rester calme même face à ce qui pourrait me faire peur.
- > Rester serein même quand la pression pourrait m'apporter du stress.
- > Faire confiance, déléguer.
- > Dire « non », mettre des limites dans mes relations.
- > Pardonner à l'autre, me libérer de toute rancune.
- > M'excuser, reconnaître mes torts.
- > Accueillir sereinement le regard des autres, leurs reproches.
- > Accueillir avec bienveillance les imperfections et « erreurs » des autres.
- > Vivre plusieurs jours sans téléphone ni télévision.
- > Surmonter sereinement une période de découvert sur mon compte.
- > Garder le sourire quand mon train ou mon avion a beaucoup de retard.
- > Garder le sourire lorsqu'un projet important pour moi tombe à l'eau.
- > Accepter mes imperfections et me dire que je suis quelqu'un de bien.
- > Me sentir bien même si je ne contrôle pas toute la situation.
- > Me projeter dans un avenir agréable et prometteur.

Total [sur 18] :

***Si votre total est compris entre 0 et 5.***

Si vous pouviez trouver un interrupteur en vous pour mettre en pause – ou même les arrêter – vos pensées, vos émotions, vos envies, vos exigences, votre stress ou votre impulsivité, ce serait le plus beau jour de votre vie ! Rassurez-vous, c'est tout à fait possible, et ce livre va vous y aider.

***Si votre total est compris entre 6 et 14.***

Une partie de vous parvient à lâcher prise de temps à autre, selon le contexte et selon votre état émotionnel. Pourtant, parfois, vous ne contrôlez plus rien et vos pensées ou vos émotions prennent le dessus. Ça arrive, oui, mais gardez espoir ! Vous pouvez renforcer cette capacité à lâcher prise pour vivre encore plus sereinement, même dans les situations les plus déstabilisantes, et les pages qui suivent vont vous guider.

***Si votre total est compris entre 15 et 18.***

Bravo ! Vous parvenez à profiter pleinement de la vie à chaque instant grâce à cette belle force tranquille qui sommeille en vous. Vous avez accepté que la vie n'est pas parfaite, mais qu'elle peut tout de même être magnifique, et vous savez la savourer malgré ses imperfections. Et si vous lisez malgré tout ce livre, c'est que vous avez aussi compris qu'il est nécessaire de prendre soin de cette force. Alors encore bravo, et bonne lecture !

## LÂCHER PRISE DANS TOUS SES PILIERS DE VIE

Pour beaucoup, le lâcher-prise reste une notion très abstraite, pourtant, ce concept peut être illustré par des exemples très concrets de la vie quotidienne. Pour cela, reprenons les bases de la Méthode des piliers de vie que j'ai créée et appuyons-nous sur les neuf piliers sur lesquels repose notre quotidien.

> **Dans sa vie personnelle**, lâcher prise, par exemple, sur la culpabilité à se faire plaisir, sur son « indispensabilité », son mental...

> **Dans sa vie amoureuse**, lâcher prise, par exemple, sur sa vision de l'homme ou la femme idéal(e), du couple parfait, de la jalousie ou des relations sexuelles...

> **Dans sa vie familiale**, lâcher prise, par exemple, sur la pression familiale, l'interdépendance familiale, les jeux de domination ou les relations vraiment désagréables...

> **Dans sa vie sociale**, lâcher prise, par exemple, sur les amitiés éternelles, les amitiés exclusives, le besoin d'être aimé à tout prix, les attentes excessives des autres...

> **Dans sa vie professionnelle**, lâcher prise, par exemple, sur la pression professionnelle, les relations professionnelles épuisantes, les « échecs » professionnels...

> **Dans son hygiène de vie**, lâcher prise, par exemple, sur la fatigue, le stress, les symptômes récurrents ou une maladie persistante, les complexes...

> **Dans sa gestion du quotidien**, lâcher prise, par exemple, sur la pression financière, la pression du temps, l'impatience, le besoin de tout contrôler, le perfectionnisme...

> **Dans les actions pour le monde**, lâcher prise, par exemple, sur les imperfections de notre société, les médias, la politique, l'injustice, les inégalités, le sentiment d'impuissance...

> **Dans son épanouissement personnel**, lâcher prise, par exemple, sur les regrets, les remords, les traumatismes, le regard des autres, ses défauts, ses croyances, ses peurs, ses pulsions émotionnelles, la peur de réussir, la peur d'échouer, la peur de l'avenir...

Autant de thèmes qui seront abordés tout au long de ce livre. Le monde ne s'est pas fait en un jour, et l'idée n'est pas de parvenir à *tout* « lâcher » du jour au lendemain. Petit à petit, l'oiseau fait son nid, alors prenez votre temps et suivez le guide pas à pas.

## ✿ TEST : ÊTES-VOUS PRÊT À LÂCHER PRISE ? ✿

Walt Disney disait : « Pour s'y mettre, il faut cesser de discourir et passer à l'action. » Alors, êtes-vous prêt à passer à l'action ? Êtes-vous prêt à réellement lâcher prise ? Le fait que vous ayez ce livre entre les mains est un bon signe, mais ce n'est pas suffisant...

### **Passer à l'action, ça veut dire quoi ?**

- > Être prêt à consacrer au moins 5 minutes par jour à son apprentissage du lâcher-prise ?
- > Être prêt à tester concrètement les différents exercices proposés dans ce guide ?
- > Être prêt à sortir, parfois, de sa zone de confort en douceur ?
- > Être prêt à dépasser ses peurs pour oser dépasser certaines de ses limites habituelles ?
- > Être prêt à discuter de ses expériences et réflexions sur le sujet avec ses proches ?
- > Être prêt à aller encore plus loin en découvrant les ressources complémentaires proposées ?
- > Être prêt à accepter et à aimer la personne que l'on est ?
- > Être prêt à croire en soi et en son avenir ?

Si vous avez répondu « oui » à ces propositions, vous pouvez passer directement au paragraphe suivant.

Si vous hésitez encore à répondre positivement à certaines d'entre elles, prenez un moment, dès maintenant, pour les relire et vous en imprégner, pour trouver en vous la force de répondre « oui », quitte à vous forcer un peu au départ.

# LE PROTOCOLE DE LA MÉDITATION POSITIVE

## Qu'est-ce que la méditation positive ?

Une *méditation* est une pratique proposant de porter toute son attention sur un même centre d'attention : le calme, la paix, l'amour, l'équilibre, le centrage, etc. Dans certaines religions, philosophies, pratiques spirituelles ou de développement personnel, cette méditation peut porter sur un principe philosophique, sur soi-même, sur le passé, le présent ou l'avenir, sur le monde animal, végétal ou sur l'humanité, sur un concept ou même sur l'absence de concept. Nous pouvons donc choisir l'objet de notre attention qui sera au cœur de toute méditation. En méditant, nous permettons à nos pensées de ralentir, à notre esprit de se vider, de se calmer, de s'apaiser ou bien de s'ouvrir, de s'élargir, selon notre intention.

Une *méditation positive* invite donc à porter son attention sur une *intention positive* : pour soi-même, au niveau mental, émotionnel, physique ou spirituel, pour ses relations, pour les autres, pour le monde, et ce, pour transformer ou pour renforcer de façon positive, dans son esprit, ce qui est passé, présent ou à venir.

*De nombreuses recherches scientifiques*, particulièrement dans le domaine des neurosciences, ont désormais prouvé les différents bienfaits de la méditation : sur le cerveau, notre capacité d'attention, notre capacité à lâcher prise, à faire avec, sur notre santé aussi, diminuant notre stress, nos tensions physiques, nos douleurs, parfois même nos symptômes physiques ou psychologiques, comme la dépression, favorisant notre bien-être physique, psychologique et émotionnel.

## Proposition de protocole de méditation positive

Avant tout, précisons qu'il s'agit bien d'une proposition de protocole, donc vous restez libre et êtes même invité à adapter ce protocole en fonction de vos habitudes, de vos envies et de vos besoins.

### 1. Choisir un moment précis dédié à ce temps de méditation

Ce moment peut être ritualisé chaque jour, chaque semaine, voire plusieurs fois par jour. Mais il peut aussi être choisi spontanément quand vous en ressentez le besoin ou l'envie, pour vous apaiser sur le moment ou tout

simplement pour profiter d'un lieu, d'un instant ou d'un sentiment particulier. Clarifiez dès le début la durée de cette méditation : soit un temps déterminé et, dans ce cas, prévoyez un petit son de rappel une fois le temps écoulé ; soit un temps illimité et, dans ce cas, ne prévoyez rien dans les heures qui suivent, car une méditation peut couper tout repère de temps et durer bien plus que ce que l'on prévoyait sans que l'on s'en rende compte.

## ***2. S'installer dans les meilleures conditions possibles***

Si, pour certains, le silence est essentiel, pour d'autres, un bruit de nature, une petite musique douce ou même un endroit bruyant peuvent accueillir la méditation. Il est préférable de couper les téléphones et/ou ordinateurs, de s'isoler et, éventuellement, de prévenir que vous prenez quelques instants pour vous, en demandant à ne pas être interrompu. Choisissez un endroit qui vous est agréable, installez-vous confortablement, en position assise, debout ou couchée, du moment que vous veillez à bien aligner votre colonne vertébrale, à maintenir le tonus juste utile pour garder cette position et à relâcher l'ensemble de tous les autres muscles autour.

## ***3. Prendre trois profondes respirations***

Prenez une profonde inspiration par le nez avec l'intention de remplir au maximum votre ventre, en ouvrant le plus possible votre cage thoracique jusqu'à vos épaules et votre cou de façon à laisser entrer le maximum d'air dans vos poumons. Puis expirez doucement par la bouche un petit filet d'air pour vider progressivement vos poumons, en abaissant tout d'abord votre thorax, puis votre ventre, jusqu'à venir contracter vos abdominaux comme si vous vouliez que votre nombril vienne toucher votre colonne vertébrale. Prenez une deuxième profonde respiration en suivant ce modèle, puis une troisième. Il est possible que vous sentiez comme un étourdissement, que vous ressentiez plus fortement vos battements de cœur ou votre circulation sanguine. Tout va bien ! Vous oxygénez votre corps et lui faites ainsi un très beau cadeau.

## ***4. Fermer les yeux ou fixer un point précis***

Certains préfèrent fermer les yeux pour mieux se centrer sur eux-mêmes, sur l'instant présent, et limiter toute perturbation visuelle à ce moment de concentration intense. D'autres préfèrent fixer un point précis droit devant eux, voire à l'horizon, ayant ainsi la sensation d'avoir une vision plus large sur le monde. Il est même possible de commencer par fixer un point, puis de fermer les yeux, si vous le ressentez ainsi, ou inversement. Écoutez votre corps et votre intuition pour profiter au mieux de cette séance.

### ***5. Se concentrer maintenant sur son intention positive***

Selon l'intention que vous souhaitez mettre au cœur de votre méditation, vous pouvez par exemple vous répéter intérieurement – ou même oralement – une à trois fois une phrase pour canaliser toute votre « attention » sur cette « intention ». Vous pouvez sinon vous concentrer sur une sensation physique particulière, sur une odeur, un paysage, un son, en choisissant d'y mettre une intention positive.

### ***6. Profiter de sa séance en se recentrant uniquement sur son intention positive***

Tout au long du temps que vous dédiez à cette séance, des pensées, des sensations, des imprévus même, peuvent venir vous perturber dans votre concentration, et c'est tout à fait normal. Cependant, votre seule mission est de rester focalisé sur votre intention positive, tout en accueillant ce qui en découle en vous avec bienveillance.

### ***7. Prendre une profonde respiration au moment de terminer la séance***

Lorsque le temps prévu s'est écoulé ou que vous souhaitez sortir de votre séance de méditation, prenez une profonde et lente respiration, durant laquelle vous pouvez ancrer en vous tous les bienfaits ressentis en prenant simplement conscience de ce moment que vous vous êtes offert.

### ***8. Reprendre contact avec son corps dynamique***

Rouvrez les yeux à votre rythme tout en continuant à bien respirer lentement. Reprenez petit à petit contact avec votre corps en le remettant en mouvement progressivement : bougez vos extrémités, mains, pieds, puis étirez-vous si vous le souhaitez, réveillez doucement tous vos muscles comme après une bonne nuit de sommeil, et laissez venir les éventuels bâillements, qui feront aussi le plus grand bien à votre corps. Vous pourrez alors vous relever et reprendre le cours de votre journée habituelle.

## 5 MINUTES PAR JOUR, POURQUOI ?

### **Pourquoi s'accorder 5 minutes par jour pour lâcher prise, ou pour apprendre à lâcher prise ?**

À force de répétition, toute chose devient de plus en plus automatique et facile à reproduire, donc à utiliser en cas de besoin. Plus vous maîtriserez l'art du lâcher-prise volontaire, guidé par les différents exercices de ce livre, plus vous serez capable de lâcher prise dans votre quotidien ou face à des imprévus de la vie. Par ailleurs, plus vous parviendrez à intégrer ces exercices et pratiques, comme des rituels, dans votre vie, plus ils deviendront les fondements mêmes de votre stabilité, des repères.

Vous offrir une séance de méditation positive 5 minutes par jour vous permet, par exemple, tout en lâchant prise, de vous donner le sentiment de garder le contrôle sur votre vie. Où que vous soyez, avec qui que vous soyez, vous pouvez renouveler cette pratique jour après jour ; 5 minutes suffisent pour vous accorder un réel instant de centrage et peuvent s'intégrer dans n'importe quel planning de n'importe quelle journée.

### **Pourquoi 5 minutes par jour pendant 365 jours ?**

Chaque jour, tout au long de l'année, vous allez pouvoir découvrir et tester une nouvelle façon de lâcher prise. Vous allez d'abord apprendre à lâcher prise sur vous-même, dans votre relation avec votre passé, avec votre corps et votre personnalité. Puis vous découvrirez comment lâcher prise dans votre quotidien, tant dans votre vie professionnelle que personnelle et en termes de gestion du temps. Vous expérimenterez ensuite le lâcher-prise dans vos relations aux autres, dans votre vie amoureuse, familiale et sociale. Enfin, vous vous ouvrirez au lâcher-prise sur le monde, l'avenir et votre vision idéale de la vie. Cette année, en suivant le guide qu'est ce livre, croyez-moi, vous vous sentirez de plus en plus libre et pourrez ainsi profiter encore et toujours plus de la vie !

## Légende des pictos utilisés



Séance de méditation



Conseil lié à l'enfant intérieur



Conseil lié au corps



Conseil déclic positif



Conseil lié à l'esprit



Il est temps de passer à l'action !



Conseil lié au cœur



Temps de discussion



*pour*

Lâcher prise  
DANS SA  
relation  
à soi



Nous sommes tous capables de profiter pleinement de l'instant présent, mais nous sommes le plus souvent limités par le poids de notre passé, celui de notre corps ou bien de notre personnalité. Nous sommes notre principal obstacle à notre bonheur ! Aussi, le premier pas vers cette nouvelle vie plus sereine et équilibrée, plus légère et épanouie, commence en apprenant à lâcher prise dans notre propre relation avec nous-mêmes.



# FAIRE LA PAIX AVEC SON PASSÉ

---

Comment vivre heureux avec un passé si lourd ? Entre vos remords et/ou vos regrets, pas facile pour vous de prendre des décisions, de peur de les regretter de nouveau. Victime de traumatismes injustes, vous sentez parfois comme un boulet qui vous retient, qui vous limite dans vos actions et vos espoirs... Et même si vous avez probablement déjà évolué dans votre vie, une partie de la personne que vous étiez avant reprend parfois le dessus, et vous ne savez peut-être plus vraiment qui vous êtes réellement aujourd'hui. Vous rêvez sans doute, comme beaucoup, de vivre enfin au présent en vous libérant de ce passé si encombrant. **C'est possible, vous le savez...**

**Mais comment faire ?**

*Il est temps de prendre du recul. Il est temps de lâcher prise !  
N'est-ce pas ?*

Bonne nouvelle : si vous voulez vraiment vous libérer de cette pression, la solution est de lâcher prise sur votre relation avec votre passé pour mieux vous épanouir au présent.

---

**FINIS, LES REGRETS !**

Vous arrive-t-il souvent de repenser à une belle époque que vous avez vécue avec un petit pincement au cœur, ou bien d'imaginer ce que vous auriez pu vivre si vous aviez osé faire ceci ou cela ? Si ces regrets vous empêchent parfois de profiter pleinement de

vos vie actuelle, c'est qu'il est temps de lâcher prise. Vous allez enfin vous libérer de toute cette pression due à vos regrets du passé et trouver des clés pour vous réjouir de ce que vous avez tout de même vécu et de ce que vous vivez d'inestimable aujourd'hui.

---



## Méditation positive des bonheurs du passé

Quel que soit notre passé, nous avons forcément vécu de beaux instants, et il ne tient qu'à nous de les préserver comme des trésors plutôt que de les oublier pour éviter regrets et nostalgie. La méditation qui vous est proposée vous invite à poser une intention positive plaçant la joie au-dessus du regret face à vos bonheurs du passé.

1. Choisissez un moment précis dédié à ce temps de méditation et une durée adaptée.
2. Installez-vous dans les meilleures conditions possibles.
3. Prenez trois profondes respirations.
4. Fermez les yeux ou fixez un point précis.
5. Concentrez-vous maintenant sur votre intention positive du moment : **« Je me réjouis et me nourris de mes bonheurs passés plutôt que de les regretter ! »**
6. Profitez de votre séance en vous centrant uniquement sur votre intention positive.
7. Quand vous souhaitez terminer votre séance, prenez une profonde respiration.
8. Reprenez contact avec votre corps dynamique.

### À VOUS !

Si vous deviez noter 3 mots qui résument ce que vous avez retenu de votre séance, quels seraient-ils ?

- 1.
- 2.
- 3.



## *MindMap des bonheurs de la vie*

Prenez une feuille blanche et écrivez au centre « Les plus belles périodes de ma vie ». Puis, pour mieux lâcher prise sur vos regrets et les transformer en force, réalisez une *MindMap*, ou « carte mentale », de vos plus grands bonheurs du passé. Vous pouvez commencer par faire ressortir les trois plus belles périodes, puis, pour chacune, les plus beaux souvenirs de ces périodes et, pour chaque souvenir, les plus belles émotions qui y sont associées.



## *Quelque chose de plus grand*

Regardez votre *MindMap* et imaginez que tout cela a été possible grâce à quelque chose de plus grand que vous [Dieu ? L'univers ? Votre bonne étoile ? Votre ange gardien ? Vos ancêtres ? La vie ?]. Laissez alors monter en vous le sentiment de gratitude pour toutes les belles choses que vous avez vécues, comme si vous vouliez lâcher prise sur vos regrets du passé pour les transformer en gratitude à exprimer à cette force supérieure, pour la remercier.



## *Non, je ne regrette rien...*

La musique adoucit les mœurs, paraît-il. Et si vous testiez, pour voir ? Faites une recherche sur Internet de la chanson d'Édith Piaf ***Non, je ne regrette rien.*** Écoutez cette chanson, cette musique, cette voix, ces paroles, et laissez-vous porter pour lâcher prise sur votre passé.



## L'échelle du temps

Repensez à une situation pour laquelle vous ressentez du regret de ne pas être passé à l'action, de ne pas avoir fait ou dit quelque chose. Puis avancez dans l'échelle du temps et listez tout ce qui a été possible et positif grâce à votre choix de l'époque et qui n'aurait pas eu lieu si vous étiez passé à l'action à ce moment-là. Déroulez doucement l'échelle du temps jusqu'à aujourd'hui.



## Il est temps de passer à l'action !

Il n'est jamais trop tard ! Qu'auriez-vous sincèrement aimé faire dans le passé que vous n'avez pas encore eu l'occasion de faire ? Parmi ces regrets, lequel pourriez-vous envisager de concrétiser dans les jours, semaines ou mois à venir ? Et quel premier pas pouvez-vous faire dans ce sens dès maintenant pour enfin lâcher prise sur ce regret en le transformant en objectif à atteindre ? Vous savez ce qu'il vous reste à faire : passer à l'action !



## Discussion authentique sur les regrets positifs

Tout au long de ce livre, vous serez régulièrement invité à prendre un petit temps pour partager vos réflexions sur le sujet du moment avec une ou plusieurs personnes de votre entourage. Alors, avec qui avez-vous envie de parler de l'aspect positif des regrets ? Des belles périodes de votre vie que vous regrettez mais qui vous renforcent ? Des belles occasions que vous n'avez pas encore saisies, mais que vous espérez saisir peut-être encore un jour ? Faites-vous confiance ! Faites-lui confiance !

## DEHORS, LES REMORDS !

Si les regrets se rapportent surtout à ce que nous avons vécu de plus beau ou à ce que nous aurions aimé vivre, les remords, eux, se rattachent à ce que nous n'aurions jamais aimé faire, ce pour quoi nous ressentons, à y repenser, de la honte, de la culpabilité ou du dégoût pour nous-mêmes. Vous allez enfin vous libérer de tout ce poids relatif à votre passé et trouver des clés qui donneront du sens à ces expériences riches en apprentissage !

---



### Méditation positive du sens des responsabilités

Lâcher prise sur sa culpabilité ne revient pas à se détacher de toute responsabilité de ses actes du passé. Il est tout à fait possible d'accepter ses erreurs du passé, sans en porter toute sa vie le poids de la culpabilité, en acceptant d'en rendre des comptes et d'en tirer des apprentissages ou du sens. Cette méditation positive vous invite à réellement porter votre intention sur la transformation de cette culpabilité en sens de la responsabilité.

1. Choisissez un moment précis dédié à ce temps de méditation et une durée adaptée.
2. Installez-vous dans les meilleures conditions possibles.
3. Prenez trois profondes respirations.
4. Fermez les yeux ou fixez un point précis.
5. Concentrez-vous maintenant sur votre intention positive du moment :  
**« Je choisis de remplacer ma culpabilité par mon sens de la responsabilité. »**
6. Profitez de votre séance en vous centrant uniquement sur votre intention positive.
7. Quand vous souhaitez terminer votre séance, prenez une profonde respiration.
8. Reprenez contact avec votre corps dynamique.

## À VOUS !

Si vous deviez noter 3 mots qui résument ce que vous avez retenu de votre séance, quels seraient-ils ?

- 1.
- 2.
- 3.



### *Je ne suis plus qui j'étais*

Nous ne sommes pas ce que nous faisons, nous sommes ce que nous ressentons ! Nous ne pouvons nous réduire à certaines de nos actions, qui symbolisent plutôt ce que nous étions à un moment donné de notre vie. Votre identité, ici et maintenant, est davantage représentée par ce que vous ressentez vis-à-vis de ces actions et ce que vous faites aujourd'hui. Alors, quand vous pensez à ce que le remords provoque en vous, qu'est-ce que cela vous donne envie de faire à l'instant T ? C'est cela qui vous représente le plus aujourd'hui, gardez-le bien en tête !



### *Les valeurs en question*

Vous avez sans doute fait un mauvais choix à un moment donné de votre vie, et vous en ressentez du remords. À bien y réfléchir, si, aujourd'hui, vous ressentez cela, c'est que vos actes de l'époque étaient en contradiction avec vos valeurs, c'est-à-dire des principes essentiels à la vie selon vous. L'honnêteté ? La fidélité ? Le respect ? Quelles valeurs avez-vous heurtées ? C'est le moment de vous recentrer sur vos valeurs et de veiller à ce que cette expérience vous serve de leçon.



## *Vous êtes le metteur en scène !*

Vous avez honte d'une réaction que vous avez eue dernièrement ? Prenez quelques instants pour lâcher prise sur votre émotion et pour vous concentrer sur l'essentiel. Comment auriez-vous pu réagir autrement ? Revivez la scène comme si vous en étiez le metteur en scène et modifiez-la : que feriez-vous, que diriez-vous de différent ? Gardez en tête ce nouveau souvenir, à ressortir si une situation équivalente venait à se produire.



## *Le méridien du menton*

Pour prendre du recul et lâcher prise sur votre culpabilité du passé, voici un exercice inspiré d'une autre culture, qui relie davantage le cœur, le corps et l'esprit. Selon les médecines orientales, stimuler le méridien du menton permet de libérer à la fois les traumatismes du passé, la fatigue, la culpabilité et les remords, donc d'activer la vitalité, la volonté, d'aller de l'avant et d'entraîner le pardon. Pour faire le test, il vous suffit de tapoter du bout de vos doigts le creux de votre menton pendant quelques minutes en vous concentrant sur le pardon à vous accorder à vous-même.



## *Il est temps de passer à l'action !*

Avoir le sens des responsabilités, c'est aussi avoir le devoir de rendre compte de ses actes, d'avouer, de s'excuser et d'en payer le prix, s'il le faut. Se pardonner à soi-même est une chose essentielle, mais demander pardon aux personnes que nous pensons avoir blessées ou déçues l'est tout autant. Donc, plutôt que de ruminer votre culpabilité, passez à l'action. Prenez un papier et un crayon, et écrivez une belle lettre de pardon !

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**5 minutes par jour pour lâcher prise, enfin !**  
Cécile Neuville



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S