



# LE COURRIER

DE LOUISE DESCHÂTELETS

Collaboration spéciale

ldeschatelets@journalmtl.com

## Pensée du jour :

Quand on n'a pas marché dans les souliers des autres on ne juge pas. (Auteur anonyme)

### ✂ C'est quoi le lâcher prise?

Récemment dans votre Courrier une correspondante faisait référence au fameux lâcher prise. Interpellée par le sujet j'ai eu envie d'en fournir une définition. Le lâcher prise, ce n'est pas rien faire. Au contraire, c'est une action volontaire et dynamique. C'est continuer à agir sans s'inquiéter du résultat, s'occuper de l'avenir sans s'en préoccuper. Comment lâcher prise? En cessant de vouloir que les choses se passent selon mes désirs, mes attentes, ou selon les scénarios que je me suis faits.

Pour y arriver il faut tirer et intégrer certaines leçons de vie à partir des situations que je vis. Cesser de vouloir, à la place des autres, qu'ils comprennent, guérissent, ou soient heureux. Prendre le risque de souffrir, se rappelant que la peur de souffrir fait mal, mais que cette souffrance acceptée mène à la liberté et au bonheur. Laisser être ce qui doit être et accepter la vie comme elle est. En étant à l'écoute des signes de mon Maître intérieur ou de ma Divinité. Les signes sous forme d'intuitions sont également de bons guides. Ne pas forcer les choses et les événements, en acceptant ce qui arrive pour en tirer le meilleur. En changeant mes idées, mes croyances et mes interprétations au sujet des gens ou des situations sur lesquelles je n'ai pas de contrôle. En remerciant pour tout ce qui m'a été donné de vivre jusqu'à présent, et tout ce qui est à venir.

Enfin, faire ce que je crois juste et bon de faire, et confier le reste à une Puissance Supérieure qui pourra me montrer le Chemin de la vie. Se dire que ne sont pas les gens ou les événements qui font que nous sommes si malheureux. Ce sont les idées qui causent nos émotions qui débouchent sur nos comportements. Mais on peut en guérir! Si les gens étaient en mesure de se gérer émotionnellement, la planète ne s'en porterait que mieux. Si chacun de nous pouvait se regarder, ne serait-ce qu'une journée, avec les yeux du cœur et une bonne dose de compassion, alors peut-être serait-on en mesure de laisser la paix, le calme et l'harmonie en héritage à nos enfants, pour qu'ils soient heureux.

Murielle Poitras, psychothérapeute,  
fondatrice de l'Ancre

J'ai toujours du mal avec les références à un Maître, une Divinité ou encore une Puissance Supérieure. Mais quand au reste de votre propos, je le partage entièrement, avec une insistance sur la notion que ce ne sont pas les événements ou les gens qui nous rendent malheureux, mais plutôt les idées qu'on s'en fait qui, activées par notre moulinette intérieure, les transforment en émotions néfastes à notre équilibre.

### Quoi faire?

Je suis en relation avec un homme depuis un an, et depuis deux mois et demi, on a des relations intimes. Il affirme être bien avec moi et ressentir des sentiments amoureux au point de commencer à s'attacher. Pareil pour moi. Mais il ne veut pas s'engager de façon officielle. Il veut rester libre et ne pas avoir à rendre des comptes. Il a paraît-il trop souffert, de tromperies entre autres, dans de précédentes relations. Moi je l'aime de tout mon cœur, et dernièrement je lui ai dit que si notre relation ne menait à rien, je ne voulais plus le voir du tout ni recevoir aucun coup de téléphone de lui. Une heure après lui avoir fait ma sortie, il me rappelait pour me dire d'arrêter mon cirque et d'aller le rejoindre immédiatement. Ce que j'ai fait en quatrième vitesse tant j'avais envie de lui. Comme toujours, ça c'est alors très bien passé entre nous. Mais il n'en demeure pas moins que depuis, je suis malheureuse à l'idée que notre relation n'ira jamais plus loin. Tout le monde cherche la bonne personne dans la vie et moi je l'ai trouvée en lui, mais comme il refuse de s'engager, que dois-je faire?

C.

Vous êtes prévenue. Si jamais il disparaît subitement de votre vie ou encore s'il vous trompe, vous ne pourrez pas dire qu'il agit de façon sournoise. À vous de savoir le prix que vous êtes prête à payer pour les moments de satisfaction sexuelle qu'il vous offre présentement.

### Pour partager l'infidélité

Existe-t-il des sites Internet où on peut échanger avec des gens vivant une situation d'infidélité dans leur couple? Actuellement mon mari et moi faisons face à une situation difficile. J'ai enfin eu le courage de lui mettre le nez dans son infidélité, laquelle durait depuis trois ans, mais je ne l'avais découverte qu'il y a trois mois. Face à cela, je ne sais plus quoi faire. Je m'interroge sur ce que sera l'étape suivante. J'aimerais beaucoup en parler avec des gens ayant vécu la même chose que moi. Votre aide pour trouver ces sites me serait utile.

Anonyme

Ce n'est pas avec les autres que vous devez parler de cela mais avec votre mari le principal intéressé. Une aide extérieure, psychologue, thérapeute ou sexologue, risque d'être nécessaire pour aller au fond des choses, comprendre et pardonner, pour vous donner le maximum de chances de traverser la crise.