



BIEN-ÊTRE > LE PIÈGE DU PERFECTIONNISME

Le LÂCHER-PRISE, divine surprise

Arrêter de ruminer, de vouloir contrôler... Objet d'un colloque et de recherches, le lâcher-prise intéresse désormais la psychiatrie. En tant que remède, et pas symptôme...

C'est une sorte de Graal, convoité depuis la nuit des temps, sans qu'on sache réellement de quoi il est fait ni ce qui le permet. Car le paradoxe du « lâcher-prise », terme employé aujourd'hui à tout va dans le monde du bien-être et de la spiritualité, réside dans sa résistance à la seule volonté. Plus vous cherchez à l'obtenir, plus il risque de vous échapper. G., en cure pour une prise en charge *post-burn-out* à l'établissement thermal de Saujon, en Charente-Maritime, a une jolie

vous retrouver en deux temps trois mouvements dans cet état de relâchement si désiré. Comme la guérison selon Jacques Lacan, le lâcher-prise ne peut venir à vous que de « surcroît », quand vous êtes occupé à autre chose.

UNE QUÊTE DE 25 SIÈCLES

Il faut regarder du côté de l'Asie pour mesurer la valeur de cette quête. Depuis qu'au V^e siècle avant J.-C. le Prince Siddhartha, effrayé par les souffrances liées à l'existence

notamment dans le courant du Zen, si attaché à rappeler l'impermanence de toute chose vivante, que le détachement est devenu l'axe central des pratiques : méditation, tir à l'arc, ikebana, haïku... En Chine, dans le taoïsme de Lao-Tseu, on le désigne comme « non-agir » (Wu-Wei), cette aptitude à laisser les situations problématiques se dénouer d'elles-mêmes, sans s'y opposer frontalement. Et la science indienne du yoga l'assimile à une pratique de souplesse, les postures physiques permettant peu à peu de libérer le mental de ses préoccupations parasites.

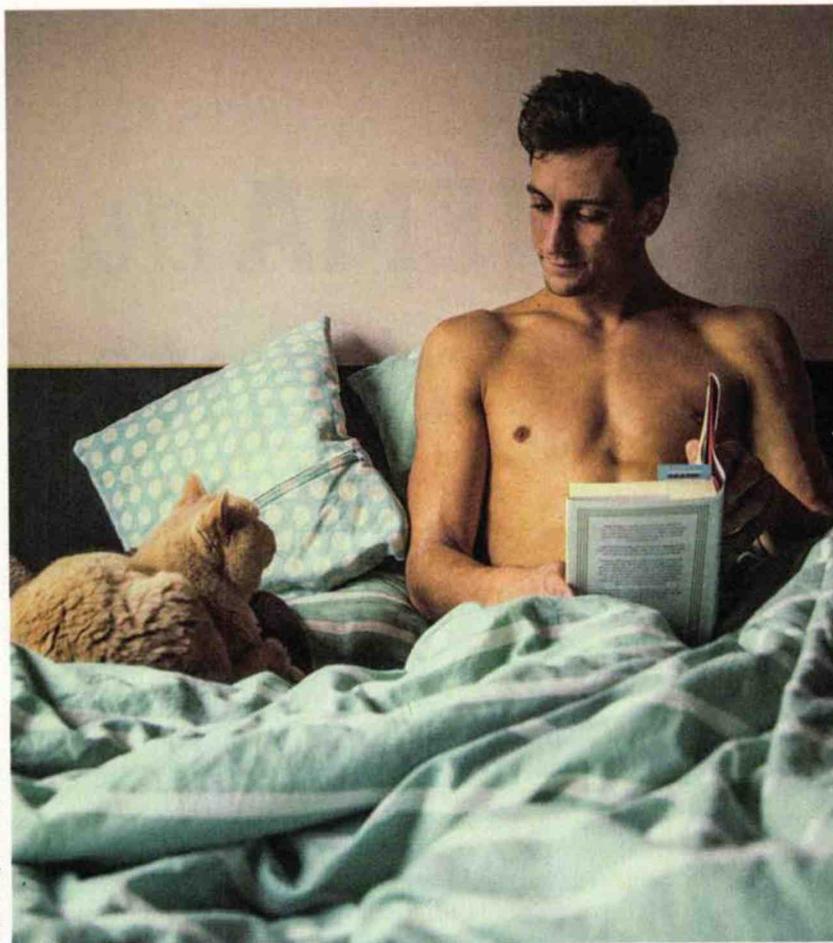
L'Occident, sous d'autres formes, n'est pas en reste. Ce sont les stoïciens sans doute, approfondissant la notion de sérénité à atteindre, qui s'en sont le plus approchés. Mais on peut dire aussi que la psychanalyse, en inventant le dispositif du divan où le patient est invité à verbaliser, rêver, associer sans schéma préétabli, a compris que ce lâcher-prise pouvait constituer un allié thérapeutique.

Aujourd'hui, après avoir été exploré dans l'hypnose, le training autogène ou la sophrologie, l'état de relâchement est vivement remis au goût du jour par les thérapies TCCs dites de

Comme la guérison selon Jacques Lacan, le lâcher-prise ne peut venir à vous que de « surcroît », quand vous êtes occupé à autre chose.

formule : « lâcher-prise, ce n'est pas volontaire, mais souhaité... et ça ne lâche pas d'un coup, ça prend du temps ! » Méfiance donc envers les techniques qui vous promettent de

humaine, s'est assis sous un arbre à thé dans l'attente d'une libération mentale et spirituelle, le bouddhisme a fait de ce processus de lâcher-prise un « must ». C'est



Edward Deputte/Unsplash

3^e vague : la méditation de pleine conscience, mais aussi la thérapie ACT dite de l'acceptation, en font l'ADN de leur dispositif.

Pourquoi un tel engouement ? Ce Graal pourrait bien permettre d'enrayer les maux les plus récurrents de notre époque : ruminations mentales, *burn-out*, traumatismes post-traumatiques et autres troubles comportant une dominante obsessionnelle. De manière générale, « plus le monde actuel impose maîtrise, obligation de performance et d'organisation, plus le terme "lâcher-prise" est proposé comme moyen d'y faire face », observe Olivier Dubois, médecin psychiatre et directeur des Thermes de Saujon, seul centre de thermalisme à usage psychiatrique.

VERTUS DE LA VACUITÉ TOTALE

Depuis quelques années, ses équipes et lui s'attachent à décrypter ce fameux lâcher-prise qu'espèrent trouver les patients victimes de ces

maux « modernes ». En septembre 2019, les journées psychiatriques de Saujon réunissaient neurologues, psychiatres et sophrologues autour du thème « Anxiété et Lâcher-prise ». Une étude en cours a permis de donner une définition plus resserrée de cet état. Pour Olivier Dubois, ainsi, pas de doute : « *Le lâcher-prise est avant tout une expérience corporelle. Il consiste à la fois en un processus physique de relâchement des tensions, et en une mise au repos des défenses psychiques lorsque celles-ci deviennent excessives ou néfastes* ».

Physique et psychique sont donc bien engagés dans ce processus que l'on peut décrire comme « l'accès à une sensation de détente importante, pouvant aller jusqu'à l'état d'endormissement pendant les soins d'hydrothérapie, obtenu au moins 7 fois pendant la première ou la seconde moitié de cure (chacune de ces périodes comportant 9 jours de soins) », explique le psychiatre. À noter que 70 % de ses curistes ont

ressenti cet état de relâchement sur une période d'au moins 9 jours. Cet abaissement des défenses psychiques est sans doute l'aspect le plus déterminant du lâcher-prise. « *Il est fondamental dans notre société d'avoir accès à des espaces de totale vacuité où l'objectif premier est de solliciter à minima nos pensées, poursuit Olivier Dubois. Notre objectif thérapeutique est que les curistes puissent se désencombrer d'un vécu trop lourd et réinitialiser une pensée plus libérée* ».

En cette matière, le passage par le corps, la balnéothérapie, le massage et le repos s'avèrent décisifs. Le professeur Maurice Corcos, chef de service du département de psychiatrie de l'adolescent et de l'adulte jeune à l'Institut mutualiste Montsouris et auteur de *Pratique des médiations corporelles à l'adolescence* (Dunod, 2019) a mesuré les réels bienfaits de ces approches sur les adolescentes anorexiques, « *qui maîtrisent la nourriture, certes, mais aussi toute forme de rencontre, car pour elles tout abandon équivaut à une forme de mort* ».

Face à une telle maîtrise, les soins prodigués par des soignantes enveloppantes provoquent chez certaines patientes une « véritable révolution » comme le confiait l'une d'entre elles durant le colloque. « *Je freinais des 4 fers pour y aller, et entrant dans le bain à bulles, je voulais en partir au bout de 30 secondes... mais une sorte de détente physique et nerveuse s'est imposée peu à peu à moi... je n'étais plus en tension comme dans l'anorexie* ». Fait révélateur selon cette jeune femme : « *Depuis que j'ai vécu cette expérience, je prends plaisir à m'enrouler dans ma couette chez moi* ». En plus d'un idéal spirituel ou d'une pratique de relaxation, le lâcher-prise pourrait bien constituer un outil thérapeutique à part entière.

Pascale Senk