

| GUIDE GRATUIT – 15 PAGES

Lâcher Prise, *Aimer Librement*

5 Textes Essentiels pour
Se Reconnecter à Soi.

par Laurence Traineau-Roy

Bienvenue ♦

Bonjour et bienvenue,

Pourquoi j'ai écrit ces textes :

Durant mes 20 années d'accompagnement thérapeutique, j'ai vu d'innombrables personnes lutter contre des chaînes invisibles. Celles du besoin de contrôle, de la peur de l'impermanence, de la difficulté à s'aimer soi-même. Ces textes sont nés d'une volonté profonde de vous offrir des respirations, des prises de conscience douces mais puissantes.

Ce que vous allez découvrir :

À travers 5 textes intimes, ce guide n'est pas une méthode stricte, mais une invitation. Une invitation à changer de regard sur vous-même et sur la vie. Chaque texte est accompagné d'une brève analyse et d'une question pour guider votre cheminement intérieur.

"La vraie liberté commence le jour où l'on cesse de vouloir que les choses soient autrement qu'elles ne sont."



Avec toute ma bienveillance,

Laurence

Que contient ce guide ?



1

Tout m'échappe

Sur le besoin de contrôle et l'impermanence

2

Maman poule et poussin coq

Aimer dans la joie, non dans le sacrifice

3

Qu'est-ce qu'on attend ?

Devenir acteur de sa destinée et aimer sans peur

4

Et s'il y avait un gros mal-entendu !

Faire de son besoin de sécurité la racine de sa liberté

5

Dis Papi, pourquoi tu es toujours marié à Mamie ?

Le couple et la responsabilité de nourrir sa propre terre

Tout m'échappe

"Mourir à hier, c'est renaître à aujourd'hui"

Tout m'échappe et je panique.

Tout est éphémère. Rien ne dure. Tout est en mouvement.

Vouloir m'accrocher est la pire de mes souffrances.

Ma délivrance est de lâcher ce qui n'est plus aujourd'hui.

M'accrocher au passé est vain puisque le passé est à jamais passé.

Vouloir ce qui n'existe plus ou n'est pas réel, c'est une torture mentale qui crée en moi un vide existentiel et une insatisfaction lancinante, une faim vorace et insatiable.

Vouloir garder mes privilèges, ma sécurité, mon confort, mes habitudes, mes croyances, mes certitudes, mes vérités, mon conformisme, mon "je" toujours satisfait et c'est soudainement la peur de perdre qui m'angoisse et m'opprime.

C'est mon besoin compulsif à ne vouloir rien lâcher qui crée la pire de mes tortures.

Mon besoin de contrôle est un poison pour moi-même et mes proches.

Je deviens toxique. Je me transforme en saboteur d'âmes.

Dès que je cesse de vouloir tout contrôler, je ressens aussitôt la paix intérieure et cette paix m'apparaît comme un joyau, un enchantement.

Je me remets à contrôler et c'est le monde qui s'étiole autour de moi.

En contrôlant, j'empêche la vie de se déployer, de se dilater.

Je compresse, j'opprime, je stresse, je tyrannise, je restreins, je mets les freins, j'interdis, je tue la vie.

Je lâche prise et c'est la vie qui renaît.

Mourir à hier, c'est renaître à aujourd'hui.

Je lâche le passé, et je m'ouvre à ce qui est nouveau. Je m'ouvre au présent.

Oui, tout m'échappe, et l'accepter, c'est m'ouvrir à la vie inconstante.

Pour aller plus loin...

Ce que ce texte révèle

Ce texte explore notre besoin compulsif de contrôle et la souffrance qu'il génère au quotidien. En résistant au flux naturel de la vie, nous créons nos propres tensions. Comprendre cette mécanique est le premier pas vers la libération.

3 Points clés à retenir

1

Le contrôle crée la souffrance

Lutter contre ce qui est inévitable épuise nos ressources mentales.

2

Lâcher prise = renaissance

Ce n'est pas un abandon, mais une acceptation active du moment présent.

3

L'impermanence libère

Si tout événement est amené à passer, les douleurs également.

Question pour vous

Qu'est-ce que vous essayez de contrôler dans votre vie aujourd'hui qui vous fait inutilement souffrir ?

"Le lâcher prise, c'est s'ouvrir à la vie inconstante."

Exercice pratique — à faire maintenant

Prenez une feuille et écrivez 3 choses que vous tentez de contrôler sans y parvenir. Pour chacune, complétez la phrase : "Je lâche prise sur _____ et je fais confiance au présent."

Lisez vos trois phrases à voix haute. Portez attention à ce que vous ressentez dans votre corps juste après.

Maman poule et poussin coq

"Là où vous voyez un sublime irrésistible coq fier comme un pou, moi je vois juste un poussin apeuré et gâté."

Je l'observe et avec mes yeux de "scruteuse" de l'Inconscient, je m'amuse à peindre dans ma tête la scène complète, celle qui se passe derrière dans les coulisses du théâtre de la vie, et je dépeins tout ce qui peut animer un poussin qui se prend pour un coq irrésistible et une maman poule qui se prend pour une poule irremplaçable.

Le poussin à l'allure de coq majestueux ne peut se passer de maman poule. Si elle lui échappe, il passe à la suivante. Il veut faire de celle qu'il a choisie sa maman poule maîtrisable. Elle est là pour s'occuper de lui et lui donner beaucoup de plaisirs. Si toutes les conditions ne sont pas réunies, il en repère une autre plus docile.

Il évite les indomptables, il est malin, il repère vite celles qui sont maîtrisables. C'est qu'il est rusé comme un renard notre charmant coq. C'est amusant pour lui de pouvoir jouer au chat et à la souris... Sa souris sensible à son sublime plumage est sous son emprise, mais dès que sa maman poule commence fermement à refuser ses caprices, il la remplace aussitôt.

Mes poulettes, si vous voulez éviter celui qui se prend pour un superbe coq qui aime se coller à vous, il est temps de cesser de vous prendre pour une maman poule. Vous aussi, vous êtes collée à lui. Laissez-le se débrouiller tout seul dans sa basse-cour.

Qui a décrété qu'il fallait souffrir et se sacrifier pour aimer ? Pour moi, aimer, c'est un élan de vie, une énergie libre et créatrice. Zou, mon joli poussin envole-toi ! Maman poule part en voyage, faire le tour d'elle-même pour quitter à jamais sa triste et petite basse-cour pour se reconnecter à son âme d'enfant.

Pour aller plus loin...

Ce que ce texte révèle

L'ancrage dans le présent permet de court-circuiter l'anxiété, qui n'est souvent qu'une projection du mental vers un futur hypothétique ou un passé révolu.

3 Points clés à retenir

1

Le corps comme boussole

Revenir aux sensations physiques est la porte d'entrée vers l'instant présent.

2

Cesser de fuir

Être présent, c'est accepter d'être avec ce qui est, sans chercher l'évitement.

3

Le souffle calme

Une respiration consciente agit comme un signal de sécurité pour le système nerveux.

Question pour vous

Combien de fois aujourd'hui avez-vous vraiment prêté attention à la sensation de l'air entrant dans vos poumons ?

📌 Exercice pratique — à faire maintenant

Listez 3 choses que vous aimez profondément mais que vous avez mises de côté pour les autres. Choisissez-en une et planifiez-la concrètement cette semaine, rien que pour vous.

Ce n'est pas de l'égoïsme — c'est le premier acte d'amour authentique envers vous-même et envers les autres.

Qu'est-ce qu'on attend ?

"Nous n'avons pas besoin d'être dirigés, nous avons besoin de prendre à bras le corps et le cœur notre nouvelle destinée."

On m'oblige à me protéger d'un virus pour éviter une pandémie et je suis sanctionnée si je ne respecte pas les mesures sanitaires. On m'encourage dans les rayons des supermarchés à acheter des plats morts remplis de pesticides. Jamais un gardien de la paix m'a sanctionné d'acheter ces produits dangereux.

On m'oblige et m'apprend à respecter des mesures sanitaires d'urgence mais on n'oblige personne à me respecter, à bien me traiter, à m'écouter sans me couper la parole. Je veux des gardiens qui veillent sur moi pour de vrai.

On m'oblige à me soumettre mais personne ne m'apprend à m'affirmer et à assumer mes propres erreurs et expériences pour m'améliorer et m'élever dans ma créativité et mon humanité. on m'oblige à me plier...

Mais qu'est-ce qu'on attend pour partager le plaisir d'être vivant ?

Le plaisir de savourer la beauté du monde dans le plus grand des respects ? Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux tous ensemble en apprenant de nos erreurs au lieu de nous culpabiliser ?

Tout part à l'agonie et on continue à croire que nous pouvons poursuivre notre oeuvre de démolition en toute impunité. Nous sommes devenus des monstres assoiffés à consommer sans modération, à vouloir toujours plus. Nous ne sommes que de passage.

Qu'est-ce qu'on attend pour aimer et semer les graines du vivant ? Celle d'aimer sans peur et sans reproche. Dans la plus grande des gratitudes et des libertés créatives et réparatrices.

Pour aller plus loin...

Ce que ce texte révèle

Nous cherchons souvent à l'extérieur une validation qui ne peut s'ancrer que si elle est d'abord trouvée à l'intérieur.
S'accueillir pleinement, avec ses ombres et ses lumières.

3 Points clés à retenir

1

Le mythe de la perfection

Nous n'avons pas besoin d'être parfait(e) pour être digne d'amour.

2

L'autocompassion

Se traiter avec la même gentillesse que l'on accorderait à un ami cher.

3

Les limites saines

Savoir dire non aux autres, c'est souvent apprendre à se dire oui à soi-même.

Question pour vous

Si vous vous parliez comme vous parlez à votre meilleur(e) ami(e), que vous diriez-vous en ce moment ?

📌 Exercice pratique — à faire maintenant

Identifiez une situation où vous attendez une "permission" extérieure pour agir. Posez-vous : "Qu'est-ce qui m'empêche vraiment d'avancer ?" Puis, aujourd'hui, faites un seul petit pas dans cette direction.

Même minuscule, ce pas vous appartient entièrement. Notez comment vous vous sentez après l'avoir fait.

Et s'il y avait un gros mal-entendu !

"Mon besoin de sécurité est satisfait, ma liberté devient re-naissance. Tout est à dé-couvrir."

Et si le danger était mon allié ?

Et si cela se situait au niveau de nos valeurs ? Vos valeurs ne sont pas les miennes à cet instant présent et cela n'enlève en rien leur légitimité.

Mon besoin de liberté apparaît quand je me sens en sécurité et que mon cadre devient trop étriqué. Et tant que mon besoin de sécurité n'est pas satisfait, ma liberté n'a pas de sens puisqu'elle me met en insécurité.

Quand à l'intérieur de moi, tout est apaisé et sécurisé, je peux me dé-voiler, je peux m'exprimer, je peux déployer mes ailes, je peux m'envoler, je peux jouir de mon envolée grisante. Je peux me laisser porter par le vent.

Le vent est mon allié. Ensemble, le voyage est un enchantement pour les sens.

J'écoute le vent.

Je lui fais confiance.

Je l'écoute pour mieux nous entendre.

Mon besoin de sécurité est satisfait, ma liberté devient re-naissance. Tout est à dé-couvrir. Et j'explore le monde du vivant dont je n'étais plus consciente tant que mes oreilles ne voulaient pas l'entendre. Tétanisée à l'idée de me sentir en insécurité.

Je m'étais armée face au danger au lieu d'apprendre à m'en faire un allié.

Pour aller plus loin...

Ce que ce texte révèle

Nous construisons des remparts pour nous protéger, mais ils finissent par nous enfermer. Traverser ses peurs est le seul chemin vers une forme d'authenticité profonde.

3 Points clés à retenir

1

Accueillir la vulnérabilité

La vulnérabilité n'est pas une faiblesse, c'est la mesure de notre courage.

2

Oser regarder en face

Nos démons perdent de leur pouvoir dès qu'on s'arrête de les fuir.

3

Un pas après l'autre

Le grand changement n'exige pas un bond immense, juste une direction tenace.

Question pour vous

Quelle peur vous empêche aujourd'hui de franchir le pont vers ce qui vous semble juste ?

📌 Exercice pratique — à faire maintenant

Notez 3 ressources qui vous procurent un sentiment de sécurité — une personne de confiance, une compétence, un lieu, un souvenir. Gardez cette liste visible.

Relisez-la chaque matin pendant 7 jours. Observez comment votre rapport à la liberté et à la prise de risque évolue progressivement. 

Dis Papi, pourquoi tu es toujours marié à Mamie ?

"Un jardinier doit entretenir sa propre terre pour la cultiver... Si le pont se ferme ou se détruit, il n'y a plus de lien."

- Dis Papi, pourquoi tu es resté marié à mamie ?
- Parce que je l'aime.
- Mais papa aussi aime maman et pourtant ils ne vivent plus ensemble et maintenant ils ne sont plus mariés.
- Pour rester mariés, il est important d'être deux pour le vouloir.
- Mais Papi, je ne comprends pas. Si papa et maman voulaient se marier, c'est qu'ils voulaient le rester.
- Mon cher Julien... Dans le prénom Julien, j'entends le mot lien. Le couple, vois-tu, créé justement du lien et pour que ce lien soit solide... chacun a la responsabilité de l'entretenir. Le lien, c'est le pont que tu crées pour aller à la rencontre de l'autre.
- Qu'est ce qui s'est passé entre papa et maman pour que le pont n'existe plus entre eux ?
- Ta maman avait oublié de s'occuper de sa terre, de ses besoins essentiels.
- Je ne comprends pas Papi.
- Avant de se marier, il est important de comprendre que l'autre n'est pas la personne qui doit s'occuper de nos besoins... Par exemple, un jardinier doit entretenir sa propre terre. C'est sa responsabilité à lui de cultiver son propre jardin. En revanche, ensemble, ils peuvent échanger leurs fruits, leurs fleurs en fonction de leur récolte.
- Que s'est-il passé pour que papa et maman ne partagent plus leur récolte ?
- Ta maman a oublié de s'occuper de sa terre. En se mariant, elle a cessé d'aller à la montagne... Elle a oublié que marcher en montagne est sa façon à elle de nourrir sa terre. Et un jour ta maman ne s'est plus sentie nourrie et est devenue très triste.
- Alors tu penses qu'ils peuvent se remarier si elle s'occupe mieux de sa terre ?
- Vois tu, ta maman est maintenant avec un compagnon qui aime la montagne tout comme elle...
- Ah, je comprends mieux ! C'est comme si un jardinier voulait des fruits du jardin d'à côté mais son voisin n'a que des légumes...
- Oui, c'est ça Julien. On ne donne à l'autre que ce que l'on a et si l'autre n'a pas ce que l'on veut, ça complique les échanges.
- Moi, j'aurais aimé qu'ils soient mariés encore ensemble, comme toi et mamie.
- Oui, j'ai toujours adoré ses fruits et elle a toujours adoré mes fleurs. Ta mamie reste à mes yeux la plus belle des fleurs. Tout comme ta maman restera aux yeux de ton papa, un des plus cadeaux de sa vie.
- Mais papa, il n'est pas responsable du tout dans la destruction du pont ?
- Si, tu as raison, il a aussi sa part. Il n'a pas pris le temps d'observer que ta maman était très fatiguée... Tu vois, un papa et une maman, c'est d'abord deux adultes qui s'aiment et ils ont besoin de partager du temps aussi sans leurs enfants.
- Alors vous aussi, vous êtes responsables de leur divorce ?
- Oui, tu as raison, nous sommes tous responsables.
- J'ai de la chance Papi de t'avoir comme grand-père parce que tu réponds toujours à mes questions en prenant le temps.
- Viens dans mes bras mon cher Julien...
- Je t'aime Papi et grand-mère encore plus pour ses bonnes tartes à la pomme. Hi hi !!!
- Oh oui... D'ailleurs, retournons au plus vite auprès d'elle, il est l'heure de savourer sa bonne tarte pour notre goûter.

Pour aller plus loin...

Ce que ce texte révèle

Même enfouie sous les strates de nos conditionnements et de nos peurs, l'étincelle vitale ne s'éteint jamais. Il suffit parfois d'un peu de souffle pour raviver la flamme de notre élan vital.

3 Points clés à retenir

1

Retrouver le sens

Ce qui nous anime profondément est le meilleur boussole face au vide.

2

L'énergie de vie

Elle circule dès lors qu'on arrête de la bloquer par nos ruminations.

3

Se donner la permission

Nous sommes souvent les gardiens de notre propre prison mentale.

Question pour vous

Qu'est-ce qui rallume immédiatement la lumière dans votre regard quand vous en parlez ?

📌 Exercice pratique — à faire maintenant

Identifiez une passion, un besoin ou une joie que vous avez négligé(e) depuis trop longtemps. Écrivez : "Cette semaine, je nourris ma terre en ____." Engagez-vous envers vous-même, en priorité.

Un jardinier qui n'entretient pas sa propre terre n'a rien à offrir aux autres. Prendre soin de soi, c'est prendre soin du lien.

L'essentiel en un clin d'œil

- 1 Accepter l'impermanence pour se libérer du contrôle.
- 2 L'ancrage au présent apaise les peurs du futur.
- 3 L'amour commence toujours par soi-même.
- 4 Franchir les peurs nous approche de notre vérité.
- 5 Votre lumière intérieure n'attend que votre permission pour briller.

Et maintenant ?

La prise de conscience est la première étape. L'intégration dans le quotidien en est la suivante. Prenez le temps de relire ces textes lorsque le besoin se fait sentir.

Poursuivons le chemin...

Si ces textes ont résonné en vous et que vous ressentez le besoin d'être accompagné(e) pour aller plus loin et dénouer vos blocages, je suis là.

Réserver un appel découverte offert

 12 place des Halles Saint-Louis, 56100 Lorient

 07 69 59 01 74

 Psychotherapie-l-traineau@gmx.fr

 www.laurence-traineau-roy.fr