

Quand le contrôle nous empêche de guérir

Nous avons tous peur de perdre le contrôle. Or une bonne partie de la guérison demande le contraire : lâcher prise et s'abandonner. Laisser aller tous les « si seulement j'avais eu » et les « si seulement ça s'était passé ainsi » de notre passé. Laisser aller tous les « je pourrais » et les « si je le faisais » du futur.

De cette manière, on devient conscient du présent et on peut suivre le rythme de ce qui survient dans notre vie à chaque instant. Lorsqu'on se sent suffisamment en sécurité pour lâcher prise, on peut abandonner notre besoin de contrôler ce qui se passe et avoir plutôt confiance que tout va se dérouler comme il le faut. On peut apprécier le temps et le processus qui sont nécessaires. Quand on travaille avec le rythme d'une situation, on a accès à un réel pouvoir, sans avoir besoin de forcer quoi que ce soit.

S'inquiéter de perdre le contrôle nous met dans une situation où on ne peut pas être pleinement présent par rapport à ce qui se passe. On ne voit alors que ce qui ne se passe pas. Il y a un sentiment d'urgence, que les choses doivent se passer maintenant ou qu'on n'a pas assez de temps. Il y a beaucoup de résistance de notre part face à ce qui se passe et on ne résonne pas avec la situation. On a tendance à figer quand vient le temps d'agir, ou au contraire on réagit trop fort, travaillant énormément pour que ce qui nous arrive corresponde avec la perspective que nous avons des choses.

Lâcher prise vous permet de devenir flexible et de changer votre perspective afin de réagir de façon appropriée à ce qui se passe dans une situation donnée. Pensez à une équipe qui travaille sur un projet, que ce soit en famille, au travail ou à l'école. Si nous avons peur de perdre le contrôle, nous avons besoin que les choses se déroulent d'une certaine façon. Il n'y a pas d'ouverture à l'innovation, aux idées nouvelles, aux critiques constructives. Les autres membres de l'équipe ne sont pas confortables et ne sentent pas qu'ils peuvent s'exprimer et contribuer. Le projet n'a aucune chance d'être amélioré, la créativité des autres est inhibée et personne n'est satisfait de l'expérience.

Lorsqu'on veut contrôler, le focus est sur un résultat précis, plutôt que sur le processus qui va mener au résultat. Lâcher prise demande d'être vulnérable, mais résulte aussi en un partage de la charge de travail et à une contribution de tous.

Ce besoin de contrôler ce qui se passe se manifeste souvent dans notre santé lorsqu'on veut

contrôler des symptômes. Quand on abandonne notre histoire que les symptômes désagréables sont mauvais et qu'il faut qu'ils disparaissent au plus vite (que ce soit en les droguant, en les massant ou en les manipulant), on peut regarder les choses objectivement et se rendre compte que les symptômes font partie du processus de guérison en cours. Quand on se reconnecte à ce qui est en train de se passer dans le présent, on peut aller à travers les symptômes plus facilement et souvent plus rapidement. Comme le dit le dicton : « ce à quoi on résiste persiste ».

Résister à ce qui se passe nous mène à nier que les symptômes font partie de notre corps. On en vient à les décrire comme quelque chose qui ne fait pas partie de nous. Si on peut accepter et embrasser chaque partie de nous, incluant celles qui ne fonctionnent pas exactement comme on aimerait qu'elles le fassent, on devient entier et on facilite le processus de guérison.

Les soins Network incluent plusieurs niveaux de laisser aller. En plus de laisser aller l'histoire traditionnelle que les symptômes sont mauvais, il y a un aspect physique à s'abandonner. Quand vous recevez un entraînement Network, le fait d'abandonner votre corps à ses rythmes et de le laisser répondre comme il le souhaite vous permet de recevoir le maximum de vos visites. Quoique ceci ne soit pas toujours facile, surtout pour ceux qui commencent le processus, ça devient très naturel avec le temps. Ceux qui ont été sous soins pendant 6 mois ou plus ont habituellement développé cette capacité de s'abandonner avec une certaine facilité. Ils disent être incapables de différencier les mouvements qu'ils font consciemment de ceux que leur corps fait de lui-même. Ceci demande de s'abandonner, de faire parfaitement confiance à votre corps et à ceux qui prennent soin de vous, nous en l'occurrence.

Vous abandonner n'est pas quelque chose que vous pouvez essayer de faire. Vous ne pouvez pas vous *forcer* à vous abandonner. Vous ne pouvez que vous *permettre* de le faire, de vous laisser aller. En premier lieu, vous prenez habituellement conscience de votre besoin de contrôler. Ensuite, vous laissez consciemment ce besoin de contrôler de côté afin que vous puissiez aller de l'avant et être présent avec ce qui se passe dans le présent.

Si nous pouvons faire ça de plus en plus souvent chacun de notre côté, il y aura moins de frictions, moins de stress, et plus de santé pour toute l'humanité. Les changements globaux commencent toujours par une seule personne, nous.