

wellnessbygalyaortega.com

Pays : France

Dynamisme : 5



Page 1/6

[Visualiser l'article](#)

Lâcher-prise, un enjeu complexe indispensable



La clé du contrôle ou le rôle de la sentinelle

On nous rebat les oreilles avec cette expression qui se présente comme le **Graal du bien-être** : « **lâcher-prise** », sorte d'injonction paradoxale sans laquelle aucune harmonie ne semble possible. Chacun semble savoir précisément de quoi il est question, sauf que sur le terrain les attitudes toutes faites, les déclarations idéales cachent mal une détresse de **l'hyper-contrôle permanent** et du besoin de donner le change . **Manque de sommeil, burn out, et malaise** diffus sont la cohorte des symptômes dont la clé est « **ne pas lâcher le contrôle** ». Alors, on fait du **yoga**, de la **méditation**, des **thérapies** de groupe ou individuelles, des séances de **magnétisme** ou **d'hypnose**, on prend des **médicaments** sans pouvoir réellement masquer que « on voudrait, mais fondamentalement on ne peut pas ! ». La **sentinelle** est toujours là qui nous verrouille dans une vigilance qui nous tient prisonnier.

wellnessbygalyaortega.com

Pays : France

Dynamisme : 5



Page 2/6

[Visualiser l'article](#)



Evidemment ceci est une caricature. Un peu. Mon métier de thérapeute m'a amené à rencontrer tant de personnes en détresse à cause de cette impossibilité profonde de lâcher-prise que j'ai décidé d'approfondir ce sujet. J'ai eu la chance de rencontrer les docteurs **Maurice Ortoz**, **Olivier Dubois** et **Boris Cyrulnic**, psychiatres, de les entendre aborder ce sujet comme un vrai problème pas si simple à résoudre. Cela a ensemencé ma réflexion. J'ai ai intégré plusieurs éléments de ma propre expérience et j'en partage la synthèse avec vous aujourd'hui.

Pour autant, ne croyez pas qu'il n'y ait pas des gens qui lâchent vraiment prise et sont dans l'ouverture et la disponibilité totale. J'en ai rencontré. Moi-même, cela m'arrive également de temps en temps.

De quoi est-il question ? Le **lâcher-prise** concerne le corps autant que l'esprit. L'un ne va pas sans l'autre. Il ne s'agit pas de détendre simplement le corps, tous les muscles, la respiration, etc. pour parvenir à cet état si convoité. Le corps peut être sans aucune tension (c'est ce qui se passe lorsqu'on est anesthésié), mais le cerveau et les émotions peuvent être un champs de bataille en même temps. L'esprit doit être au diapason simultané de cette détente corporelle profonde.



Pour nous gens du Spa, cela arrive lorsqu'on reçoit un soin holistique qui, en plus de provoquer une relaxation complète, apporte le sentiment d'unité de l'être. Cela arrive lors de la pratique du Yoga, du Taiji ou autre discipline de ce type-là. Mais attention ! Cela surgit toujours comme un état de grâce jamais gagné d'avance. Comme dirait **Woody Allen** : « **On est vraiment détendu que lorsqu'on est mort** ». Et humour mis à part, là est en fait une des clés de compréhension. La vigilance à tout prix a souvent pour ressort inconscient la résistance à cette petite mort à laquelle toutes nos cellules résistent. En même temps nous désirons intensément cet état salubre et enviable de lâcher-prise et en même temps tout notre être s'y oppose. La difficulté est que cette attitude a peut être été installée à un moment de notre vie où elle s'avérait indispensable car nous traversons une expérience où la vigilance extrême était indispensable. Puis elle s'est installée de façon chronique, elle est devenue souffrance, créant un manque et à terme une pathologie avec tous les effets secondaires que nous connaissons, nous faisant perdre de vue l'origine de ce désordre. Le paradoxe est que nous développons une **addiction à la souffrance** ! Non seulement nous ne parvenons plus à **lâcher-prise**, mais nous devenons dépendants de ce **contrôle** qui nous réserve les pires conséquences et qui nous renvoie à la **nostalgie de ce qui nous manque**.

Comment faire ? Comment nous libérer alors que nous ne désirons que l'harmonie dans notre vie ? Nous savons que pour cela nous devons abandonner ce sacré contrôle, nous devons changer plus que nos habitudes. Il s'agit d'**accepter de se perdre pour ré-enchanter sa vie**. Alors ...

Sommeil et lâcher-prise

Sans aller chercher les grandes maladies et les désordres les plus complexes du manque de **lâcher-prise** comme la **dépression**, le **burn out** ou simplement l'**inconfort de la vie**, un des symptômes les plus répandus est le **mauvais sommeil**. Difficultés d'endormissement, sommeil haché par trop de réveils

wellnessbygalyaortega.com

Pays : France

Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)

nocturnes, insomnies chroniques, cauchemars, apnées du sommeil, autant de désordres qui témoignent de notre manque de **lâcher prise** afin de laisser notre corps et notre cerveau se reposer.

Le bon sommeil est plus qu'indispensable à la bonne santé et à l'équilibre. Lorsque nous dormons, nous reposons notre corps, laissons nos os, nos vertèbres retrouver leur hydratation interne, faisons en sorte que nos organes passent en mode YIN et



faisons confiance à nos muscles pour se régénérer par la non action, nous nettoyons toutes nos toxines. C'est la raison pour laquelle tout simplement un bon lit et la juste température dans la chambre participent à ce repos nocturne. Mais le plus important des bénéfices du sommeil est la réparation de tout l'être par le **cerveau** et le **système nerveux**. C'est lui qui est à l'œuvre, c'est lui qui va restaurer les télomères, ces petits filaments qui poussent au bout de l'ADN et qui permettent de vivre plus longtemps et mieux. Grâce à ce travail de repos pendant le sommeil, nous baissions vraiment le niveau de stress, nous renforçons notre immunité. C'est pendant le **sommeil** que l'hormone de croissance est sécrétée. Ceci étant très important pour les enfants et adolescents ! Eh oui ! C'est en dormant qu'on grandit. C'est tout simple, si on ne dort pas assez et avec une vraie qualité de sommeil, nous ouvrons la porte aux problèmes artériels et de mémorisation, à l'hypertension et à l'obésité. Le **sommeil** est l'occasion de réinitialiser notre ordinateur intérieur. Il est évident que le **sommeil** a de nombreux liens avec le **lâcher-prise**. Le cerveau ne veut pas lâcher, nous savons maintenant que, contrairement aux idées reçues, il n'est pas le centre de la pensée. Les neurosciences l'ont démontré après Spinoza et Nietzsche. Le **cerveau est le centre de l'action**. Il reçoit les sensations qui viennent du corps et qui vont l'informer et permettre d'agir. Le corps veille comme une sentinelle et donne l'ordre au cerveau de veiller également.

wellnessbygalyaortega.com

Pays : France

Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)

Or, si nous comprenons les effets du **sommeil** et du **manque de sommeil**, encore faut-il comprendre pourquoi certaines personnes ont tant de mal à bien dormir. Et cela concerne 54% des français ! Une chose est certaine, il est indispensable de se rééduquer à retrouver un vrai et bon sommeil et pour cela, lâcher-prise.

Traitements et méthodes

« Les **somnifères n'existent pas !** » Lorsque j'ai entendu le **docteur Lemoine**, psychiatre et spécialiste des neurosciences, affirmer cela dans une conférence, j'ai cru à une plaisanterie. Sauf qu'il avait autour de lui à la tribune une cohorte de sommités en ce domaine particulier. Ils étaient tous d'accord ! Tous les **somnifères** sont des **hypnotiques et des anesthésiants**. Vous ne sentez plus rien mais vous n'êtes pas conscients que vous ne dormez pas. Et le matin vous avez une amnésie du sommeil. Vous ne savez même pas que vous n'avez pas dormi. Les personnes qui prennent régulièrement des somnifères ont davantage de risques d'infarctus ou de mort prématurée. Donc, que faire ? La mélatonine est une alternative intéressante.



Un séjour au **centre thermal de Saujon**, spécialisé dans les traitements psychosomatiques propose une véritable rééducation au sommeil en plus d'une gestion du stress. En dehors de cela, le Yoga, le Taijji donnent de très bons résultats ainsi que la méditation de pleine conscience, l'hypnose, le bodyscan. Et... Evitez les écrans en fin de journée.

J'ai découvert récemment un appareil qui me semble très approprié : le **PSIO**, le « yoga de l'esprit » que je vous invite à découvrir (www.pso.com). Il s'agit de lunettes qui combinent l'orthoptique et la relaxation incluant des lumières et des sons diffusés à des fréquences précises afin de produire des états de sommeil, la guérison de la fatigue chronique, de détente, de vitalité, etc.

wellnessbygalyaortega.com

Pays : France

Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)

Nos mains ne sont pas vides pour maîtriser ces difficultés de sommeil.

Mais, en conclusion, nous en revenons à ce lien entre le **sommeil**, la détente, et le **lâcher-prise**. Nous gagnons toujours à dénouer les fils de notre histoire intime afin de désamorcer les leviers inconscients et les mécanismes qui ne veulent pas que nous lâchions quel qu'en soit le prix. Cette étape peut prendre du temps, donc trouvez d'abord la rustine qui va vous permettre de récupérer un peu puis, attaquez-vous au fond responsable de cet enfer !

Bon courage !

