Comment VRAIMENT lâcher prise

Une simple pratique de l'âme

Deux façons douces de libérer la peur,
la blessure, la colère, la tristesse
et le chagrin



Jeannie Alvin, M.A.

Table Des Matières

Comment Vraiment Lâcher-prise 3

Quand le lâcher-prise ne fonctionne pas 3

Une pratique simple de l'âme – une manière douce et profonde de libérer la tristesse, la blessure, la colère, la peur et le chagrin 3

Remettre cela à votre âme 5

Quand quelque chose de plus profond demeure 7

Remarquez ce qui se passe dans votre corps 8

Voilà le véritable lâcher-prise. 10

Les expériences de deux femmes 11

Par ces deux voies, nous gagnons en liberté et en sagesse et incarnons davantage notre divinité innée. 13

Lâcher prise n'est pas difficile. On ne nous a simplement jamais appris à le faire. 13

Lâcher prise devient beaucoup plus facile une fois qu'on a appris comment faire. Et avec de la pratique, on peut aborder la vie avec plus de paix, de compassion et de liberté.

13

Que la bénédiction vous accompagne sur votre chemin sacré !

13

Comment Vraiment Lâcher-prise

Quand le lâcher-prise ne fonctionne pas

Une pratique simple de l'âme — une manière douce et profonde de libérer la tristesse, la blessure, la colère, la peur et le chagrin

Jeannie Alvin, M.A.

© 2026 Jeannie Alvin. Tous droits réservés, y compris les droits numériques.

J'ai récemment regardé une interview fascinante de Josh Morgan sur la chaîne Spiritual Warrior Journey de Natasha Williams. La vidéo s'intitule Electrician Has Awakening and Sees Exactly How Earth Is Splitting Into Two Realities.

Au cours de cette conversation, Josh a donné un conseil d'une merveilleuse simplicité :

« Nous ne pouvons pas être positifs tout le temps, mais nous pouvons libérer le négatif. »

Ces mots sont restés avec moi. Ils ont toutefois soulevé une question importante :

Comment lâcher prise, concrètement ? Et que faire lorsque l’émotion, elle, ne nous lâche pas ?

Remettre cela à votre âme

Notre monde a été programmé avec beaucoup de peur. Une grande partie de la peur que nous portons a été apprise ou absorbée auprès d'autres personnes, dans les nouvelles et dans la conscience collective. Elle ne nous appartient peut-être pas véritablement.

Aujourd'hui, alors que l'humanité entre dans une nouvelle phase de son cheminement vers le Paradis sur Terre, nous avons accès à un outil nouveau et remarquablement simple : nous pouvons remettre directement ces peurs et d'autres émotions négatives à notre âme. Et notre âme nous les rendra sous forme de divinité et de sagesse !

Posez doucement votre main, ou deux doigts, au centre de votre poitrine. Appuyez légèrement et dites :

« Chère âme, je te remets cette peur et j'affirme que je suis en paix. »

Vous pouvez pratiquer chaque fois que quelque chose de négatif surgit au cours de votre journée. Remettez la qualité négative à votre âme, puis affirmez la qualité positive que vous souhaitez incarner.

Par exemple:

« Chère âme, je te remets ce jugement et j'affirme la compassion et la compréhension. »

Vous pourriez remarquer quelque chose dans vos réactions habituelles et dire:

« Chère âme, je te remets ma tendance à me contrarier si facilement et j'affirme ma capacité à faire une pause et à réfléchir avant de répondre. »

Vous pouvez libérer la peur et affirmer la paix.

Vous pouvez libérer le jugement et affirmer la compassion.

Vous pouvez libérer l'impatience et affirmer la patience.

Vous pouvez libérer le doute de soi et affirmer la confiance en soi.

Cette pratique simple peut libérer beaucoup de choses — je la fais souvent. La plupart de mes anciennes peurs ont disparu. Je vous suggère d'en faire une pratique quotidienne.

J'enseigne cette pratique plus récente de l'âme dans mon livre Our Sacred Origins... We ARE the Children of God.

Quand quelque chose de plus profond demeure

Parfois, cependant, quelque chose de douloureux s'est produit et nous nous sentons encore profondément blessés, en colère, tristes ou accablés de chagrin.

Nous pouvons sincèrement remettre cette émotion à notre âme, mais elle semble s'accrocher. Nous continuons à penser à ce qui s'est passé, et l'émotion revient sans cesse.

Cela ne signifie pas que nous avons échoué à la libérer. Il se peut qu'une expérience émotionnelle plus profonde soit encore retenue dans le corps et demande notre attention aimante.

Lorsque cela arrive, nous n'avons pas besoin de forcer l'émotion à partir. Nous pouvons plutôt nous tourner vers elle avec curiosité.

Remarquez ce qui se passe dans votre corps

Un lecteur a décrit ainsi son expérience du processus (ou jeu) d'« observation » présenté dans le livre Change Games :

« Profondément doux, guérisseur et transformateur. J'ai trouvé plus de joie, plus de libération et plus de paix que durant les 54 années précédentes de méditation et de thérapie. Un cadeau pour le monde. Essayez-les ! Ils fonctionnent ! »

Commencez par remarquer ce qui se passe à l'intérieur de votre corps.

Où ressentez-vous l'émotion le plus fortement ?

Est-ce dans votre poitrine, votre ventre, votre gorge, votre tête, vos bras ou vos jambes ?

Que remarquez-vous, et où ?

Vous n'avez pas besoin de le nommer parfaitement ni de le comprendre. Remarquez-le, tout simplement.

J'appelle « sensation » tout ce que nous pouvons remarquer dans le corps. La douleur, la tension, la lourdeur, la chaleur, les tremblements, la pression, la tristesse, la colère et le chagrin peuvent tous être vécus comme des ensembles de sensations plus petites.

Laissez doucement votre attention parcourir votre corps — de la tête aux pieds, le long des bras et jusque dans les mains. Remarquez avec curiosité tout ce qui est là, sans juger ni essayer de changer quoi que ce soit. Revenez ensuite à l'endroit où les sensations sont les plus fortes.

Votre mental essaiera probablement de vous ramener à l'histoire :

Pourquoi cela s'est-il produit ?

Pourquoi cette personne a-t-elle fait cela ?

Que va-t-il se passer ensuite ?

Dites doucement à votre mental :

« Pas maintenant. Nous pourrons revenir à cette histoire plus tard. »

Puis ramenez votre attention vers votre corps.

Continuez à remarquer — avec douceur, patience et curiosité. Et continuez à dire « Pas maintenant » à votre mental.

Vous n'analysez pas les sensations. Vous ne les combattez pas et n'essayez pas de les faire disparaître. Vous leur accordez simplement toute votre attention aimante.

À mesure que vous poursuivez, les sensations peuvent se déplacer, changer, s'adoucir ou disparaître. Parfois, elles se libèrent d'un seul coup. Parfois, elles partent progressivement, une couche après l'autre.

Lorsque les sensations ont reçu suffisamment d'attention, elles peuvent se libérer — et la charge émotionnelle peut se libérer avec elles.

Voilà le véritable lâcher-prise.

Il ne s'agit pas de repousser une émotion, de faire semblant d'être positif ou de nous dire que nous ne devrions pas la ressentir.

Nous lâchons prise en nous permettant de ressentir ce qui est là, sans nous perdre dans l'histoire.

Nous remarquons. Nous parcourons notre corps avec notre attention. De haut en bas, d'un côté à l'autre.

Nous restons présents. Nous ne suivons pas le mental ; nous lui disons : « Pas maintenant. »

Et nous permettons au corps de libérer ce qu'il est prêt à libérer.

Ce processus est décrit dans mon livre Change Games, ainsi que dans mon livre Awaken to Life! Better Than You Ever Dreamed!, disponible sur Amazon.

Les expériences de deux femmes

Helen Weary a décrit ainsi son expérience de ce processus :

« Je suis fascinée de voir à quel point le simple fait d'observer mes sensations corporelles arrête complètement mon mental. C'est captivant et libérateur. »

Helen a utilisé ce processus avec la tristesse et le traumatisme qu'elle portait depuis la mort de sa mère, lorsqu'elle avait cinq ans. En restant présente au chagrin et à ses sensations physiques, elle les a vus changer et se libérer peu à peu. Ensuite, elle a dit qu'il ne restait plus rien et qu'elle ressentait un immense soulagement.

Son expérience illustre merveilleusement ce qui peut se produire lorsque nous cessons de revenir à l'histoire et accordons avec amour aux sensations du corps l'attention dont elles ont besoin. Comme de petits enfants qui cherchent de l'attention, lorsque les sensations reçoivent l'attention douce dont elles ont besoin, elles s'en vont ! Parfois, elles partent rapidement ; d'autres fois, leurs racines sont plus profondes et le processus prend davantage de temps.

Une femme a appris cette méthode lors d'un atelier que j'animais. Chaque jour, pendant sa randonnée de l'après-midi, elle passait une heure à porter simplement son attention sur les sensations liées à une difficulté de sa vie. Elle a continué pendant plusieurs semaines. Puis, un jour, son cœur s'est soudainement ouvert — et, ce même jour, elle a reçu un appel du directeur de casting de la série télévisée Lost, qui lui proposait le rôle qu'elle espérait obtenir ! Elle portait de nombreuses difficultés qui avaient besoin d'être remarquées ; elles se sont alors libérées.

Parfois, lâcher prise est aussi simple que de remettre quelque chose à notre âme et d'affirmer une nouvelle manière d'être. D'autres fois, cela signifie rester avec amour auprès de ce que notre corps porte, jusqu'à ce qu'il soit prêt à le libérer.

Par ces deux voies, nous gagnons en liberté et en sagesse et incarnons davantage notre divinité innée.

Lâcher prise n'est pas difficile. On ne nous a simplement jamais appris à le faire.

Lâcher prise devient beaucoup plus facile une fois qu'on a appris comment faire. Et avec de la pratique, on peut aborder la vie avec plus de paix, de compassion et de liberté.

Que la bénédiction vous accompagne sur votre chemin sacré !

Par ces deux voies — se libérer de son âme et observer son monde intérieur — nous gagnons en liberté et en sagesse et incarnons davantage notre divinité innée.

Lâcher prise n'est pas difficile. On ne nous a simplement pas appris à le faire.



Continuez Votre Voyage

Merci de m'avoir accompagné sur ce chemin.

Puisse cette simple pratique vous aider à vous libérer de ce qui est devenu inutile, à retrouver la paix et à découvrir davantage la sagesse et la divinité qui sont en vous.

Si vous souhaitez approfondir le sujet, je vous invite chaleureusement à visiter le site Pioneers to Heaven on Earth, où vous trouverez des livres gratuits, des pratiques spirituelles, des vidéos et des ressources pour poursuivre votre cheminement.

www.pioneerstoheavenonearth.com



Avec amour et bénédictions sur votre chemin sacré,

Jeannie Alvin M.A.