

LÂCHER PRISE

Pourquoi ça bloque encore

7 repères



Chad Ravi

Les livrets de Chad Ravi Guidances

PDF

Chad Ravi

LÂCHER PRISE

Pourquoi ça bloque encore

Les livrets de Chad Ravi guidances

© 2026 Chad Ravi guidances
Tous droits réservés.

*Ce livret est une œuvre protégée par le droit d'auteur.
Toute reproduction, diffusion, modification ou transmission, totale
ou partielle, sous quelque forme que ce soit, est strictement interdite
sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.*

Ce contenu est destiné à un usage personnel et privé uniquement.

*Les propos, réflexions et pistes proposés dans ce livret relèvent d'une
démarche de guidance, de réflexion personnelle et symbolique. Ils ne
constituent en aucun cas un avis médical, psychologique, juridique
ou thérapeutique, et ne se substituent pas à un accompagnement
professionnel adapté.*

Site officiel : www.chad-ravi.com



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	01
Repère 1 - Pourquoi « vouloir lâcher prise » empêche de lâcher prise	03
Repère 2 - Ce que l'on confond souvent avec le lâcher-prise	05
Repère 3 - Poser la graine : le seul vrai acte qui nous appartient	08
Repère 4 - Pourquoi arroser 30 fois par jour empêche la plante de pousser	11
Repère 5 - Le lâcher-prise comme acte d'humilité	13
Repère 6 - Quand ça bloque, ce n'est pas toujours un échec	16
Repère 7 - La co-création : faire sa part, puis se retirer	19
Conclusion - Quand le lâcher-prise n'est plus un effort	22
Quelques mots sur l'auteur	25

Introduction

Avant d'entrer dans le cœur de ce livret, j'aimerais commencer par partir d'un constat simple.

Dans les guidances, dans les commentaires, dans vos messages, une même chose revient souvent.

Beaucoup essaient de comprendre.

Beaucoup font de leur mieux.

Et pourtant, une fatigue s'installe parfois, liée au fait d'entendre qu'il faudrait lâcher prise, sans vraiment savoir comment... ni même si c'est juste pour vous, ici et maintenant.

Si vous tenez ce livret entre vos mains, c'est parce qu'il s'inscrit directement dans la continuité de ce que je partage depuis longtemps dans les guidances. Ces pages sont nées de vos questions, de vos partages et de ce qui revient souvent dans nos échanges au fil du temps.

Ces livrets ont été pensés comme **des points d'appui concrets**, des espaces de compréhension que vous pouvez lire, relire, laisser infuser et intégrer dans votre vie de tous les jours, à votre rythme.

En complément des guidances, et pour vous qui en ressentez l'élan, ils proposent **d'aller un peu plus loin.**

Il me semble également très important de poser un cadre clair dès le départ.

Ce que vous allez lire ici n'est **ni une vérité universelle**, ni un enseignement à suivre, ni un savoir que je prétendrais détenir.

Si je peux poser ces mots aujourd'hui, ce n'est pas parce que je serais arrivé quelque part, mais simplement parce que **je suis passé par là moi aussi.**

Ce que je partage dans ces pages ne vient donc pas d'une position extérieure ou théorique, mais plutôt de ce que j'ai moi-même traversé, expérimenté ; parfois forcé ou mal compris, et peu à peu ajusté au fil du temps.

Je n'ai pas la science infuse.

Je ne me place pas au-dessus.

Je transmets simplement une approche personnelle issue de mon propre chemin, au gré des observations que j'ai faites et des nombreux échanges vécus avec celles et ceux que j'accompagne.

Libre à vous de sentir ce qui résonne et de laisser de côté ce qui ne vous parle pas.

Il n'y a ici **aucune obligation d'adhérer**, aucune injonction à penser autrement, aucune promesse de résultat.

Ce livret n'a pas pour vocation de vous dire quoi faire. Il est un partage dans l'intention de **mettre de la clarté là où il y a parfois de la confusion** et de la justesse là où l'effort, la pression ou la culpabilité ont pu s'installer.

Le lâcher-prise est souvent présenté comme quelque chose qu'il faudrait réussir : comme un objectif à atteindre ou une capacité que l'on devrait maîtriser. Ici, il sera abordé autrement.

Non pas comme une performance mais comme **un processus vivant** qui ne peut émerger que lorsque certaines choses ont été reconnues, posées et remises à leur place.

Si, au fil de ces pages, quelque chose se détend en vous, ce ne sera pas parce que vous aurez fourni un effort de plus. Peut-être simplement parce que quelque chose aura été vu autrement. Et cela, bien souvent, suffit.

Nous pouvons maintenant entrer ensemble dans le sujet de ce livret avec pour seule ambition une compréhension plus fine et plus humaine de ce qui se joue réellement **quand ça bloque encore**.

Repère 1

Pourquoi « vouloir lâcher prise »
empêche de lâcher prise



Le lâcher-prise est devenu un mot que l'on entend partout. On l'utilise comme un conseil, parfois comme une évidence ou encore comme une injonction déguisée.

« Il faut lâcher prise. »

« Tu devrais lâcher. »

« Tant que tu ne lâches pas, ça ne peut pas marcher. »

Et pourtant, malgré toute la bonne volonté du monde, l'intelligence, la sensibilité et la conscience que l'on peut avoir des choses... **ça bloque encore.**

Ce blocage n'est pas un échec.

Il n'est pas non plus un manque de maturité ou de spiritualité.

Il est souvent le signe que quelque chose est mal compris dès le départ.

Car au sens strict, « vouloir lâcher prise » est déjà une contradiction.

En effet, dès l'instant où l'on veut lâcher prise, on se place dans un effort.

Et dès qu'il y a effort, il y a contrôle.

Et dès qu'il y a contrôle, il n'y a plus vraiment de lâcher-prise.

On essaie alors de lâcher... **en se surveillant.**

On observe si l'on lâche suffisamment.

On se demande si l'on fait bien.

On attend un signe qui confirmerait que "ça y est".

Autrement dit, on remplace une tension par une autre.

Ce mécanisme est très humain. Il part d'un bon endroit : celui de vouloir aller mieux, de vouloir que les choses avancent, de vouloir sortir d'une impasse. Mais à ce stade, le lâcher-prise est abordé comme une compétence à acquérir, presque comme un exercice à réussir.

Et c'est précisément là que le malentendu s'installe.

Le lâcher-prise n'est pas quelque chose que l'on fait.

C'est quelque chose qui **arrive**, quand certaines conditions sont réunies.

Tant qu'il est vécu comme une action volontaire, il reste prisonnier du mental.

Tant qu'il est perçu comme un objectif à atteindre, il devient une source de pression supplémentaire.

C'est pour cette raison que certaines personnes ont le sentiment de tout comprendre... sans pour autant réussir à lâcher quoi que ce soit.

Elles savent qu'il faudrait lâcher.

Elles comprennent intellectuellement pourquoi.

Elles adhèrent même à l'idée.

Mais intérieurement, quelque chose résiste encore. Et cette résistance n'est pas là par hasard. Elle n'est pas un sabotage inconscient, mais le plus souvent une tentative de protection.

Lâcher prise en profondeur implique d'accepter de ne plus tout maîtriser.

Et pour beaucoup, cela réveille une peur bien plus ancienne que le sujet apparent.

La peur de perdre, de se tromper et que sans contrôle, tout s'effondre.

Alors le mental s'accroche ; il maintient la tension en préférant une situation inconfortable mais connue plutôt qu'un espace ouvert mais incertain. Dans ce contexte, se forcer à lâcher prise revient à demander à une partie de soi de disparaître sans être entendue. Et une partie qui n'est pas reconnue... **ne lâche pas.**

C'est ici qu'un premier déplacement du regard devient nécessaire, car avant de chercher à lâcher prise, il est plus juste de se demander **ce que l'on retient** et surtout **pourquoi**. Loin d'être dans l'optique de s'analyser sans fin, il s'agit de reconnaître honnêtement ce qui est encore actif à l'intérieur. Car le lâcher-prise ne se décrète pas : il se **dépose** quand la compréhension remplace la lutte. Et parfois, le simple fait de voir clairement ce mécanisme suffit déjà à desserrer quelque chose sans effort ni méthode... sans pression.

Repère 2

Ce que l'on confond souvent
avec le lâcher-prise



Si le lâcher-prise est si difficile à vivre, ce n'est pas uniquement parce qu'il demande un désengagement du contrôle mais aussi parce qu'il est entouré de nombreuses confusions. Au fil du temps, ce mot s'est chargé de significations qui ne lui appartiennent pas vraiment ; ces glissements souvent subtils créent de la résistance là où il pourrait y avoir de l'apaisement.

L'une des confusions les plus fréquentes consiste à croire que lâcher prise reviendrait à abandonner ce que l'on désire.

Comme s'il fallait renoncer à ce qui nous tient à cœur pour être "spirituel".

Comme si vouloir quelque chose était déjà une erreur.

Comme si le simple fait d'avoir un désir était incompatible avec le lâcher-prise.

Or le problème n'est pas le désir en lui-même ni l'élan intérieur qui nous pousse vers quelque chose. Ce qui crée la tension n'est pas de vouloir, mais de s'accrocher à la manière dont cela devrait arriver.

Une autre confusion fréquente consiste à assimiler le lâcher-prise à une forme de passivité dans laquelle je n'agis plus et ne décide de rien en attendant que les choses tombent du ciel.

Mais là encore, il s'agit d'un malentendu. Le lâcher-prise ne demande pas que nous disparaissions de notre propre vie, que nous nous effacions ou que nous nous mettions en retrait de tout. Il ne consiste pas à ne rien faire, mais au contraire à **faire ce qui est juste** puis à ne rien forcer au-delà.

Beaucoup de personnes oscillent alors entre deux extrêmes : soit elles contrôlent tout jusqu'à l'épuisement ; soit elles tentent de "lâcher" en se coupant de leurs élans -elles se retiennent d'agir en se figeant. Pourtant, dans les deux cas la tension reste présente.

Il y a aussi cette idée très répandue selon laquelle le lâcher-prise serait une forme de résignation, comme s'il fallait accepter une situation qui ne convient pas. Comme s'il s'agissait de dire "tant pis" à ce que l'on ressent profondément.

Mais se résigner n'est pas lâcher prise. Car lorsqu'on se résigne, on se coupe de soi pour ne plus ressentir la frustration.

Or le lâcher-prise, tel qu'il est abordé ici, ne demande jamais de se trahir ni d'éteindre ce qui est vivant à l'intérieur. Il invite plutôt à reconnaître ce qui est réellement en jeu.

Très souvent en effet, ce que l'on croit devoir lâcher n'est pas le désir mais la peur qui l'accompagne.

La peur que cela n'arrive pas.

La peur de se tromper.

La peur de perdre le contrôle.

Et tant que ces peurs ne sont pas vues pour ce qu'elles sont, le lâcher-prise est vécu comme une menace.

On comprend alors pourquoi certaines personnes ont l'impression que lâcher prise serait dangereux, car elles pensent que cela impliquerait de tout perdre en renonçant à sa sécurité intérieure. Dans ce contexte, il est parfaitement logique que quelque chose résiste encore.

Le lâcher-prise ne demande pas de faire taire ces peurs ; Il s'agit précisément de **les reconnaître sans jugement**. Car on ne lâche pas ce que l'on n'a pas encore vu clairement, et tant que le lâcher-prise est confondu avec l'abandon, la passivité ou la résignation, il reste impossible à vivre sereinement.

Ce n'est qu'en rétablissant cette distinction que l'on peut commencer à sentir une autre manière d'être en lien avec ce que l'on souhaite. Une manière plus juste, moins tendue et plus vivante.

C'est à partir de là que peut émerger quelque chose de fondamental : la reconnaissance de ce qui nous appartient réellement et de ce qui, ensuite, ne nous appartient plus.

Repère 3
Poser la graine :
le seul vrai acte qui nous appartient



S'il y a une chose qui nous appartient concrètement - une seule - c'est l'intention que nous posons.

Avant toute manifestation, avant tout lâcher-prise, avant toute co-création, il y a ce moment précis où quelque chose se clarifie à l'intérieur.

Ce moment où l'on cesse de vouloir "ce qui semble bien".

Ce moment où l'on cesse de vouloir "ce qui rassure".

Ce moment où l'on cesse de vouloir "ce que l'on croit devoir vouloir".

Et où l'on commence à écouter **ce qui est vrai.**

Poser une intention dans ce sens-là n'a rien d'un exercice mental : pas de phrase répétée ni d'affirmation positive. Elle consiste en une reconnaissance intime de ce que l'on désire profondément au-delà des attentes, des peurs, des projections. Et cette étape est souvent la plus délicate car il existe une différence subtile mais essentielle entre ce que l'on croit vouloir et ce que l'on sait intérieurement être juste pour soi.

On peut vouloir quelque chose par habitude, par sécurité, par fidélité à une ancienne version de soi ou par peur du vide. Mais une intention qui n'est pas alignée avec la vérité du cœur porte déjà en elle une forme de tension. Ni faute ni erreur, voilà simplement une information. Car dans sa dynamique propre, **la vie réagit toujours à la vibration réelle de l'intention et non à sa formulation extérieure.**

C'est pour cette raison que certaines manifestations semblent bloquées, non parce qu'on n'a pas assez lâché prise mais parce que l'intention posée n'est pas complètement alignée.

Il y a alors un tiraillement intérieur : une partie de soi avance et une autre résiste.

Et tant que cette tension n'est pas reconnue, le lâcher-prise devient impossible.

Poser la graine n'est donc pas décider à la place de la vie. C'est **clarifier sa part** avec honnêteté. C'est accepter de regarder ce que l'on veut vraiment.

Même si cela dérange.

Même si cela oblige à revoir certaines croyances.

Même si cela remet en question un scénario déjà écrit.

Car une fois cette graine posée et l'intention reconnue dans sa justesse, le travail intérieur change de nature. Il ne s'agit plus de faire, de contrôler ou de vérifier sans cesse. Il s'agit de **laisser la graine entrer dans la terre**.

Et cela demande de lâcher l'illusion que l'on pourrait décider de tout : voilà déjà une première forme de lâcher-prise.

La graine, une fois plantée, obéit à des lois qui ne sont pas négociables. Elle a son rythme, son temps et son processus propres. À partir de là, quelque chose d'essentiel se met en place : la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend plus de nous.

Notre responsabilité s'arrête au moment où l'intention est posée en vérité.

Le reste n'est plus de l'ordre de l'effort mais de l'accueil.

C'est précisément là que commence le véritable lâcher-prise, dès qu'il n'est plus vécu comme un renoncement mais comme **un retrait conscient du contrôle**.

Et tant que cette graine n'a pas été posée avec clarté, le lâcher-prise reste flou, instable et inconfortable.

Mais lorsqu'elle l'est, il devient presque naturel.

Repère 4

Pourquoi arroser 30 fois par jour
empêche la plante de pousser



Lorsqu'on plante une graine, il y a un geste juste à poser : nous choisissons la terre, déposons la graine et l'arrosons. Puis quelque chose d'autre commence, que l'on ne peut ni accélérer, ni surveiller en permanence ou contrôler. Et pourtant, c'est souvent là que la confusion s'installe.

En effet, beaucoup de personnes continuent à agir comme si la croissance dépendait encore d'elles ; comme s'il fallait arroser sans cesse, vérifier, regarder si ça pousse et intervenir au moindre silence. Mais arroser une graine trente fois par jour ne la fait pas pousser plus vite : au contraire, cela finit par l'asphyxier.

Cette image simple dit beaucoup de choses sur notre rapport au lâcher-prise. En effet, après avoir posé une intention juste et planté la graine, beaucoup continuent à "arroser" sous d'autres formes : ils y pensent sans cesse, vérifient les signes, analysent chaque événement et cherchent des confirmations.

Ce n'est pas de la vigilance, plutôt une tentative de reprise de contrôle qui, bien souvent, part d'une peur. La peur que rien ne se passe, d'avoir mal fait ou encore que l'univers "oublie".

Alors on insiste, on maintient la tension, on reste accroché au résultat.

Mais le vivant ne fonctionne pas ainsi. Il existe des lois naturelles, des rythmes invisibles et des temps de gestation qui ne répondent pas à l'impatience humaine.

La graine travaille dans l'obscurité ; elle se transforme là où l'on ne voit rien.

Et vouloir voir trop tôt, décider d'accélérer ou d'intervenir à chaque instant, revient à nier ce processus. Lâcher prise, ici, ne consiste pas à ne plus arroser du tout. Il consiste à **arroser juste**, puis à se retirer en faisant confiance aux cycles et en acceptant que certaines choses se jouent hors de notre champ de vision.

Et cela peut être inconfortable. Car tant que la graine n'a pas percé la surface, le doute peut s'installer. On se demande si elle est toujours vivante ; si elle n'a pas pourri ; si l'on n'aurait pas dû faire autrement. Mais ce doute fait partie du processus et ne s'apparente pas un signal d'échec. Il atteste simplement que nous sommes sortis du contrôle. Et c'est précisément ce point qui marque le passage vers un autre rapport à la vie, plus humble, plus respectueux du vivant et moins centré sur l'intervention permanente.

Car même en arrosant parfaitement et en faisant tout "comme il faut", gardons à l'esprit qu'une plante peut ne pas pousser. Non pas parce que l'on a mal fait, mais parce que le vivant reste imprévisible. En acceptant cela, nous reconnaissons que tout ne dépend pas de nous, sans baisser les bras.

Cette reconnaissance est une clé essentielle du lâcher-prise. Tant que nous croyons pouvoir tout maîtriser, il sera vécu comme une menace ; mais dès que nous acceptons que certaines choses nous dépassent, il devient un soulagement. On cesse alors de s'épuiser à arroser sans cesse ou à forcer le temps. On laisse la graine effectuer son travail.

Et paradoxalement, souvent à ce moment-là, quelque chose commence réellement à émerger sans bruit, sans effort supplémentaire...à son rythme.

Repère 5

Le lâcher-prise comme acte d'humilité



Arrivé à ce stade, quelque chose commence déjà à se déplacer.
Ce déplacement ne vient pas d'une solution, il naît d'un regard posé autrement sur la situation. Le lâcher-prise, tel qu'il est souvent présenté, est parfois vécu comme une perte de pouvoir ; comme si accepter de ne plus tout maîtriser revenait à se rendre plus petit, plus vulnérable.

En réalité, c'est l'inverse.

Si le lâcher-prise demande une forme d'humilité, ce n'est pas au sens de se rabaisser, mais au sens de reconnaître honnêtement les limites de notre contrôle.

Nous avons grandi dans l'idée que si nous faisons suffisamment d'efforts, si nous comprenions assez bien et anticipions correctement, alors tout devrait répondre à notre volonté. Et pourtant, la vie nous montre régulièrement autre chose.

Elle nous rappelle que certains processus nous dépassent ; que certaines rencontres arrivent sans que nous les ayons cherchées et que certains détours s'imposent malgré toute notre bonne volonté.

Reconnaître cela ne fait pas de nous des êtres passifs, plutôt des êtres lucides.

L'humilité dont il est question ici n'est pas une croyance ni une soumission à quelque chose d'extérieur. Elle est l'acceptation intérieure que nous ne sommes pas seuls à l'œuvre, parce que la vie, l'univers, le mouvement du vivant - peu importe le mot que l'on choisit - participe aussi au processus.

Et tant que l'on refuse cette réalité, tant que l'on s'accroche à l'illusion de tout contrôler, le lâcher-prise reste impossible. Car nous lâchons prise dès que nous acceptons que tout ne repose pas uniquement sur nos épaules.

C'est reconnaître que nous pouvons faire de notre mieux, poser une intention juste, agir avec conscience, sans pour autant décider du moment, de la forme ou du chemin.

Cette reconnaissance peut être inconfortable au début, car nous l'avons dit, elle touche parfois à notre peur profonde de ne plus être aux commandes.

Mais très souvent derrière cette peur se cache une fatigue immense.

La fatigue de devoir tout porter.

La fatigue de devoir tout anticiper.

La fatigue de croire que le moindre écart serait une faute.

Lorsque cette charge commence à se déposer, quelque chose alors se détend. On n'a plus besoin d'être parfait. On n'a plus besoin de tout comprendre. On n'a plus besoin d'avoir raison.

Nous retrouvons un rapport plus simple à la vie. Un rapport où l'on fait sa part, sans s'approprier ce qui ne nous appartient pas.

Et c'est précisément là que le lâcher-prise cesse d'être un combat intérieur. Il devient une posture : une manière d'habiter sa vie avec plus de douceur, sans renoncer à ses élans et sans les rigidifier non plus.

Cette humilité n'éteint pas la puissance intérieure. Elle la rend plus juste.

Car une force qui accepte ses limites est souvent bien plus stable qu'une force qui se bat contre le réel.

Repère 6
Quand ça bloque,
ce n'est pas toujours un échec



Lorsque quelque chose bloque dans nos vies, le réflexe est presque toujours le même : on se demande ce que l'on a mal fait, ce que l'on aurait dû comprendre plus tôt ou ce que l'on aurait dû lâcher davantage. Et très vite, le blocage est perçu comme une preuve que l'on n'est pas assez aligné, pas assez prêt, pas assez spirituel ou pas assez "juste".

Mais cette lecture est souvent trop rapide. Car un blocage n'est pas nécessairement un refus : il n'est pas toujours une erreur de parcours ni le signe que l'on force mal. Parfois, il est simplement **un message** qui dit : « Ce n'est pas par là. » ou encore : « Pas comme ça. » ou même : « Pas maintenant. »

Et ce message peut être difficile à entendre, surtout lorsque l'on est convaincu que ce que l'on veut est la bonne direction. Il arrive que l'on s'accroche à un scénario précis, à une forme ou une issue que l'on a déjà imaginée. On pense savoir où se trouve notre réalisation et ce qui nous rendra enfin plus apaisé, plus libre et plus heureux. Mais la vie ne répond pas toujours à nos certitudes.

Et lorsque quelque chose bloque de manière répétée, malgré les efforts, la conscience et l'intention, ce qui apparaît alors est peut-être une invitation à déplacer le regard.

Il est possible que ce que l'on cherche ne se trouve pas là où l'on regarde, que l'élan intérieur soit juste mais que la forme imaginée ne le soit pas. Dans ces moments-là, forcer davantage ne fait qu'accentuer la résistance. Car si l'on insiste, si l'on se tend et que l'on se fatigue, le blocage, lui, reste.

Accepter que ce blocage puisse être porteur de sens ne revient pas à tout justifier. Cela ne revient pas non plus à spiritualiser la souffrance, mais simplement à reconnaître que la vie peut parfois nous détourner pour nous éviter de nous enfermer dans une voie qui ne nous correspond plus.

Beaucoup de changements importants naissent ainsi. Ils prennent forme à travers un empêchement répété, bien plus qu'à partir d'un succès immédiat : un projet qui n'aboutit pas ; une relation qui ne prend pas la forme espérée ou encore une situation qui se ferme alors qu'on pensait y être enfin arrivé.

Sur le moment cela peut être vécu comme une injustice ou comme un échec personnel. Mais avec le recul, nombreuses et nombreux sont ceux qui reconnaissent que ce détour les a finalement conduits vers quelque chose de plus juste.

Le lâcher-prise ici consiste à accepter de **ne pas forcer le passage** en laissant la possibilité que la vie nous ouvre à un ailleurs, à un autrement.

Cela demande du courage car lâcher un scénario, ce n'est pas lâcher un désir mais une certitude. Et c'est souvent cette certitude-là qui empêche la suite de se déployer.

Lorsque l'on cesse de lutter contre le blocage, l'espace intérieur s'élargit ; on devient plus attentif aux signes discrets, aux rencontres imprévues et aux idées qui émergent sans avoir été cherchées.

La vie trouve alors des chemins que le mental n'aurait jamais envisagés. Parfois, précisément parce que cela a bloqué, quelque chose de plus juste a pu apparaître.

Repère 7

La co-création :
faire sa part, puis se retirer



Arrivé ici, quelque chose peut commencer à se poser plus calmement. La compréhension n'est pas totale. Le rapport à l'effort, au contrôle et à l'attente, lui, a déjà changé.

Le lâcher-prise tel qu'il a été exploré dans ces pages ne consiste ni à abandonner sa vie, ni à attendre passivement que tout se fasse tout seul. Il repose sur une dynamique beaucoup plus simple et pourtant souvent mal comprise : **la co-création.**

Co-créer sa vie ne veut pas dire décider de tout ou s'en remettre entièrement à quelque chose d'extérieur. Co-créer nous engage à reconnaître qu'il existe deux mouvements complémentaires.

Le premier nous appartient : dès que nous posons une intention juste, agissons lorsque l'élan est aligné, faisons des choix honnêtes, disons oui quand cela résonne et non lorsque cela ne l'est plus. Cette part nous revient. Elle relève de notre responsabilité et engage notre présence.

Pourtant, cette part connaît une limite. Au-delà de ce point, continuer à intervenir glisse vers une tentative de contrôle. Une façon de ne pas lâcher le gouvernail ; une manière de rester crispé sur le résultat.

La co-création s'approfondit au moment où l'on accepte de se retirer après avoir accompli sa part.

Se retirer ne signifie pas disparaître.

Il s'agit d'arrêter de forcer, de surveiller et de vérifier, de renoncer à décider du moment, de la forme ou du chemin exact.

Alors, un autre mouvement peut entrer en jeu : celui de la vie, de l'univers, du vivant - peu importe le mot choisi. Il s'agit de reconnaître qu'une autre force participe aussi et que tant qu'aucun espace ne lui est laissé, ce mouvement demeure entravé.

La co-création ne repose pas sur un équilibre parfait à maintenir. Elle ne relève ni d'une recette ni d'une posture à réussir. Elle procède par alternance : savoir quand agir et quand s'arrêter ; savoir quand poser une intention et quand se retirer.

Cette alternance ne se fixe pas une fois pour toutes : elle s'affine avec l'expérience. Car parfois l'action prend trop de place ; le retrait survient trop tôt ; la compréhension arrive après coup.

À mesure que cette dynamique devient plus consciente, le lâcher-prise cesse d'être vécu comme une perte. Il s'installe comme un ajustement naturel. La charge portée seul s'allège et l'attente passive envers l'extérieur s'apaise. Une position plus juste se dessine à mi-chemin entre l'élan et l'accueil.

Souvent, dans cet espace, quelque chose commence à circuler autrement. Les rencontres s'organisent avec plus de simplicité ; les opportunités apparaissent sans avoir été traquées ; les réponses émergent là où la recherche s'était arrêtée.

Ce mouvement ne tient ni à une performance intérieure ni à une maîtrise du lâcher-prise : il devient possible dès lors que l'entrave cesse. Dans cette perspective, le lâcher-prise n'apparaît plus comme une action à accomplir. Il se manifeste comme une conséquence d'une intention juste, d'un engagement sincère et d'une capacité à se retirer une fois accompli ce qu'il nous appartenait de mettre en œuvre.

Peut-être alors le lâcher-prise cesse-t-il d'être un problème à résoudre. Il redevient simplement une manière plus vivante d'habiter sa vie.

Conclusion

Quand le lâcher-prise
n'est plus un effort



Arrivé au terme de ce livret, il n'y a rien de particulier à réussir ou à appliquer. S'il devait rester quelque chose, ce serait peut-être simplement un déplacement intérieur.

Le lâcher-prise n'est pas devenu plus simple parce qu'il aurait été expliqué. Il l'est peut-être devenu parce qu'il a cessé d'être une injonction.

Il n'est plus une chose à faire, un objectif à atteindre ou une preuve à fournir. Il apparaît parfois lorsque la lutte se relâche ; lorsque la pression tombe ; lorsque l'on cesse de se demander si l'on fait bien.

Ce livret ne cherche pas à vous apprendre à lâcher prise. Il propose plutôt de dégager ce qui jusqu'ici en empêchait pleinement l'expérience. Retirer la culpabilité ; dissiper la confusion ; alléger l'idée que tout dépendrait uniquement de vous. Faire votre part pleinement, puis accepter de vous retirer. Poser une intention juste et laisser ensuite l'espace nécessaire pour que la vie réponde. Reconnaître ce qui vous appartient et accueillir aussi ce qui ne vous appartient pas.

Ici, rien à forcer, à prouver ou à précipiter.

Parfois, une compréhension différente suffit à relâcher une tension longtemps tenue. Et lorsque ce relâchement s'opère le lâcher-prise ne se remarque presque plus. Il cesse d'être un objectif ; il cesse d'être un problème. Il devient une présence discrète dans la façon dont la vie recommence à circuler.

Si en refermant ces pages vous vous sentez un peu moins dur avec vous-mêmes, un peu moins pressé, un peu plus ouvert à ce qui vient ... alors ce livret aura rempli sa fonction.

Le reste peut attendre.

Il n'a pas besoin d'être décidé maintenant.

A decorative graphic consisting of two mirrored, semi-circular golden starburst patterns. The top pattern is a light, ethereal glow, while the bottom pattern is a more solid, shimmering golden light. Both patterns are filled with numerous small, five-pointed stars of varying sizes, creating a sparkling effect. The two patterns are separated by a thin, horizontal golden line.

Fin du livret

Quelques mots sur l'auteur:



Voyant, médium et canal, ma sensibilité me permet d'accéder à des perceptions intuitives et symboliques, ouvrant un espace de lecture du chemin de vie.

À travers la canalisation et la clairvoyance, je reçois des informations qui se manifestent sous forme de ressentis, de visions ou de perceptions subtiles, afin d'éclairer des situations, des dynamiques intérieures et des étapes de transformation.

Mon approche s'inscrit dans une démarche respectueuse, éthique et centrée sur le libre arbitre. Elle vise à offrir des repères, des prises de conscience et des éclairages symboliques, soutenant un cheminement intérieur en conscience.

Les messages reçus par canalisation constituent le cœur de mon travail, les tirages d'oracles pouvant intervenir comme supports complémentaires.

Pour celles et ceux qui souhaitent prolonger cette exploration, des espaces de guidance et d'accompagnement sont proposés via :

mon site : www.chad-ravi.com

et ma chaîne YouTube : www.youtube.com/@ChadRavi

Je vous souhaite une belle traversée intérieure, et vous envoie plein de Belle Lumière.

