



# Ma prière pour lâcher prise

La prière que je vous propose ici connaît une très grande popularité partout où je la présente. J'en fais même l'objet d'une méditation très appréciée lors des sessions que je donne à l'Ermitage Saint-Antoine de Lac-Bouchette. J'ai pu mesurer à quel point elle répond à un besoin actuel, dans notre monde hyper-connecté, dominé par le culte de l'excellence et de la performance.

Si vous êtes de ceux qui s'acharnent sur une idée, un projet, une réalisation, un amour, souvent au prix de votre équilibre ou de votre santé, vous êtes un candidat ou une candidate idéale pour le « lâcher-prise ». Même chose s'il s'agit d'un malheur, d'un deuil, d'une rupture ou d'une perte quelconque que vous ne pouvez surmonter. Le lâcher-prise ne se pratique pas uniquement devant les événements qui nous arrivent. Il s'avère aussi important dans le cas des fantasmes, des images, des « idées », de certaines théories, allégeances, croyances, superstitions qui perturbent notre univers mental et empoisonnent notre vie.

Pour aider à pratiquer le lâcher-prise, un sage un jour m'enseignait cette prière :

**Aujourd'hui, mon Dieu,  
aide-moi à cesser de  
résister.**

**Aide-moi à bien  
comprendre que  
si j'accepte les choses  
qui m'arrivent,  
elles cesseront de  
me faire si mal.**

**Aide-moi à appliquer  
les principes de gratitude  
et d'acceptation  
dans ma vie,  
quelle que soit  
ma situation.**

Quelle belle prière ! Comment après une telle invocation ne pas être rassuré et confiant dans la vie ? La prière, par les mots qu'elle contient, exerce sur le mental un effet psychologique certain, irriguant toutes les plages de la vie. Il y a des mots qui créent, qui ont des vibrations et qui font vivre. Quand ces mots atteignent le subconscient et s'y logent, ils exercent une influence énorme sur la personne. Ils émettent des ondes intérieures dont la résonance se transmet à toutes les cellules du corps. Ils sont capables de transmettre la pulsation de la vie.

C'est le cas pour certaines prières comme celle que je vous propose ici. Récitez-la, lentement, de façon méditative, et vous serez étonnés des résultats. Cette prière contient en même temps tout un programme de vie. Elle nous enseigne que souvent, résister à une situation n'est pas la meilleure

attitude. Dans bien des cas, l'acceptation se révèle bien plus efficace. L'acceptation se définit comme une attitude intérieure d'ouverture à la vie et aux autres. Mais le lâcher-prise ajoute quelque chose de plus : la *non-résistance*. Elle fait comprendre que c'est moins l'épreuve qui déchire que la résistance qu'on y met. Elle amène à cesser de lutter à contre-courant des êtres, des événements et des choses. À accepter la réalité telle qu'elle est. À laisser la vie nous guider dans les douleurs, les chagrins, les souvenirs traumatisants ou devant l'avenir incertain.

Le lâcher-prise s'avère particulièrement important dans les événements de la vie qui nous dépassent. Dans les moments où nous sommes parvenus à la limite de notre résistance ou que nous sommes littéralement confrontés à l'impossible ou au non-retour. En un mot, disons que le lâcher-prise est utile dans les situations dont nous n'avons pas le contrôle. Le terme *contrôle* est ici un précieux indicateur du lâcher-prise, car lâcher prise, c'est renoncer à tout contrôler, du moins chaque fois que la résistance est inutile. C'est cesser d'imposer sa volonté à la vie. C'est justement à cela que nous amène la petite prière que je vous propose dans cette chronique. ❁

---

Jean-Paul Simard est écrivain.  
Bienvenue sur son site Web :  
[jeanpaulsimard.com](http://jeanpaulsimard.com)

---