

# Les Nouvelles de ValeriaNature



Jun 2023



## Jun avec ValeriaNature

Sorties  
Nature

3 juin Etang de Cabariot (I7430)

14h-16h

4 juin Canal de Rompsay

10h-12h ou 14h-16h Dompierre sur Mer (I7170)

9 juin Marais Doux Aytré (I7440)

17h-19h

14 juin Lac de Frace Aigrefeuille d'Aunis

14h-16h

17 juin Marais Poitevin Maillé (85420)

14h-16h

19 juin Marais de Fouras

14h-16h

8 juin Balade sauvage pour une expérience  
olfactive et gustative La Couarde - Ile de Ré

9h30-13h

24 juin Quand le massage s'équilibre par  
les Fleurs de Bach ...

14h30-18h

Avec Corinne  
Tetter

Avec Caroline  
Roullier

## Et si on profitait du mois de jun pour lâcher prise ?

Je l'admets, je vous (nous !) ai concocté un programme chargé, un véritable casse-tête d'agenda, car la Nature, resplendissante en ce moment, m'incite à vous y conduire avec un maximum de choix.

Un programme qui, par sa densité, peut sembler à l'inverse du lâcher prise me direz-vous ! Telle une recommandation que je pourrais donc me formuler et que je donne très souvent en consultation (...). Je m'y aperçois aussi que ce concept est souvent mal compris.

### Le Lâcher prise ...

Le lâcher prise ne signifie ni nonchalance, ni procrastination, ni laxisme, ni passivité et encore moins abandon de soi. Sans doute même à l'inverse permet-il une meilleure connaissance de soi et si c'est bien ainsi que vous le percevez à l'issue de ce petit focus, ce sera un vrai bonus !!



Il semble toutefois difficile de définir le lâcher prise sans passer par des formulations intégrant une « négative » : **le lâcher prise pourrait se traduire par l'apprentissage du non-contrôle ou encore par le renoncement au contrôle inutile.**

Reconnaissons-le, nous sommes tous plus ou moins formatés par le besoin de contrôler : contrôle sur notre vie personnelle et professionnelle, notre corps, nos émotions et même contrôle sur les autres et sur notre environnement.

L'apprentissage du lâcher prise commence par cette prise de conscience : « *qu'ai-je besoin de contrôler et pourquoi en ai-je besoin ?* » Il y aura des réponses évidentes et d'autres bien plus inconscientes mais très souvent le contrôle induit une forme de sécurité, ou place dans une démarche d'anticipation qui rassure...

Pour vous donner un exemple personnel, je citerais le GPS. Eh oui, lors de mes déplacements, je déteste utiliser un GPS pour arriver à destination. Pourquoi ? Sans doute pour pouvoir me repérer seule, et pour garder le contrôle sur l'itinéraire que j'emprunte ! Seulement voilà, aujourd'hui, circuler sans GPS dans des lieux inconnus, n'est compatible ni avec la signalisation routière, ni avec l'efficacité attendue de nos rythmes de vie. Alors je « lâche prise », disons j'ouvre l'application qui va bien, et je me laisse ... guider ...malgré un petit brin d'agacement.



*Est-ce cela lâcher prise ?*

Se résigner à utiliser un GPS et se laisser guider tout en ayant défini une destination ?

Non bien sûr, la démarche est plus complexe mais l'analogie est réelle : le lâcher-prise est une pratique qui nous conduit à « rendre les armes » délibérément devant une situation sur laquelle nous ne pouvons plus avoir d'emprise, ou nous n'avons plus besoin d'intervenir (Marine Cestes). Dès lors que le GPS est programmé, ai-je besoin de vérifier qu'il m'indique le bon itinéraire ? Ou encore qu'il évalue correctement mon heure d'arrivée ?

## Quelles étapes pour lâcher prise ?

Lâcher prise est donc un véritable acte de confiance avec l'acceptation de nos propres limites. Comme on l'a dit, distinguer ce que je peux contrôler de ce qu'il m'est impossible d'influencer est une première étape dans son apprentissage. La deuxième sera probablement de réaliser que je ne peux changer ni les événements ni les autres et que c'est avant tout ma façon de les percevoir que je peux modifier. 🙏🧘



Dans cette même logique, et nous l'avons tous constaté, penser de façon obsessionnelle à un problème s'avère le plus souvent complètement inefficace. Au contraire, s'en détacher temporairement permet l'émergence de solutions pertinentes et même inattendues par leur créativité. C'est tout l'intérêt de prendre du recul, de changer son angle de perception !

« Il faut que tout soit parfait » !!! En êtes-vous sûr ? Lâcher prise implique aussi fréquemment d'abandonner certaines croyances ou ces « Je dois » qui nous conditionnent.

Mais pourquoi donc tout doit-il être parfait ?

Quelles sont mes attentes vis-à-vis de cette perfection ? Et sinon que se passe-t-il ?

Alors si lâcher prise c'était tout simplement

## la capacité de faire avec ce qui se présente dans le moment présent ?

Imaginez la diminution du stress qui en découle ...



## Quels outils pour lâcher prise ?

On l'a dit, la prise de recul est souvent la clé du lâcher prise mais cette démarche, facile à dire ou à conseiller, n'est pas si facile à mettre en œuvre. La méditation est un merveilleux outil pour y parvenir, une marche en pleine nature tout autant !!

En consultation, je complète avec des ressources personnalisées :

- les fleurs de Bach avec notamment Rock water, mais aussi Oak ou White Chestnut selon les situations, accompagnées potentiellement de Larch ou Cerato...
- un soin Reiki qui réajuste l'axe énergétique et facilite ainsi la prise de recul
- l'apport de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur, par l'alimentation, ou ponctuellement grâce au Griffonia. L'apaisement induit permet de rétablir la confiance et donc de diminuer le besoin de contrôler.

Un après midi sur mesure  
3 prestations "Bien être" personnalisées

Sérénité	Mélange de Fleurs de Bach
Relaxation	30 min de massage
Lâcher prise	Pause méditative autour d'un mandala

Samedi 24 juin 2023  
de 14h30 à 18h

à La Rochelle  
Rue Jean Godefroy

Sur réservation uniquement

Balade sauvage dans les marais pour une expérience gustative et olfactive  
Cueillette et dégustation

Jeudi 8 juin  
9h30 - 13h

La Couarde  
Ile de Ré

En plus des sorties Nature,  
ce mois-ci,  
deux événements  
pour lâcher prise !

Avec deux thérapeutes  
dont l'approche  
du lâcher prise est  
complémentaire à mes  
pratiques !

ValeriaNature Et  
28 Rue Leverrier La Rochelle valeriane.nature@gmail.com  
06 64 68 39 18  
www.valerianature.com 09et 521

"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"