

Aller avec le flux en période d'incertitude : Trouver la force dans le lâcher-prise

Par Gabriella Chi
gabriellachi.com

Dans un monde qui valorise le contrôle, la planification et la productivité, l'idée d'*aller avec le flux* peut sembler contre-intuitive—surtout en période d'incertitude. Aujourd'hui, le paysage mondial est marqué par l'instabilité, des tensions politiques, des bouleversements économiques et une insécurité collective qui éveillent en nous des émotions profondes : peur, frustration et hyper-vigilance.

Quand tout devient imprévisible, notre premier réflexe est souvent de nous accrocher encore plus fort—de chercher à tout contrôler pour retrouver un sentiment de sécurité. Pourtant, paradoxalement, plus nous résistons, plus nous nous sentons épuisés et stressés. Et si la meilleure façon de traverser l'incertitude n'était pas de *s'agripper davantage*, mais d'*apprendre à lâcher prise* ?

Ma propre lutte avec le lâcher-prise

J'ai moi-même dû apprendre cette leçon. Depuis mon déménagement, j'ai ressenti une immense pression pour gérer mon entreprise tout en m'adaptant à un nouvel environnement. Derrière tout cela, il y avait une peur profonde—celle de perdre l'élan de mon travail, de ne pas être à la hauteur, de voir mon modèle actuel ne plus fonctionner comme avant.

Au début, j'ai résisté. J'ai tenté de maintenir la structure que j'avais bâtie, de forcer les choses pour que tout continue comme avant. Mais chaque fois que j'essayais d'imposer une solution, un nouvel obstacle apparaissait—comme si la vie elle-même me murmurait qu'il était temps d'écouter au lieu de lutter.

Finalement, j'ai compris que ces obstacles n'étaient pas des blocages mais des **indications**. Ils faisaient partie du rythme naturel de ma vie, m'incitant à réévaluer mon approche, à explorer de nouvelles façons d'enseigner et surtout, à *faire confiance* à ce que l'avenir me réserve.

Ce changement de perspective n'a pas fait disparaître toutes les incertitudes, mais il a transformé ma relation avec elles. Plutôt que de craindre le changement, j'apprends à l'accueillir comme un allié—une opportunité d'évolution plutôt qu'un adversaire à combattre.

Aller avec le flux ne signifie pas renoncer à soi-même

Lâcher prise ne veut pas dire être passif. Ce n'est pas abandonner nos valeurs ou nous laisser emporter sans direction.

Aller avec le flux, c'est comprendre **quand et comment** agir, sans être submergé par la peur ou l'illusion du contrôle. Cela nous permet de défendre nos convictions avec plus de sagesse, de discernement et d'efficacité.

On peut suivre le courant sans perdre sa direction.

Parfois, la meilleure façon d'avoir un impact n'est pas de s'accrocher rigidement à un plan, mais de rester ouvert aux opportunités et aux ajustements naturels du chemin. C'est une leçon que je continue à apprendre, une leçon qui résonne profondément avec les principes du Qigong—où nous cultivons à la fois le mouvement et l'immobilité, la maîtrise et le lâcher-prise, l'effort et la fluidité.

Pourquoi l'incertitude nous déclenche-t-elle ?

Nous avons un profond besoin de prévisibilité. Lorsque l'avenir devient flou—qu'il s'agisse d'événements mondiaux, de préoccupations financières ou de défis personnels—notre cerveau perçoit cela comme une menace. Nous avons alors tendance à réagir de trois manières principales :

- **La peur** : Nous nous sentons impuissants, piégés dans un cycle d'inquiétude permanente.
- **La colère** : Nous cherchons un responsable, un coupable à blâmer, ce qui alimente la frustration et la division.
- **L'hyper-vigilance** : Nous scrutons les moindres nouvelles, tentant d'anticiper ou de contrôler ce qui pourrait arriver.

Ce mode de survie constant épuise notre énergie mentale, émotionnelle et physique, et nous empêche d'agir avec clarté et sérénité.

Le pouvoir du lâcher-prise

Aller avec le flux, c'est développer une **intelligence émotionnelle** qui nous permet de répondre avec réflexion au lieu de réagir sous l'emprise de la peur.

Quand nous cessons de nous accrocher à l'illusion du contrôle, nous retrouvons un **pouvoir intérieur plus profond et plus authentique**. C'est précisément ce que nous pratiquons en Qigong—les mouvements ne sont pas forcés, ils sont guidés par le souffle et l'énergie naturelle du corps. Plus nous relâchons la tension, plus le mouvement devient

fluide et puissant. La vie fonctionne de la même manière : lorsque nous allons avec elle au lieu de lui résister, nous accédons à une force à la fois souple et ancrée.

Voici comment le lâcher-prise nous donne **plus de contrôle, et non moins** :

- **Il nous ramène à l'instant présent**, au lieu de nous laisser envahir par l'anxiété de l'avenir.
- **Il préserve notre énergie mentale et émotionnelle**, en nous aidant à canaliser nos efforts là où ils comptent vraiment.
- **Il renforce notre adaptabilité**, nous permettant de nous ajuster sans nous briser.
- **Il favorise une stabilité intérieure**, un ancrage inébranlable face aux tempêtes extérieures.
- **Il transforme la peur en confiance**, en nous rappelant que la vie suit des cycles et que nous avons la capacité de les traverser.

Comment pratiquer le lâcher-prise au quotidien ?

Pas besoin de transformations radicales : de petits ajustements quotidiens peuvent faire une grande différence.

1. Limiter la surconsommation d'informations

💡 *Exemple* : Plutôt que de consulter les nouvelles en continu et de vous laisser submerger par les gros titres anxiogènes, fixez un moment précis (par exemple, 15 minutes matin et soir) pour vous informer, puis passez à autre chose.

2. Adopter des rituels apaisants

💡 *Exemple* : Si vous vous réveillez stressé(e), au lieu de saisir votre téléphone immédiatement, prenez quelques minutes pour respirer profondément, pratiquer un peu de Qigong ou simplement vous étirer. Le Qigong, en particulier, aide à ressentir et à équilibrer notre énergie, nous permettant de retrouver un calme intérieur et d'aborder les défis avec plus de fluidité et de résilience.

3. Se concentrer sur ce que l'on peut contrôler

💡 *Exemple* : Vous ne pouvez pas influencer l'économie mondiale, mais vous pouvez ajuster votre budget, mieux planifier vos repas ou cultiver quelques herbes aromatiques à la maison.

4. Accepter que tout n'a pas besoin d'être résolu immédiatement

💡 *Exemple* : Si des discussions politiques créent des tensions dans votre entourage, au lieu de chercher à convaincre à tout prix, essayez d'écouter avec curiosité.

5. Transformer les frustrations en opportunités

💡 *Exemple* : Bloqué(e) dans un embouteillage ? Plutôt que de vous énerver, profitez-en pour écouter un podcast, respirer profondément ou simplement observer ce qui vous entoure.

Conclusion

Nous vivons une période incertaine, et il est naturel de se sentir déstabilisé. Mais résister à cette réalité ne fait qu'augmenter notre souffrance. Quand nous choisissons d'*accompagner le mouvement* au lieu de lutter contre lui, nous découvrons un paradoxe : c'est en lâchant prise que nous retrouvons notre véritable force.

Le Qigong nous enseigne cela : la puissance réside dans l'harmonie avec le mouvement de la vie, et non dans la rigidité.

Alors, qu'est-ce qui vous invite à lâcher prise aujourd'hui ?

