



Une main tendue pour accompagner la vie...



LE LÂCHER-PRISE

Il y a de ces événements sur lesquels nous n'avons aucun contrôle, bien malgré nous. Sur le chemin de notre vie, nous perdrons tous des proches; nous devons les laisser partir, bien que ce soit difficile de nous séparer d'eux.

C'est durant ces moments pénibles que le lâcher-prise peut être un « mode de vivre » apaisant. Le lâcher-prise ne signifie aucunement de ne plus nous impliquer ou d'abandonner. Il nous guide plutôt vers une acceptation de ces événements. Lorsque nous laissons aller le contrôle, nous faisons preuve de lâcher-prise. Il permet autant au malade qu'à la personne qui l'accompagne un cheminement vers une acceptation empreinte de paix, souvent bien avant que la mort survienne.

Le lâcher-prise nous garde vivants et nous protège, autant physiquement que mentalement, contre les émotions destructrices comme la peur, la colère, le ressentiment, l'injustice face au départ, émotions qui nous détruisent petit à petit. Un lâcher-prise fait avec discernement nous permet de faire le deuil de ce que nous ne pouvons changer. Il faut nous autoriser à arrêter de lutter et de nous battre, et plutôt vivre chaque moment, dans la sérénité, dans l'amour, dans la confiance en demain.

Une méthode extraordinaire pour lâcher prise est de vivre le moment présent. La méditation, la confiance en soi et en la vie, la simplicité dans tout ce qui compose notre quotidien; montrer notre sensibilité, nos besoins; être transparent; apprécier le beau, le bon. Profitons de chaque expérience, apprenons, et vivons sans regret, sans remords.

Qu'arrivera-t-il lorsque notre proche aura quitté notre planète? Que se passera-t-il l'an prochain? Acceptons la situation et croyons en demain. Cela mettra plus de joie et de douceur dans notre vie. Quand faut-il lâcher prise? Maintenant... dès maintenant.



Vous souffrez d'une maladie grave ou terminale, vous êtes un proche aidant qui accompagne ce malade, vous connaissez un voisin, un parent ou un ami qui a reçu un tel diagnostic et qui a besoin d'accompagnement, contactez-nous, nos accompagnateurs bénévoles attendent votre appel.

Les services d'Albatros sont entièrement gratuits

Pour nous joindre : 418 832 9992, poste 353

www.albatroslevis.com