

## Table des matières

Résumé.....	iii
Remerciements .....	vii
Introduction .....	1
1. Le lâcher-prise dans le monde contemporain : un survol.....	9
1.1 Dans la littérature sur le développement personnel .....	9
1.2 En psychologie .....	15
1.3 Dans le monde des soins infirmiers et palliatifs.....	17
1.4 Au sein des fraternités anonymes .....	19
1.5 Dans les milieux religieux et philosophiques .....	21
1.6 En pédagogie et dans le domaine des relations industrielles.....	24
1.7 Bilan concernant le lâcher-prise dans le monde contemporain .....	25
2. Hypothèse concernant le parcours historique de l'expression « letting go ».....	27
2.1 La racine protestante.....	29
2.1.1 Bilan de l'expression « letting go » dans le monde protestant .....	40
2.2 Le <i>letting go</i> : un concept-clé en guérison mentale .....	42
2.2.1 Une influence orientale ?.....	43
2.2.2 La guérison mentale .....	46
2.2.3 À propos de l'aphorisme « let go and let God ».....	71
2.2.4 Bilan de l'expression « letting go » dans le monde de la guérison mentale.....	73
3. Une reprise de la notion de « letting go » en psychologie .....	81
3.1 Le rôle de William James .....	81
3.2 Une contribution allemande à l'histoire du <i>letting go</i> ? .....	85
4. L'expression « letting go » serait-elle d'origine orientale ? .....	89
4.1 Suzuki et le bouddhisme zen .....	89
4.1.1 Alan Watts ou la postérité de Suzuki dans le monde anglophone .....	103
5. Naissance de l'expression « lâcher-prise ».....	109
5.1 Hubert Benoit et la postérité de l'expression « lâcher-prise ».....	113
6. Le monde contemporain à la lumière des hypothèses présentées .....	123

6.1 Le lâcher-prise dans la croissance personnelle : un relent du Nouveau Penser ? .....	123
6.2 La branche psychologique .....	126
6.3 Les fraternités anonymes .....	128
6.4 Dans les milieux religieux et philosophiques .....	130
6.4.1 La branche orientale.....	134
7. Pistes d'interprétation.....	139
7.1 Une époque troublée et égotique .....	139
7.2 Proposition d'un modèle général du lâcher-prise .....	143
Conclusion .....	151
Bibliographie .....	155

*Moi, je suis en toi ce néant d'écume, cette levure pour la mie de ton pain*

*Toi, tu es en moi cette chaude aimantation et je ne dévie point de toi*

Rina Lasnier

## Remerciements

Les remerciements que je voudrais adresser ici sont nombreux et me plongent dans l'émotion. Tout d'abord et avant tout, je dois remercier le pilier et la force vive qu'est André Couture, pour son érudition, sa sempiternelle pertinence, son humour aussi, ses encouragements, subtils mais fortifiants ; merci à Guy Jobin, pour sa grande gentillesse et pour ses analyses toujours justes et profondes ; merci à Louis Painchaud, pour son dynamisme et sa sagacité ; merci à Elaine Champagne, pour sa grande humanité et ses mots inspirants ; et merci à Anne Fortin, cœur doux et tête forte. Dans ce travail et dans ma joie, il y a une part de vous.

Merci à mes amis, qui m'ont entendu radoter sur le lâcher-prise en se demandant quand j'allais finalement lâcher le morceau. Dans l'ordre et le désordre : merci Sébastien, vieux fou ; merci Éric, vieux fou itou ; merci François, jeune sagesse intrépide ; merci Vincent, l'homme qui vaine ; merci Abdel, l'or en barre du Maroc ; merci Pascale, fée de la gentillesse et de la compréhension ; merci Chantal, fée de la soif de vivre ; merci Élisabeth, fée de la clef de fa et de la bienveillance ; merci Yvan, ange de courage et d'empathie ; merci Guy, un homme preux dans un monde tortueux ; merci Claude, qui *fluctuat nec mergitur* ; merci au grand Gaston, l'homme qui a vu ; et merci à mes merveilleux voisins, qui sont plus des amis que des voisins. Sans vous tous, mon bonheur n'est pas complet.

Merci à ma famille. Merci à mon père, ta souplesse dans la solidité ; merci à ma mère, ton doux accompagnement sur le chemin ; merci à ma sœur, la meilleure des sœurs et ce qui se fait de mieux comme être humain (je prends des paris) ; merci à Gabrielle et à Audrey-Anne, les anges vous jalouent tellement extras vous êtes ; à mon beauf, homme fort et fort fin ; à Hua, ma douce femme, ma fine fleur de Chine, ma merveille du quotidien ; à ma fille Mayane, une source d'eau vive ; à mon fils Léo, ma p'tite patate, mon p'tit crapaud, mon ours en peluche. Vous êtes mon bonheur.

## **Introduction**

La spiritualité contemporaine, dans son éclectisme apparent, est traversée de toutes parts par quelques concepts dominants. Tel un éthos des temps modernes, le lâcher-prise semble une réponse aux valeurs d'une époque troublée, où l'on veut tout faire et tout contrôler, où l'on veut être puissant et plaire à tout prix, où l'ultime réalité se résume à une vie numérique égocentrique, où l'on s'acharne à vendre l'idée que le bien suprême s'acquiert en consommant, mais où le stress et l'angoisse sont sur toutes les lèvres, où la dépression touche une personne sur trois, où le suicide traverse l'esprit de la jeunesse, où le ressentiment, la colère et la haine rongent les âmes, où le sens même de la vie est un sujet moribond. Il appert qu'aux valeurs viriles dictées par la société, on oppose une valeur douce, souple et tendre : le lâcher-prise.

Tout un chacun aura entendu cette expression au détour d'une conversation. Des milliers de livres, notamment de croissance personnelle, d'innombrables sites Internet et plusieurs vidéos disponibles en ligne, mais aussi des centaines d'articles scientifiques, l'évoquent à qui mieux mieux. On suggère de lâcher prise devant une situation amoureuse difficile, devant un sentiment destructeur, devant une pensée intrusive, devant une compulsion ; on propose de lâcher prise sur les autres et sur ce qu'ils peuvent penser à notre égard ; on recommande de lâcher prise sur notre désir de devenir quelqu'un d'important ; on invite à lâcher prise sur un proche mourant, sur notre propre mort, sur notre propre vie ; on affirme que nous devons accepter nos limites, prendre la vie comme elle vient ; on nous conseille aussi de vivre l'instant présent, considéré dès lors comme un moment qui se vaut par lui-même et qui tient de fait toutes les promesses ; finalement, on soutient qu'il faut lâcher prise sur un projet, une idée que nous chérissions, mais qui ne se défend plus. On fait aussi du lâcher-prise un synonyme d'abandon, d'acceptation, de relâchement, de détente, d'abdication, de capitulation, de confiance, de déconnexion, de laisser-aller, de non-agir, de respect de ses limites, etc. Et dans la vie quotidienne, il est par exemple possible d'entendre des énoncés tels que « Mon adolescent est impossible à vivre, j'ai dû lâcher prise » ou encore « Je me suis payé une belle fin de semaine en camping, histoire de lâcher prise un peu ». Bref, à l'heure

d'aujourd'hui, être un tant soit peu spirituel signifie lâcher prise, tel un dictat de la vie spirituelle contemporaine.

Pour illustrer l'engouement que suscite le lâcher-prise, il suffit de dénombrer la très grande quantité d'articles et de livres qui traitent du sujet. C'est ni plus ni moins que vertigineux. Une consultation sommaire de Google Livres donne plus de 160 000 résultats. Pour l'expression équivalente en anglais, *letting go*, nous en obtenons plus du double, soit plus de 360 000 résultats. Si nous faisons le même exercice dans Google Scholar, une base de données qui recense les livres et la plupart des publications scientifiques, nous obtenons 10 700 parutions pour le monde francophone, et un résultat décuplé pour ce qui est du monde anglophone, soit environ 106 000 résultats. La popularité de l'expression ne fait aucun doute.

De plus, le lâcher-prise est cité dans plusieurs domaines hétéroclites. Il prédomine dans les livres de croissance personnelle. Les psychologues en font aussi grand usage. Les nombreuses fraternités anonymes, par exemple les Alcooliques Anonymes, les Outremangeurs Anonymes ainsi que les Dépendants affectifs Anonymes l'évoquent à maintes reprises dans leur littérature. Les bouddhistes n'y sont pas étrangers. Il est présent dans la littérature qui porte sur l'hindouisme. Il a fait florès dans le monde des soins palliatifs. Les chrétiens le mentionnent maintes fois. L'ésotérisme y a également recours. On l'aborde en philosophie et en creuse le sens. On utilise aussi la notion en administration des affaires et en pédagogie. Qui plus est, l'expression est entrée dans le langage quotidien et la culture populaire : à titre d'exemple, citons Mariah Carey, qui a sorti en 2013 un album intitulé *The Art Of Letting Go*, la chanson *Lâcher prise* du groupe français Massilia Sound System, et l'émission québécoise *Lâcher prise*, une télésérie diffusée en 2016 qui traite de l'épuisement professionnel. Le lâcher-prise est donc partout et traverse tous les domaines, toutes les couches sociales, toutes les sphères culturelles et toutes les expériences de vie.

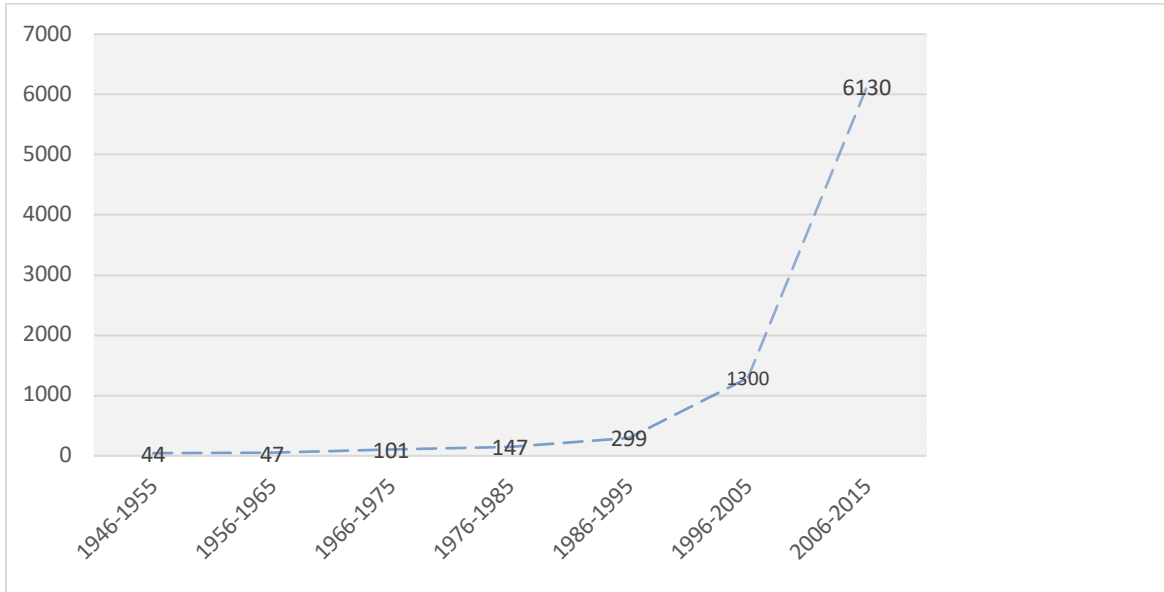
Or, si nous cherchons à savoir ce que signifie le lâcher-prise, nous constatons qu'il existe une grande diversité de définitions, et celles-ci ne sont pas nécessairement conciliables. En fin de compte, le lâcher-prise veut tout dire, dès qu'il s'agit de laisser tomber quelque chose, c'est *le lâcher-prise*. Cela étant dit, devant le lâcher-prise, les auteurs font preuve de pragmatisme :

ils se cantonnent à l'effort descriptif, selon un point de vue précis, ils l'utilisent et le préconisent. Ce n'est pas une errance, puisque le lâcher-prise semble répondre à quelque chose, à un besoin, à une nécessité, à une mécanique spirituelle peut-être. Toutefois, le lâcher-prise n'est jamais étudié en tant que tel, ses origines historiques ne sont pas clarifiées, il n'est pas contextualisé : il est défini, et utilisé, point. On aborde actuellement le lâcher-prise comme s'il allait de soi, comme s'il était d'une évidence irréfragable et comme si le simple fait de prononcer le mot lui conférerait un aura d'universalité. Pourtant, le fait de lâcher prise sur un ressenti, une tension intérieure ou une tension musculaire, le fait de lâcher prise à l'égard d'un projet ou d'un employé ou encore le fait de lâcher prise pour l'infirmier ou le proche à l'égard d'un patient en phase terminale, le fait de laisser tomber un projet, le fait de se détacher du passé, le fait de laisser vivre son adolescent, le fait de lâcher prise sur ses barrières intérieures et de se laisser aller par exemple dans la lubricité, et le fait d'abandonner sa volonté propre et de la confier à Dieu ou le fait de perdre son ego et d'atteindre ainsi le *satori* bouddhique ne sauraient renvoyer à la même notion.

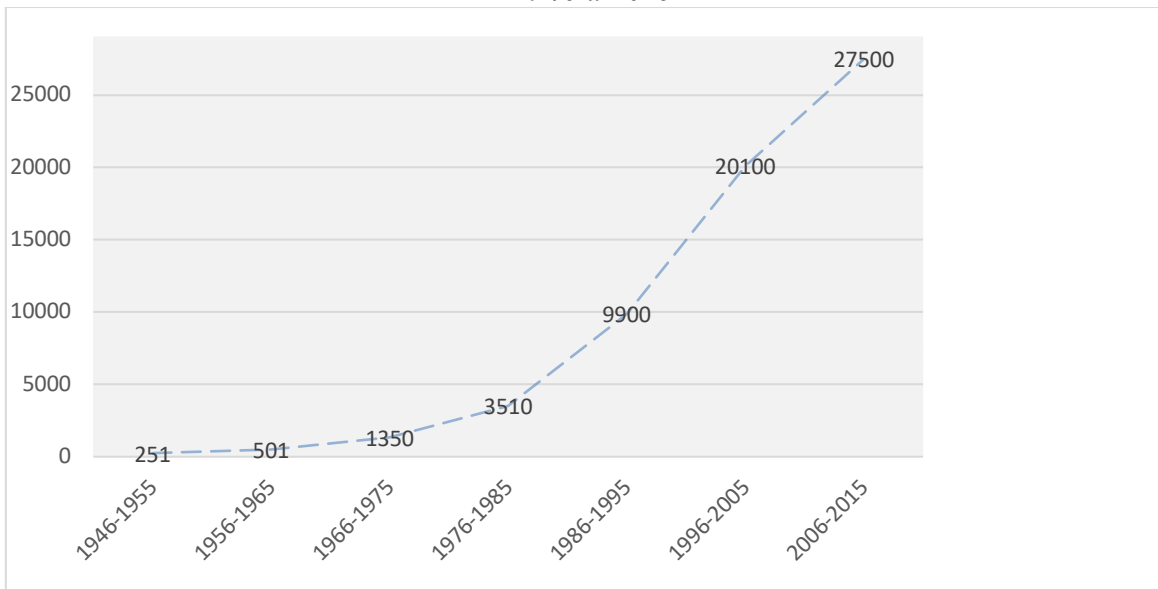
Qu'est-ce finalement que le lâcher-prise ? Est-ce possible d'en offrir une définition convenable qui recouvrirait toutes les utilisations ? Cela semble difficile. Nous suggérons que pour mieux saisir le phénomène, pour mieux l'appréhender, pour mieux le comprendre, il serait utile de l'étudier d'abord sous un angle différent. Compte tenu de l'ampleur du phénomène et du fait qu'aucune étude critique n'a encore été proposée sur le sujet, une telle recherche s'avère même urgente. Mais quel angle privilégié ? Plusieurs approches sont possibles. Il convient, croyons-nous, de commencer par l'approche historique, c'est-à-dire d'essayer de voir où, quand et comment est apparue l'expression « lâcher-prise ».

D'aucuns argueront : « De quelle histoire parle-t-on ici au juste ? Le lâcher-prise est un phénomène universel que l'on trouve dans toutes les civilisations et dans toutes les cultures religieuses, il se passe de commentaire historique ». C'est la posture qui prévaut à l'heure actuelle. Néanmoins, l'expression « lâcher-prise » a bel et bien un ancrage historique. Pour s'en convaincre, il suffit de faire une recherche périodisée dans Google Scholar.

*Tableau I - Évolution des occurrences de l'expression « lâcher-prise » dans la littérature de 1946 à 2015*



*Tableau II - Évolution des occurrences de l'expression « letting go » dans la littérature de 1946 à 2015*





Il est certain que toutes ces occurrences ne se rapportent pas nécessairement aux expressions respectives dans le sens que nous l'entendons et qu'il se trouve plusieurs mentions comptées plusieurs fois du fait des différentes éditions ou citations probables, mais ces statistiques tendent à démontrer quelque chose. Outre le fait d'illustrer de manière éloquente la popularité du lâcher-prise, elles permettent de montrer que l'expression a bel et bien une assise historique, qu'elle est ancrée dans l'histoire, puisqu'elle était absente du vocabulaire il y a quelque temps et que, tout à coup, tout le monde se met à l'utiliser. Il s'est de toute évidence passé quelque chose. Mais quoi ? Ce sera l'objectif de ce travail.

La position selon laquelle il est nécessaire de rattacher les faits à l'histoire si nous voulons bien les comprendre est défendue par de nombreux épistémologues, dont Michel Meslin, qui affirme que « [...] tous les phénomènes religieux, quelles que soient les structures auxquelles les phénoménologues entendent les rattacher, sont d'abord des réalités historiques vécues dans une culture et un conditionnement social particuliers<sup>1</sup>. » Dans la même optique, Giovanni Filoramo soutient que l'enquête historique « ...focalise sur les données concrètes d'une tradition religieuse déterminée, en mettant en lumière les coordonnées spatio-temporelles qui conviennent et la corporéité d'une base sociale sur laquelle viennent se greffer les comportements et les savoirs<sup>2</sup>... »

L'historien Maurice Sachot abonde en ce sens. Néanmoins, il évoque deux écueils à éviter, qu'il nomme l'axe vertical des principes et des lois et l'axe horizontal de la causalité. Dans l'axe vertical, le chercheur a tendance à « fonder les choses en principes », niant ainsi la dimension historique. Le contexte historique doit selon Sachot être pris en compte, puisque « [n]ous savons que lorsqu'on change le contexte d'un mot, on change aussi sa valeur sémantique. Chaque contexte définit une isotopie, c'est-à-dire une constellation de concepts qui tiennent ensemble grâce à une logique sémantique qui confère à l'ensemble articulation et cohérence<sup>3</sup>. »

---

<sup>1</sup> Michel Meslin, *Pour une science des religions*, Paris, Seuil, 1973, p. 143.

<sup>2</sup> G. Filoramo et N. Lucas, *Qu'est-ce que la religion ? Thémes, méthodes, problèmes*, Paris, Éditions du Cerf, 2007, p. 82.

<sup>3</sup> Maurice Sachot, « Religio/superstitio : Historique d'une subversion et d'un retournement », *Revue de l'Histoire des religions*, 208/4 (1991), p. 358.

À l'heure actuelle, la littérature portant sur le lâcher-prise se caractérise par une propension à se positionner dans cet extrême : on isole la notion sans la relier à cette constellation, on en escamote le caractère historique, on la décharge de tout contexte, on l'universalise, on fait des analogies parfois vertigineuses entre divers mondes sociaux, religieux ou spirituels, on l'érige en principe, à l'abri de la contingence. C'est cette carence que nous aspirons en partie à combler à l'aide de l'approche historique. En ce sens, notre approche est en rupture épistémologique en regard de la démarche actuelle.

L'angle historique permettra de cerner depuis quand les expressions « lâcher-prise », et « letting go » pour ce qui est du monde anglophone, sont utilisées, d'en étudier les racines historiques et sociales et ainsi de mieux comprendre comment ces expressions ont fait leur apparition dans le paysage spirituel et culturel contemporain, ce qui confère à notre étude une pertinence en soi. Mais cette recherche permettra également de prendre un recul par rapport à la notion afin d'en montrer la complexité et d'éviter l'écueil que peut constituer le réflexe d'en élaborer une définition finale et essentialiste. Soyons donc clair : le but de cette recherche ne sera pas de trouver la « vraie » définition du lâcher-prise, ni même d'expliquer sociologiquement pourquoi il est si populaire, mais bien d'en dégager la provenance, le parcours et les différents sens qu'il peut revêtir. C'est dans cette perspective que s'inscrit notre démarche. C'est là que nous souhaitons modestement repousser un tant soit peu les frontières de la connaissance. Par la suite, ceux et celles qui seraient poussés par un intérêt pour le lâcher-prise seront mieux outillés pour aller de l'avant et approfondir l'étude de ce phénomène à l'intérieur de la spiritualité contemporaine.

La question que nous posons est donc la suivante : *Quel est le parcours historique de la notion de lâcher-prise ?* Nous essaierons de retracer l'expression « lâcher-prise » et ses différentes acceptions dans la littérature depuis son apparition jusqu'à nos jours. Dans le même élan, notre regard se portera nécessairement sur divers univers religieux, spirituels et psychologiques, en ce sens que nous devons analyser les différents contextes sociohistoriques au sein desquels le lâcher-prise se décline.

Cette démarche comporte toutefois quelques pièges dont il faut être conscient. C'est ainsi que Maurice Sachot met en garde contre le piège de l'axe horizontal, où le chercheur ne s'attarde qu'à l'aspect temporel et historique, perdant ainsi de vue la possibilité du sens, de la compréhension, du lien. Le Néerlandais Jacques Waardenburg dit à cet égard : « On peut reprocher à une démarche de ce genre d'en rester au niveau des sciences littéraires, historiques et sociales et donc de souffrir d'une certaine inadéquation à la qualité "religieuse" de l'objet d'investigation<sup>4</sup>. » Au sujet du lâcher-prise, ce serait de dire que cela ne correspond à rien au niveau spirituel, que cela ne répond à rien au niveau expérientiel, que ceux qui en parlent ne sauraient que s'illusionner et que tout s'explique aisément par l'histoire. Il faut plutôt s'efforcer de rester ouvert à l'aspect existentiel et expérientiel bénéfique mis de l'avant par les tenants du lâcher-prise. Il faut avoir une sensibilité propre à la phénoménologie en sciences des religions, en ce sens que « [c]ette discipline souhaite laisser émerger l'expérience du phénomène telle qu'elle apparaît à la conscience et fait l'hypothèse qu'il vaut la peine de considérer le phénomène religieux comme une expérience réelle et spécifique. Elle s'attache d'abord à décrire correctement les phénomènes religieux<sup>5</sup>. » Ce qui ne veut pas dire pour autant que ce mémoire relève formellement de la phénoménologie, puisque l'ensemble de l'enquête qui a été menée ici est d'abord d'ordre historique.

Par ailleurs, un autre écueil dérivant de cette vision horizontale serait d'identifier un élément causal historique, une genèse dont le développement ne serait qu'une « altération, une dégradation, un obscurcissement ». <sup>4</sup> Selon Sachot, « [c]ela touche souvent l'étymologie, le terme signifiant, comme chacun sait, la science du vrai. Est vrai ce qui était au début. La vérité était donnée au départ, totale. Au début était la plénitude. C'était l'âge d'or. Avec l'histoire commence la déchéance<sup>6</sup>... » En d'autres termes, le problème de l'étymologie à l'ancienne (littéralement « ce qui est le véritable sens ») est un point de vue essentialiste selon lequel la racine du mot, sa base, épuise le sens du mot. Or, la linguistique historique permet de montrer que les mots sont conventionnels, et évoluent avec les aléas de l'histoire. La

---

<sup>4</sup> Jacques Waardenburg, *Des dieux qui se rapprochent : introduction systématique à la science des religions*, Genève, Labor et Fides, 1993, p. 19.

<sup>5</sup> Couture, André, « Quelques réflexions en marge d'un nouveau programme de culture religieuse dans les écoles du Québec », 20 décembre 2005. Disponible à l'adresse [<https://croir.ulaval.ca/ressources/documents/outils-pedagogiques/>].

<sup>6</sup> Maurice Sachot, « Religio/superstitio... » p. 362.

réflexion théorique sur les phonèmes du mot ne dit rien (ou peu de choses) sur le sens que prend ce mot au fil des années.

En ce qui concerne cette recherche, une lecture prompte à idéaliser l'origine pourrait nous faire dire que le sens véritable du lâcher-prise est celui de l'origine et qu'en conséquence, tout ce que l'on en dit aujourd'hui est faux et dénaturé. Or, cela ne saurait être juste, puisque les mots ont une histoire et que chaque époque se les approprie à sa manière et selon ses besoins. Pour ceux qui l'utilisent et l'expérimentent, le lâcher-prise tel qu'ils le conçoivent fonctionne et répond à un besoin. En quoi cela pourrait-il être « faux » ? Ainsi, cette tendance, en plus de faire fausse route en manquant de profondeur, émet un jugement de valeur douteux et stérile.

Pour nous en prémunir, nous nous garderons, d'une part, de disqualifier l'utilisation actuelle du lâcher-prise, et, d'autre part, bien que cela ne soit pas l'objectif principal de notre travail d'investigation, nous nous efforcerons aussi dans le chapitre ultime de proposer quelques pistes d'interprétation de type spirituel et sociologique.

Toutefois, avant d'en arriver à cette dernière étape, nous tenterons de repérer les premières mentions du lâcher-prise et du *letting go* et de jalonner le ou les trajets qu'ils ont suivis. En effet, comme nous le constaterons rapidement, il sera nécessaire d'établir une différence entre le monde anglophone et francophone.

Notre plan sera chronologique. Notre voyage dans l'espace-temps nous amènera à tutoyer divers endroits, plusieurs moments, dont les États-Unis du XIX<sup>e</sup> siècle, le Japon et la France du milieu du XX<sup>e</sup> siècle. Après avoir retracé les itinéraires possibles et probables, nous tenterons de mettre le tout en lien avec l'époque actuelle. Justement, avant tout, pour mieux situer la notion de lâcher-prise et pour comprendre quel est précisément l'objet que nous abordons et son importance, il convient de dresser un portrait de l'utilisation du lâcher-prise depuis les années 1990 jusqu'à nos jours.

## **1. Le lâcher-prise dans le monde contemporain : un survol**

Bien que le but de l'étude ne soit pas de faire une analyse du concept actuel du lâcher-prise, mais bien d'en découvrir la ou les origines, ce tour d'horizon de son utilisation dans le monde contemporain sera utile à deux égards. Il permettra de relever les définitions du lâcher-prise, mais aussi de mieux cibler le propos de la recherche, d'apprécier son ampleur, de voir comment les différents domaines qui l'utilisent se renvoient l'un à l'autre, et peut-être de découvrir certains foyers plus importants. Nous exposerons donc, domaine par domaine, le large spectre du lâcher-prise tel que l'on le trouve dans le monde contemporain depuis les années 1990. Pourquoi les années 1990 ? Parce que c'est à cette époque que Guy Finley (1949- ) publie un livre qui aura un succès foudroyant : *The Secret of Letting Go* (1990). Comme nous le montrerons, nous avons des raisons de supposer que ce livre marque un tournant dans l'histoire récente du lâcher-prise. Il s'agit d'un livre de développement personnel, nous commencerons donc par ce domaine.

### **1.1 Dans la littérature sur le développement personnel**

Ce type de littérature est de loin le plus important en ce qui a trait à l'utilisation du lâcher-prise. Nous avançons que c'est le concept proposé par ce genre de littérature qui aurait déteint sur la littérature scientifique, tels que la psychologie, le monde du soin ou encore les relations industrielles. Ce sont ces mêmes publications qui auraient contribué le plus à l'émergence de l'expression en question, laquelle en est venue à se forger une place dans le langage quotidien, à devenir même une expression quasi banale, mais toutefois chargée d'un sens spiritualisant.

Le développement personnel peut se définir comme une sagesse pratique où l'individu doit se développer dans le but d'atteindre le bien-être<sup>7</sup>. Selon Michel Lacroix, son objectif est double : « D'une part, il s'agit de mieux communiquer, de développer des talents de négociateurs ou de leader, d'accroître son assertivité, de devenir plus créatif. En ce sens, le développement personnel est au service de la réussite. Mais les adeptes sont aussi en quête d'une expérience de l'Être et d'un approfondissement de leur vie intérieure »<sup>8</sup>. Le public cible est donc le citoyen lambda qui vit des joies, mais surtout des peines, de l'anxiété, voire

---

<sup>7</sup> François Rolly, *Le développement personnel*, Lulu (ebook), 2013, p. 7.

<sup>8</sup> Michel Lacroix, *Le développement personnel*, Paris, Flammarion, 2004, p. 13-14.

une dépression, et qui cherche une guérison, un mieux-être, un épanouissement tant personnel que professionnel, et une expérience intérieure. Cela reste une catégorie assez floue, que l'on retrouve dans toute librairie, et qui frôle plusieurs domaines : religion, psychologie, ésotérisme ou encore administration des affaires.

Le lâcher-prise s'inscrit résolument dans ce domaine et y est abondamment mentionné et explicité. Son représentant principal est sans contredit Guy Finley. Qui est-il ? Finley est un écrivain et conférencier américain qui a d'abord travaillé au cinéma ainsi qu'à la télévision en tant qu'acteur et compositeur musical. Après avoir voyagé en Amérique du Nord ainsi qu'en Inde et en Extrême-Orient, dans le cadre d'une quête spirituelle personnelle, il revient aux États-Unis, et, en 1979, il cofonde le programme de croissance personnelle *Success Without Stress*. Par la suite, il sera pendant quatorze ans un étudiant du guide spirituel Vernon Howard (1918-1992), lequel l'aurait encouragé à écrire. Depuis, Finley a écrit pas moins de 35 livres, dont les ventes atteignent le million d'exemplaires, et dont les principaux abordent spécifiquement le lâcher-prise : *The Secret of Letting Go* (1990), *Banish Fears and Negativity, Let Go and Know Peace* (2003), *Let Go and Live in the Now : Awaken the Peace, Power and Happiness in Your Heart* (2004), *Letting Go a Little Bit At a Time* (2009), *The Lost Secrets of Prayer : Practices for Self-Awakening* (2012). En plus de se consacrer à l'écriture, il fait de nombreuses conférences partout dans le monde et anime une émission hebdomadaire de radio : « Letting Go with Guy Finley ». Finley est également directeur du centre *Life of Learning Foundation*.

Ses livres, écrits dans un style populaire et accessible, et dont plusieurs sont des best-sellers, y sont vraisemblablement pour beaucoup dans la popularité de la notion de lâcher-prise. Le premier d'entre eux s'intitule *The Secret of Letting Go*, traduit en français en 1993 sous le titre *Lâcher-prise : Clé de la transformation intérieure*. Sans cesse réédité depuis 1990, ce livre a été écoulé à plus de 200 000 exemplaires.

Dans ce livre, le lâcher-prise dont parle Finley semble se retrouver partout : dans la nature, chez l'enfant, etc. Toutefois, en ce qui a trait à la vie de l'humain adulte, l'auteur propose une opposition fondamentale entre ce qu'il appelle le « faux moi », ou « l'orgueil », et le

« vrai moi », ou la « vraie vie ». Le « faux moi » correspond en somme à tout ce qui est mauvais, tout ce qui entrave notre bonheur et notre développement harmonieux. Cet état découle, selon Jesse R. Freeland, qui signe l'introduction du livre de Guy Finley, « d'une absence de compréhension de certains principes dont le but est de nous protéger, de nous entourer de soins et de nous rendre heureux. Cette grave lacune a fait de nous des êtres fragiles, vulnérables et souvent très seuls<sup>9</sup>. » En ce sens, la souffrance ne serait qu'« une mauvaise habitude ». Il est donc de notre devoir de prendre la décision de lâcher prise sur ce « faux moi », ce qui consiste à abandonner les pensées et les émotions négatives, le doute, le découragement, « la certitude de devoir devenir quelqu'un », « la fausse vie épuisante », le moi qui veut tout contrôler, etc.

Selon Finley, ce lâcher-prise permettrait d'embrasser le « vrai moi », ou plutôt la partie supérieure du moi, qui correspond à tout le potentiel de lumière qui nous habite, « au soi immortel », à la personne que nous sommes en réalité, à une connaissance supérieure, aux lois supérieures, la divinité en soi, une « force indéniable et intelligente », que Finley nomme également Dieu, vérité, réalité ou encore « intelligence vraie », laquelle sait ce qui est bon pour nous parce que cette partie supérieure n'est pas obnubilée par nos « intérêts personnels ». Il faut apprendre « à collaborer » avec cette force de vie : « Nous devons aussi apprendre à obéir aux lois supérieures qui gouvernent la liberté de l'être si nous voulons nous élever. C'est de cela dont (*sic*) il est question dans cet ouvrage<sup>10</sup>. » En substance, Finley définit le lâcher-prise comme étant : « uniquement une question d'abandon de soi<sup>11</sup>. » De cela résultent la fin de l'amertume, des regrets, des problèmes et des attitudes négatives, un grand bien-être intérieur, une confiance en soi, une liberté d'esprit, le bonheur. Le but aussi est de connaître « le succès recherché »<sup>12</sup>.

Finley ne parle pas de l'histoire du lâcher-prise. Toutefois, il fait référence à divers auteurs, en premier lieu à son mentor Vernon Howard, mais aussi à Krishnamurti, au Dao De Jing,

---

<sup>9</sup> Guy Finley, *Lâcher prise : La clé de la transformation intérieure*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2003, p. 13.

<sup>10</sup> Guy Finley, « *Lâcher prise*... », p. 150.

<sup>11</sup> Guy Finley, « *Lâcher prise*... », p. 27.

<sup>12</sup> Guy Finley, « *Lâcher prise*... », p. 155.

qui est le livre fondateur du taoïsme, à Henri Frédéric Amiel, à Héraclite ainsi qu'à différentes sources chrétiennes, bouddhiques, hindoues et soufies.

Toujours dans la littérature de la croissance personnelle, nous trouvons d'innombrables autres livres ou sites Internet consacrés au lâcher-prise. Quelques caractéristiques importantes reviennent souvent, en particulier l'acceptation de ses limites. Par exemple, dans un article de la revue populaire *Coup de pouce*, la psychologue Nathalie Dinh parle du lâcher-prise en ces termes : « **Lâcher prise**<sup>13</sup>, c'est accepter ses limites, c'est arrêter de se battre au détriment de son équilibre, de son intégrité et de sa liberté ». <sup>14</sup> Dans l'article, on dit que le lâcher-prise s'applique à différentes choses : à une idée, à un projet (ex. : abandonner le souhait de tomber enceinte), à un amour, à un désir. Dans un autre site Internet, on affirme : « Quand on est dans le trou, dans un cul de sac (*sic*), désespéré(e), à deux doigts de commettre une erreur irréparable, la seule et unique solution pour s'en sortir est de **lâcher prise**, autrement dit d'accepter nos limites et de commencer à nous transformer<sup>15</sup>. »

Dans la même veine, le lâcher-prise est souvent défini comme le fait d'arrêter de vouloir tout contrôler. En fait, dans plusieurs articles, l'antonyme du lâcher-prise, c'est le contrôle :

**Lâcher prise** peut s'expliquer et s'appliquer de bien des façons. Mais une manière très simple de l'apprivoiser consiste à l'opposer à son contraire : le contrôle. Tous, à des degrés divers, nous aimons bien avoir le contrôle, que ce soit sur notre travail ou des parties de celui-ci, sur notre vie personnelle, sur nos émotions, sur les autres peut-être. Nous aimerions bien parfois avoir le contrôle sur des événements qui, justement, sont hors de notre contrôle<sup>16</sup>.

Nous trouvons la même idée chez Collette Portelance, une thérapeute, formatrice et pédagogue québécoise qui a écrit plusieurs livres sur le lâcher-prise, qu'elle définit ainsi : « C'est cesser de vous battre et de vouloir tout contrôler pour passer le relais à la partie irrationnelle de votre être lorsque vous êtes confronté aux limites de la partie rationnelle et

---

<sup>13</sup> Ici, de même que dans la suite de ce travail, même si elles ne le sont pas dans le texte original, les expressions « let go », « letting go » et « lâcher-prise » faisant partie d'une citation seront mises en caractères gras de manière à permettre au lecteur de les repérer plus facilement.

<sup>14</sup> Simone Piuze, « Savoir lâcher prise », [http://www.coupdepouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/savoir-lacher-prise/a/44551/2] (consulté le 10 avril 2015).

<sup>15</sup> « Le "lâcher-prise" : accepter ses limites pour rebondir » [https://finobuzz.com/2016/05/10/le-lacher-prise-accepter-ses-limites-pour-rebondir/] (consulté le 22 novembre 2017).

<sup>16</sup> Marie Bérubé, « Lâcher prise : comment y arriver et comprendre ce qui est en jeu » [http://oserchanger.com/blogue\_2/2013/05/13/lacher\_prise/] (consulté le 22 novembre 2017).



aux limites de votre corps. Faites taire votre mental et écouter (*sic*) le silence en arrêtant de faire<sup>17</sup>. » Pour Carole Thériault, auteure du livre *Les 7 étapes du lâcher-prise*, le lâcher-prise consiste à : « [...] accepter sereinement les situations sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle, c'est choisir une attitude plus positive par rapport à vous, par rapport aux autres ou à ce que vous vivez, c'est suivre le courant de la vie plutôt que d'y résister », « dans le but de réduire la souffrance ou la peine<sup>18</sup>. »

De plus, le lâcher-prise est souvent juxtaposé à la nécessité de vivre le moment présent : « Voici un truc qui semble facile, mais qui demande un peu de pratique. C'est un excellent déclencheur du **lâcher prise** : vivre le moment présent. Cela nous fait automatiquement couper court aux pensées parasites, qu'elles concernent le passé, l'avenir, les problèmes, les faux buts et les mauvais moyens<sup>19</sup>. » L'auteure de *Le temps de lâcher prise*, Dolores Lamarre, soutient que « **Lâcher prise** n'a rien à voir avec négliger ou laisser aller. Au contraire, c'est apprendre à assouplir la rigidité mentale personnelle pour mieux vivre chaque journée et favoriser une meilleure santé ».<sup>20</sup>

Il faut souligner aussi que l'idée de l'action se retrouve à plusieurs endroits. Par exemple, sur ce site Internet, on affirme que le lâcher-prise permet de cesser de réagir : « C'est là précisément le but du **lâcher-prise** : éviter la réaction conditionnée pour être libre d'agir avec sagesse, conformément à nos aspirations profondes<sup>21</sup>. »

En outre, le lâcher-prise constitue l'amélioration de la relation à l'autre : « **Lâcher-prise**, c'est également se montrer empathique à l'égard des autres et ne pas juger et essayer de changer l'autre<sup>22</sup>. » Dans le même sens, une attitude de lâcher-prise par rapport aux autres implique selon les différents auteurs « une capacité à pardonner, à passer à autre chose, sans avoir à oublier ce que l'on a dû affronter<sup>23</sup>. »

---

<sup>17</sup> Colette Portelance, *Les 7 étapes du lâcher-prise*, Genève, Éditions Jouvence, 2009.

<sup>18</sup> Carole Thériault, « Pratiquer l'art du lâcher-prise » [[www.caroletheriault.com/download\\_file/view/30/94/](http://www.caroletheriault.com/download_file/view/30/94/)] (consulté le 10 avril 2015).

<sup>19</sup> Marie Bérubé, « Lâcher prise... ».

<sup>20</sup> Dolores Lamarre, « Lâcher-prise, comment ? » [<http://www.lacher-prise-comment.com/index.html>] (consulté le 10 avril 2015).

<sup>21</sup> Elan Sarro, « Lâcher-prise » [[http://www.meditationsguidees.com/?page\\_id=1111](http://www.meditationsguidees.com/?page_id=1111)] (consulté le 22 novembre 2017).

<sup>22</sup> « Apprendre à lâcher prise » [<http://www.pilieratcat.qc.ca/Apprendre%20a%20lacher%20prise.htm>] (consulté le 22 novembre 2017).

<sup>23</sup> Jean Baptiste « Le lâcher-prise : comment adopter le mécanisme de manière naturelle ? » [<https://www.reussitepersonnelle.com/lacher-prise/>] (consulté le 22 novembre 2017).

Finalement, le lâcher-prise implique souvent une confiance en la vie : « **Lâcher prise**, au fond, c'est faire confiance à la Vie et croire profondément qu'elle sait mieux que nous ce dont nous avons besoin pour notre évolution<sup>24</sup>. »

Cette idée de confiance, mais aussi les idées de respect de ses limites, d'empathie et d'estime de soi, sont présentes également dans *The Art of Letting Go : The Journey from Separation in Love to Fulfillment in Life*, écrit par Carlino Giampolo, qui tente d'offrir des moyens de guérison à la suite d'une rupture amoureuse. Le but est de « strengthening one's desire and determination to create a positive future »<sup>25</sup>, lequel est atteint grâce à un processus progressif, qui inclut la nécessité de garder un cœur ouvert à l'amour, de soi et des autres, la décision de lâcher prise, la confiance en la vie, le fait de donner bénévolement, de s'accueillir, de s'estimer, et de se respecter soi-même, ensuite de comprendre la nature de sa peur et son anxiété afin de s'en libérer, et finalement d'envisager avec espoir et optimisme un futur riche en promesses.

En somme, le lâcher-prise relève d'un concept très large, qui semble faire figure de mot magique, propre à résoudre tous les problèmes. Nous passons de l'acceptation de l'autre, de l'empathie et du pardon, de l'oubli du passé, à l'acceptation de ses limites, à l'estime de soi, à la souplesse mentale, au fait de ne pas regretter son passé et de vivre dans le moment présent, en passant par le fait de ne pas tenter de tout contrôler et de faire le deuil d'une idée, d'une croyance, d'un projet ou encore de quelqu'un. Et les buts recherchés sont nombreux : la guérison, le bonheur, la réussite, la sérénité, un futur positif, la santé, la liberté.

Soulignons que les auteurs n'évoquent jamais l'origine historique de l'expression utilisée. Il est vraisemblable de penser que ces définitions ont alimenté en grande partie le concept de lâcher-prise dans les publications scientifiques, notamment celles du monde du soin, des relations industrielles, des fraternités anonymes, ainsi qu'en psychologie.

---

<sup>24</sup> Diane Gagnon, « Lâcher-prise » [<http://lasolutionestenvous.com/lacher-prise/>] (consulté le 22 novembre 2017).

<sup>25</sup> Carolino Giampolo, « The Art of Letting Go » [<http://www.theartoflettinggo.com>] (consulté le 22 novembre 2017).

## 1.2 En psychologie

Le domaine scientifique où l'on trouve la plus abondante utilisation du concept de lâcher-prise est la psychologie. En fait, le plus souvent, on retrouve le lâcher-prise à la frontière de la psychothérapie, parfois de l'addictologie, et de la spiritualité. En psychologie, le lâcher-prise est souvent évoqué en ce qui concerne l'abandon des idées intrusives, des obsessions, ainsi que des diverses émotions néfastes, telles que la haine et le ressentiment.

En ce sens, plusieurs articles proposent un lien fort entre le lâcher-prise et le pardon. Par exemple, les chercheurs Sam Menahem et Melanie Love, de l'Université Columbia de New York, avancent que « The process of forgiveness in psychotherapy involves both **letting go** of resentment toward the offender and replacing the resentment with mindful awareness and empathy<sup>26</sup>. » La notion peut aussi être utilisée par et pour le thérapeute lui-même : « The unconditional acceptance by the therapist creates a climate for the client that facilitates **letting go** of resentment, hate, and self-blame, which is essential to the forgiveness process<sup>27</sup>. »

Par ailleurs, une publication francophone du domaine des soins palliatifs et de la psychothérapie par l'hypnose parle du lâcher-prise. On évoque la situation d'un patient « ...qui ne lâche rien... » et de patients qui « [...] restent bloqués sur un événement situé en amont ou en aval du moment présent », on y affirme que « L'hypnose peut alors avoir sa place dans ces moments-là, en permettant à la personne de prendre le temps de redonner du sens et de pouvoir **lâcher prise**. **Lâcher prise** sur son angoisse, **lâcher prise** sur sa douleur, **lâcher prise** sur elle-même<sup>28</sup>... »

Or, dans les dernières années, le contexte où le lâcher-prise est le plus abondamment utilisé est celui-ci de la méditation bouddhique, plus précisément dans les expérimentations en psychothérapie ayant recours à la pleine conscience (*mindfulness*, *vipassanā*). Dans ce

---

<sup>26</sup> Sam Menahem et Melanie Love, « Forgiveness in Psychotherapy : The Key to Healing », *Journal of Clinical Psychology : In Session* 69/8 (2013), p. 829.

<sup>27</sup> Colleen K. Benson, « Forgiveness and the Psychotherapeutic Process », *Journal of Psychology and Christianity* 11/1 (1992), p. 76-81.

<sup>28</sup> Simon Gessiaume, « Hypnose et lâcher prise en soins palliatifs : à propos d'une situation clinique », *Revue Internationale de Soins Palliatifs* 24/4 (2004), p. 165-167.

contexte, le lâcher-prise serait notamment « the ability to **let go** of negative cognition<sup>29</sup>. » On a recours à la méditation *vipassanā* en addictologie. On fait par exemple méditer des participants pendant dix jours. Ceux-ci reçoivent alors un enseignement sur la méditation bouddhique ainsi que sur certains concepts. C'est ainsi que : « Les expériences (par exemple le *craving*) sont appréhendées comme des événements qui n'appellent pas nécessairement une action ; le méditant peut ainsi “**lâcher prise**” sur ses manières compulsives ou impulsives de penser et de se comporter<sup>30</sup>. »

La même approche est utilisée pour les troubles obsessionnels compulsifs<sup>31</sup>. On fait aussi appel à la méditation pour traiter l'insomnie. Dans le cadre de cette étude, le thérapeute affirme au patient : « See what happens when you practice **letting go** of your desire to clear your thoughts in this way during your meditations this week. Every time the thoughts come back is another opportunity to practice **letting go**<sup>32</sup> ! » Finalement, Anne Bruce et Betty Davies ont expérimenté la méditation de la pleine conscience dans un centre de soins palliatifs. On y affirme :

Although meditation in some form is practiced in most cultures, Buddhist traditions of mindfulness meditation are the primary source of mind-body approaches currently incorporated into biomedical health care. The interest in Buddhist forms of meditation might stem, in part, from its nontheistic nature, which is seemingly compatible with the secular perspectives of science. Both science and Buddhism examine human experience through observation, analysis, and empirical experience<sup>33</sup>.

Comme ce dernier article, pratiquement toutes les recherches qui abordent le lâcher-prise dans le cadre de la méditation font état des racines orientales, notamment bouddhiques, de ce type de méditation.

---

<sup>29</sup> Paul A. Frewen et collab. « Letting Go : Mindfulness and Negative Automatic Thinking », *Cognitive Therapy and Research* 32/6 (2008), p. 758.

<sup>30</sup> S. Skanavi et collab., « Interventions basées sur la pleine conscience en addictologie », *L'Encéphale* 37/5 (2011), p. 382.

<sup>31</sup> Marijke Hanstede, Yori Gidron et Ivan Nyklíček, « The Effects of a Mindfulness Intervention on Obsessive-Compulsive Symptoms in a Non-Clinical Student Population », *The Journal of Nervous and Mental Disease* 196/10 (2008), p. 776-779.

<sup>32</sup> Jason Ong et David Sholtes, « A Mindfulness-Based Approach to the Treatment of Insomnia », *Journal of Clinical Psychology* 66/11 (2010), p. 1175-1184.

<sup>33</sup> Anne Bruce et Betty Davies, « Mindfulness in Hospice Care : Practicing Meditation-in-Action », *Qualitative Health Research* 15/10 (2005), p. 1329-1344.

### 1.3 Dans le monde des soins infirmiers et palliatifs

Le lâcher-prise est un concept récurrent dans le monde de la santé, notamment dans le domaine des soins infirmiers, mais plus résolument dans le monde des soins palliatifs. De manière générale, Barbara Kruse offre un aperçu des différentes applications du lâcher-prise que l'on trouve dans ce domaine :

The term **letting go** has been described in a variety of contexts in the literature : parents make the decision to **let go** and place their handicapped child in alternative care ; the spousal caregivers of Alzheimer's patients **let go** as they experience the disease progression ; the administrator who can delegate to subordinates **lets go**, and yet gains more power, without feeling the need to micromanage ; parents **let go** by sending children to kindergarten, Rotter has linked **letting go** to forgiveness<sup>34</sup>.

Sopchek parle du « peacefull **letting go** » comme étant un concept en émergence dans ce dernier domaine. En 2008, Susan E. Lowey a procédé à un inventaire des publications qui contiennent le terme « letting go » afin d'analyser l'utilisation de ce concept dans le monde des soins palliatifs. Sept articles ont été sélectionnés. L'auteur propose ensuite cette synthèse : « **Letting go** before the death of a loved one involves a shift in thinking in which there is acknowledgement of impending loss without impeding its natural progression. An emotional attachment and recognition that everything has been carried out usually precede the concept, followed by a peaceful death and acknowledgement of change<sup>35</sup>. » Ici le terme est utilisé pour parler du processus d'acceptation de la famille d'un mourant, notamment en ce qui a trait à la poursuite ou à l'abandon des traitements qui maintiennent leur proche en vie.

Par ailleurs, le terme est appliqué au mourant lui-même. Dans le manuel de soins palliatifs de Dominique Jacquemin, on peut lire : « L'épreuve du mourir est un ultime **lâcher-prise** à ce que l'on devient, mais qui ne dépend pas de nous<sup>36</sup>. » En ce sens, le lâcher-prise est associé à l'épreuve ultime d'une personne en fin de vie, d'une personne qui doit s'abandonner face à la mort. D'autres articles évoquent également cette acceptation, dont un article sur des femmes chinoises en phase terminale, où le lâcher-prise permettrait d'accéder à la sérénité face à la

---

<sup>34</sup> Barbara G. Kruse, « The Meaning of Letting Go : The Lived Experience for Caregivers of Persons at the End of Life », *Journal of Hospice & Palliative Nursing* 6/4 (2004), p. 215-216.

<sup>35</sup> Susan E. Lowey, « Letting Go Before a Death : A Concept Analysis », *Journal of Advanced Nursing* 63, 2 (2008), p. 208.

<sup>36</sup> Dominique Jacquemin, *Manuel de soins palliatifs : définitions et enjeux, pratique de soins et accompagnement, psychologie et éthique*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Dunod, 2001, p. 504.

mort : « The sense of being in harmony with the universe and **letting go** facilitated acceptance of dying among our terminally ill participants<sup>37</sup>. »

On retrouve également la notion à l'étude utilisée selon un autre point de vue : celui des infirmières elles-mêmes qui prodiguent des soins dans un esprit de lâcher-prise. L'étude de Thornburg et collab. est pertinente à cet égard. Ils ont demandé à onze infirmiers et infirmières de parler de leurs expériences dans le monde du soin infirmier en leur demandant ce que le *letting go* signifiait pour eux. Les chercheurs se sont aperçus que « All of the participants chose to talk about caring while hanging on **letting go** of people who died or were dying, although they were not specifically asked about their experience with EOL [end of life] care<sup>38</sup>. »

Nous constatons donc que dans le monde des soins palliatifs, le lâcher-prise est utilisé tant par le patient que par ses proches et par les infirmiers. Il s'agit en bref d'un abandon de quelque chose situé à l'intérieur ou à l'extérieur de la personne qui pratique le lâcher-prise, il s'agit d'un délaissement d'une idée, du fait d'accepter une situation, de laisser partir quelqu'un vers la mort, ou encore de s'abandonner soi-même à la mort. En plus des soins palliatifs sont présents divers autres exemples de l'utilisation du lâcher-prise dans le monde des soins en général. Le terme y est aussi utilisé pour définir la séparation des parents d'avec leurs enfants qui commencent l'école ou qui quittent la demeure parentale, pour évoquer la personne qui doit pardonner, pour décrire la décision d'un parent d'envoyer son enfant handicapé dans un centre de soins alternatifs, etc.<sup>39</sup>.

Or, dans le monde des soins, l'origine du lâcher-prise n'y est pas souvent abordée, exception faite de quelques articles, dont celui d'Esther Mok et collab., où l'on pointe vers le taoïsme et le bouddhisme : « The cultural beliefs of Taoism and Buddhism affected our participants' personal beliefs. These were reflected in quotes such as "Let nature takes its course" and

---

<sup>37</sup> Esther Mok et collab., « The Meaning of Spirituality and Spiritual Care Among the Hong Kong Chinese Terminally Ill », *Journal of Advanced Nursing* 66, 2 (2010), p. 360-370.

<sup>38</sup> Patricia Thornburg et collab., « Nurses' Experiences of Caring While Letting Go », *Journal of Hospice and Palliative Nursing* 10/6 (2008), p. 386.

<sup>39</sup> Susan E. Lowey, « Letting Go Before a Death... », p. 211 ; Salman Akhtar, « What Does a Mother Do ? An Overview », dans Salman Akhtar (éd.), *The Mother and Her Child : Clinical Aspects of Attachment, Separation, and Loss*, Mahler series, Lanham, MD, USA, 2012, p. 1-13.

“Tian Yi” (God has a reason), “I have to **let go**”<sup>40</sup>. » Barbare G. Kruse et collab. vont dans le même sens : « Eastern philosophies and religions such as Buddhism hold the act of **letting go** as a major premise of spiritual growth<sup>41</sup>. » Relevons également une autre étude qui aborde l’utilisation de la spiritualité par des femmes chinoises aux prises avec le cancer du sein. Les chercheurs y suggèrent que « [t]he idea of **letting go**, rooted in Buddhism and Daoism, is related to the belief that all phenomena are impermanent and constantly changing. Zen Master Thich Nhat Hanh contends that peace is about **letting go**, as non-attachment from an egoistic mind frees people from narrow-mindedness and preset views<sup>42</sup>. » Ainsi, plusieurs articles pointent vers l’Orient, nommément le bouddhisme ou le taoïsme, pour expliquer la provenance du lâcher-prise. Toutefois, ces parutions ne donnent aucune référence historique pour étayer l’affirmation.

#### 1.4 Au sein des fraternités anonymes

À la confluence de la psychologie, de la croissance personnelle, de la thérapie de groupe, de la spiritualité, de l’éthique ainsi que de l’addictologie, les fraternités anonymes, telles qu’Alcooliques Anonymes (AA), Outre-mangeurs Anonymes (OA), Dépendants affectifs Anonymes (DAA), Sexologiques Anonymes (SA) ou encore Narcotiques Anonymes (NA), font du lâcher-prise un concept fondamental de leur pratique, enchâssée dans ce qu’ils appellent « les Douze étapes », lesquelles sont à comprendre dans le cadre d’un mode de vie basé sur trois aspects : le service, l’unité et le rétablissement<sup>43</sup>. Le public visé est toute personne aux prises avec divers problèmes de dépendance.

---

<sup>40</sup> Esther Mok et collab., « The Meaning of Spirituality... », p. 360-370.

<sup>41</sup> Barbara G. Kruse, « The Meaning... », p. 215-216.

<sup>42</sup> Pamela Pui Yu, Leung et Cecilia Lai Wan, « Utilizing Eastern Spirituality in Clinical Practice : A Qualitative Study of Chinese Women with Breast Cancer », *Smith College Studies in Social Work* 80/2-3 (2010), p. 159-183.

<sup>43</sup> Brent Benda, *Spirituality and Religiousness and Alcohol/Other Drug Problems : Treatment and Recovery Perspectives*, Routledge, 2013.

D'emblée, la littérature avance que le lâcher-prise traverse tous les éléments du programme de rétablissement, mais plus spécifiquement, dans la littérature N.A., le lâcher-prise est évoqué entre autres pour parler de la nécessité d'abandonner un ressentiment : « Juste pour aujourd'hui, quand je découvrirai un ressentiment, je le reconnaîtrai pour ce qu'il est et je **lâcherai prise**<sup>44</sup>. » Le lâcher-prise est utilisé également pour faire face aux défauts de caractère<sup>45</sup>.

Plusieurs livres non officiellement rattachés aux différentes fraternités se réfèrent aux « Douze étapes » et mentionnent le lâcher-prise, notamment André Bissonnette<sup>46</sup> et Paul Longpré, avec un livre intitulé *Vers la sérénité : le mode de vie des douze étapes*. Longpré commente en ces termes le témoignage d'un alcoolique : « Cette histoire démontre que le **lâcher-prise** auquel est forcé l'alcoolique pour éloigner son “premier verre”, un jour à la fois, constitue une merveilleuse recette de bonheur<sup>47</sup>. » Le lâcher-prise se produit quand le dépendant connaît un « bas-fond » qui le pousse « à **lâcher prise** et à demander de l'aide<sup>48</sup>. » On y dit encore : « Le courage de l'humilité viendra que lorsque l'on aura vraiment assimilé les quatre premières étapes : prise de conscience de la perte de maîtrise, **lâcher prise** aux mains d'une “Puissance supérieure”, quête sincère de la vérité de soi<sup>49</sup>. » Il s'agit d'un acte de courage, de foi et d'humilité, compris dans le cadre des Douze étapes.

Dans la littérature publiée par la fondation Hazelden, qui est un modèle thérapeutique multidisciplinaire incluant notamment le mode de vie des A.A., le lâcher-prise est un concept récurrent. Par exemple, dans *Savoir lâcher prise : méditations quotidiennes* (publié premièrement en 1990 en anglais sous le titre de *The Language of Letting Go*), Melody Beattie applique le lâcher-prise à pratiquement tous les aspects de la vie : face à la culpabilité, à la honte, à la peur, à l'amour, à la tristesse, « face à ceux qui ne sont pas en recouvrance », « face au besoin que je ressens de vivre dans l'agitation », face à la peur de l'abandon, à la vie, au besoin de tout contrôler, au sentiment d'urgence, et, finalement, « [n]ous pouvons demander à Dieu tout ce que nous voulons. Nous devons mettre notre demande dans les

---

<sup>44</sup> [S. a.], *Juste pour aujourd'hui*, Van Nuys, Narcotics Anonymous World Services, 1997, p. 123.

<sup>45</sup> [S. a.], *Juste pour aujourd'hui...*, p. 182.

<sup>46</sup> André Bissonnette, *Sur le chemin de la sérénité*, Boucherville, Béliveau, 2009.

<sup>47</sup> Paul Longpré, *Vers la sérénité : le mode de vie des douze étapes*, Montréal, Fides, 1999, p. 69.

<sup>48</sup> Paul Longpré, *Vers la sérénité...*, p. 13.

<sup>49</sup> Paul Longpré, *Vers la sérénité...*, p. 105.



mains de Dieu, croire qu'elle a été entendue et, ensuite, **lâcher-prise**. Laisser Dieu décider<sup>50</sup>. »

Selon les multiples publications émanant de ces diverses fraternités et de leurs satellites, le lâcher-prise semble traverser toutes les étapes de ce mode de vie. Il semble que le lâcher-prise soit plus résolument appliqué aux trois premières étapes, notamment à la troisième, qui dit : « Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions<sup>51</sup>. » Cette idée revient souvent : « Nous pouvons continuer à être les esclaves de notre volonté personnelle, à avoir des revendications déraisonnables et à être frustrés parce que la planète ne tourne pas comme nous le voulons. Ou, alors, nous pouvons capituler, **lâcher prise**, chercher à connaître la volonté de Dieu, obtenir la force de l'exécuter, et refaire la paix avec le monde<sup>52</sup>. »

Nous constatons que le concept peut se référer à un large spectre d'applications : abandonner une conception de Dieu, abandonner sa volonté propre, abandonner les ressentiments, la colère, la confusion, les regrets, abandonner des pensées, des comportements, des habitudes, abandonner ses défauts, s'abandonner au programme proposé par la fraternité, etc., tout cela dans le but de se libérer d'une dépendance, de vivre « un réveil spirituel » et de s'épanouir en tant que personne. Nous pouvons nous demander dans quelle mesure les livres de croissance personnelle, voire de la psychologie, ont pu influencer le concept de lâcher-prise au sein de ces fraternités, car il semble que la définition ou les définitions se rapprochent de celles soulevées précédemment. L'expression semble agir comme un simple synonyme d'abandon au sens large, sans que le concept ait une spécificité claire et définie. L'histoire de l'expression permettra de jeter un éclairage nouveau sur ces questions.

### **1.5 Dans les milieux religieux et philosophiques**

Le lâcher-prise est cité dans tous les courants religieux. Comme nous l'avons vu, le lâcher-prise est présent dans les études en psychologie où on fait intervenir la méditation. Il n'est donc pas étonnant d'en retrouver plusieurs mentions dans la littérature bouddhique. Sans

---

<sup>50</sup> Melody Beattie, *Savoir lâcher prise : méditations quotidiennes*, Center City, MN, Hazelden, 1996, p. 10, 20, 48, 49, 51, 76, 205, 222, 223 et 291.

<sup>51</sup> Alcooliques Anonymes, « Les Douze Étapes » [[http://aa-quebec.org/aaqc\\_wp/les-douze-etapes/](http://aa-quebec.org/aaqc_wp/les-douze-etapes/)] (consulté le 10 décembre 2017).

<sup>52</sup> [S. a.], *Juste pour aujourd'hui*, Van Nuys, Narcotics Anonymous World Services, 1997, p. 215.

compulser toutes les occurrences et définitions, notons par exemple le site *Buddhanet.net*, où on parle du lâcher-prise en ces termes :

Thynn : The term “**letting go**” has become a catchword in Buddhist circles. It is true that “**letting go**” is crucial for arriving at self-realisation of inner freedom, but you have to understand how to **let go**.

J : What are we supposed to **let go** of ?

Thynn : **Let go** of your clinging. **Let go** of the motivating desire behind whatever you’re doing. It may be a desire to succeed, to be perfect, to control others or to glorify yourself. It doesn’t matter what it is specifically ; what matters is the desire behind your act. It is easy to mistake the act for the desire<sup>53</sup>.

Dans ce cadre, on avance que le lâcher-prise par rapport au « désir d’avoir du succès, d’être parfait, de contrôler les autres et de se glorifier soi-même » est nécessaire à la réalisation et à la liberté intérieure. Dans la même sphère religieuse et culturelle, le bouddhiste américain de tradition tibétaine, Surya Das, explique ainsi la dynamique du lâcher-prise dans son livre *Letting Go of the Person You Used to Be : Lessons on Change, Loss, and Spiritual Transformation* :

The practice of **letting go** can be addressed at three levels. On an external level, we are attached to things that we do not want to relinquish. These include possessions, wealth, youthful appearance, people we love, personal accomplishments, our careers, and social or political status. On an internal level, we are attached to concepts, images, our ideas and opinions, beliefs, habitual ways of doing things, feelings, moods, and memories. On the innermost level, attachments are related to our egoistic, selfish, self-important view of self and who we think we are. **Letting go** of the innermost level requires patience, self-knowledge, and awareness<sup>54</sup>.

Encore dans le monde bouddhique, mais en lien avec le monde chrétien, Bret W. Davis analyse la pensée du philosophe des religions Ueda Shizuteru. Davis s’intéresse aux conceptions de ce dernier sur le mysticisme et le non-mysticisme, dans le cadre desquelles Shizuteru intègre à la fois la pensée de Maître Eckhart et les concepts du bouddhisme zen. Le lâcher-prise y tient une place centrale et consisterait en une dynamique progressive de détachement de l’ego, d’union à Dieu, de dépassement de Dieu vers la « absolute nothingness » et d’un retour dans le hic et nunc de la vie quotidienne<sup>55</sup>. Selon Davis, le thème

---

<sup>53</sup> Carole Thériault, « Pratiquer l’art du lâcher-prise » [<http://www.buddhanet.net/lmed5.htm>] (consulté le 22 novembre 2017).

<sup>54</sup> Lama Surya Das, *Letting Go of the Person You Used to Be : Lessons on Change, Loss, and Spiritual Transformation*, New York, Broadway Books, 2004, p. 86.

<sup>55</sup> Bret W. Davis, « Letting Go of God for Nothing : Ueda Shizuteru’s Non-Mysticism and the Question of Ethics in Zen Buddhism », dans Victor Sōgen Hori et Melissa Anne-Marie Curley (dir.), *Frontiers of Japanese Philosophy*, vol. 2, Nagoya, Nanzan Institute for Religion and Culture, 2008, p. 223.

du lâcher-prise est omniprésent dans le zen. Il se réfère en ce sens à Dōgen, un maître zen japonais du XIII<sup>e</sup> siècle : « In the process of non mysticism, not only the ego, but God or Buddha too must be negated, **let go** of, or, in Dōgen’s terms, “dropped off”. Thus Ueda, following his teacher Nishitani Keiji (1900-1990), speaks of Zen as a “mode of body-mind-dropped-off mysticism” his teacher Nishitani Keiji (1900-1990), speaks of Zen as a “mode of body-mind-dropped-off mysticism”<sup>56</sup>. » Sans entrer dans les détails, soulignons que l’auteur établit par ailleurs des liens conceptuels avec Shankaracharya, philosophe et maître spirituel de l’hindouisme du tournant du VIII<sup>e</sup> siècle.

De plus, Bret W. Davis établit des parallèles entre Dōgen (1200-1253) et Maître Eckhart (c.1260-c.1328), ainsi cité : « The highest and final **letting go**, of which humans are capable, is **letting go** of God for the sake of God<sup>57</sup>. » Nous voilà donc dans le monde du mysticisme chrétien, avec une citation qui remonte au Moyen-Âge. Nous reviendrons sur cette traduction et le traitement anachronique qu’elle pourrait receler. Il reste que le rapprochement entre « lâcher-prise » et Maître Eckhart est assez fréquent :

Son thème le plus important est sans doute la sérénité dans le délaissement (Gelâzenheit ; l’orthographe de ce mot et de ceux qui vont suivre est en haut-allemand médiéval), le détachement (Abegescheidenheit), la pauvreté spirituelle, la pureté, la nudité, le désert, le vide. Cette attitude mystique consiste en un « laisser-être », un « **lâcher-prise** », une entière réceptivité à Dieu qui se donne lui-même : « Autant tu sors de toute chose, autant tu sors vraiment de tout ce qui est tien, autant, ni plus ni moins, Dieu entre en toi avec tout ce qui est sien<sup>58</sup>. »

Nous retrouvons le lâcher-prise à plusieurs reprises dans un contexte chrétien. Robert Scholtus en fait une critique et une comparaison avec l’abandon mystique chrétien<sup>59</sup>. Le théologien Brad A. Binau, attaché au Trinity Lutheran Seminary d’Ohio, expose ainsi la pensée de Marjorie Hewitt Suchocki : « As we pray for the conformity of our will to God’s will we can begin to experience the shift from “holding on” to “**letting go**”<sup>60</sup>. » De plus, le pardon est associé au lâcher-prise dans cet article datant de 2009 : *Letting go – The Final Miracle of Forgiveness*. Relevons une autre occurrence présente dans un numéro de la revue

<sup>56</sup> Bret W. Davis, « Letting Go of God... », p. 225.

<sup>57</sup> Bret W. Davis, « Letting Go of God... », p. 221.

<sup>58</sup> Louis Roy, « Maître Eckhart : une mystique de l’âme » [<http://www.egards.qc.ca/?p=506>] (consulté le 22 novembre 2017). Les indications entre parenthèses font partie de la citation.

<sup>59</sup> Robert Scholtus, *Faut-il lâcher prise ? Splendeurs et misères de l’abandon spirituel*, Paris, Bayard Centurion, (coll. « Christus »), 2008.

<sup>60</sup> Brad A. Binau, « “Holding On” and “Letting Go” » : The Dynamics of Forgiveness », *Word & World* 27/1 (2007) p. 30.

catholique *Bonne Nouvelle* de 2015, où Mgr David Macaire suggère que le lâcher-prise est le fait de s'abandonner à Dieu, tout en précisant qu'il ne s'agit pas d'acédie (ou paresse spirituelle). Il propose également d'autres synonymes à l'expression « lâcher-prise », par exemple la pauvreté, une certaine obéissance, et finalement « un véritable acte de combat<sup>61</sup>. »

Des occurrences peuvent être relevées dans d'autres contextes religieux, quoique dans une moindre mesure. Par exemple, dans un article sur le yoga, on associe le lâcher-prise à l'hindouisme<sup>62</sup>. En ce qui concerne la philosophie, Belinda Siew Luan Khong, de l'Université Macquarie en Australie, compare la notion de lâcher-prise avec la notion de « letting be » de Heidegger<sup>63</sup>. Elle associe la notion au bouddhisme sans étayer ses propos. C'est ainsi qu'en sciences religieuses et en philosophie, tout comme dans tous les autres domaines, l'approche est la même. Il s'agit d'une approche essentialiste, descriptive et utilitariste, où la dimension historique est à toutes fins pratiques absente.

## 1.6 En pédagogie et dans le domaine des relations industrielles

Sur un mode mineur, évoquons la présence de l'expression dans le domaine de l'enseignement des langues et dans le monde des relations industrielles. Dans la première sphère, on parle du lâcher-prise que le professeur doit appliquer à l'égard de sa fonction de contrôleur de classe : « The teachers' descriptions of their feelings during the lessons and the reactions of teacher trainees to similar situations show that it is their anxieties that prevent them from **letting go** of their function as a classroom control mechanism and acting as facilitators for the students' language development<sup>64</sup>. » L'anxiété empêcherait donc selon cet article la possibilité du lâcher-prise. Il s'agit d'un vieil article, mais, dans des articles plus récents, on retrouve essentiellement la même idée. On suggère dans une publication de 1999 la possibilité par le lâcher-prise de renouveler l'enseignement de l'écriture : « One practice involves the relinquishing of absolute control and the “**letting go**” of perfection as teachers

---

<sup>61</sup> David Macaire, « *Lâcher-prise* », *Bonne Nouvelle* 37/223, septembre-octobre 2015, p. 4-7.

<sup>62</sup> Unruh A. Y. Tul et Dick B.D., « Yoga for Chronic Pain Management : A Qualitative Exploration », *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 25/3 (2011), p. 435-43

<sup>63</sup> Belinda Siew Luan Khong, « Buddhism and Psychotherapy : Experiencing and Releasing Disease », *Constructivism in the Human Sciences* 8/2 (2003), 37-56.

<sup>64</sup> Gunter Gerngross et Herbert Puchta, « Beyond Notions and Functions : Language Teaching or the Art of Letting Go », dans Sandra J. Savignot et Margie S. Berns (dir.), *Communicative Language Teaching : Where Are We Going ?* Urbana, Language Learning Laboratory, University of Illinois at Urbana-Champaign, 1983, p. 89.

of writing<sup>65</sup>. » C'est le professeur qui est ici amené à lâcher prise, à abandonner son contrôle sur sa classe. Dans un autre article, le professeur est invité à laisser plus de liberté à ses étudiants dans le but de promouvoir leur autonomie<sup>66</sup>. Dans ces trois publications, en bref, le professeur doit se détacher du contrôle qu'il exerce sur ses étudiants et accorder à ceux-ci une plus grande part de liberté. Cependant, on utilise le terme sans en évoquer ni l'histoire ni l'origine.

Dans le domaine des relations industrielles, nous retrouvons quelques occurrences du lâcher-prise, cela selon trois utilisations possibles. D'une part, on y a recours pour aider le patron à mieux gérer ses employés. Dans un article, on suggère au patron le « **letting go** of the ego » et le « **letting go** of the judgment »<sup>67</sup>. D'autre part, on utilise le lâcher-prise pour permettre de désamorcer les conflits entre employés. Janaki Gooty et collab. évoquent le *letting go* dans un cadre professionnel de gestion de conflit entre employés, notamment lorsque des émotions telles que la colère sont présentes. On parle entre autres du « **letting go** of insult »<sup>68</sup>. De plus, comme nous l'avons vu dans la citation de Barbara G. Kruse, on évoque le lâcher-prise lorsqu'un administrateur délègue des tâches à ses subalternes<sup>69</sup>.

### 1.7 Bilan concernant le lâcher-prise dans le monde contemporain

Cette présentation se voulait suffisamment détaillée pour faire prendre conscience au lecteur de la présence croissante de la notion du *letting go* ou lâcher-prise. Elle permet indirectement de mettre deux choses en évidence. D'une part, nous constatons que la communauté de recherche concernant l'histoire du lâcher-prise est balbutiante, voire inexistante. Dans la plupart des publications, on ne dit rien concernant l'histoire de l'expression, dans certaines autres, on en évoque parfois les origines, le plus souvent bouddhiques ou encore taoïstes, sans toutefois corroborer l'affirmation à l'aide de références. En ce sens, la littérature populaire et la littérature scientifique ne sont pas différentes. On y souhaite simplement comprendre, utiliser, voire promouvoir, le lâcher-prise. La visée de connaissance de

---

<sup>65</sup> Keith, Duffy W., « The Role of Spirituality in Re-envisioning Writing Pedagogy », dans le cadre de la *Religious Faith and Literary Art Conference : Art & Soul*, Baylor University, Waco, 2001.

<sup>66</sup> Ayye Yumuk, « Letting Go of Control to the Learners : The Role of the Internet in Promoting a More Autonomous View of Learning in an Academic Translation Course », *Educational Research* 44/2 (2002) p. 141-156.

<sup>67</sup> [S.a.], « Trouble With a Staffer ? Perhaps the Trouble Is You », *Managing Accounts Payable* 15/1 (2015), p. 14.

<sup>68</sup> Janaki Gooty et collab., « The Wisdom of Letting Go and Performance : The Moderating Role of Emotional Intelligence and Discrete Emotions », *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 87 (2014), p. 406.

<sup>69</sup> Barbara G. Kruse, « The Meaning... », p. 215-216.

pratiquement toutes ces publications est utilitariste, tandis que d'autres travaux participent plutôt d'une démarche d'analyse conceptuelle, qui reste essentialiste. Notre visée de connaissance, quant à elle, se trouve en amont, elle cherche à montrer que le lâcher-prise se rattache, sinon en totalité, du moins en partie, à l'histoire, qu'il possible et nécessaire d'envisager le concept avec l'angle historique.

D'autre part, il existe un foisonnement de définitions possibles du lâcher-prise. Il est toutefois possible de déceler un lien de parenté entre elles. Il semble en effet que les différentes acceptions issues de la croissance personnelle se retrouvent dans les divers domaines cités, par exemple en ce qui concerne l'abandon du ressentiment, le pardon ou l'abandon de l'ego. Les différentes définitions du lâcher-prise proviennent-elles du monde de la croissance personnelle ? Nous serions tenté de le croire. Cette étude permettra d'y voir plus clair. Levons les voiles, car le voyage commence.

## 2. Hypothèse concernant le parcours historique de l'expression « letting go »

Dans le tableau brossé jusqu'à maintenant, nous avons relevé des occurrences du lâcher-prise sans égard à la langue. Elles émanaient d'un environnement tantôt anglophone, tantôt francophone. Les définitions s'y chevauchaient aisément. Or, le lâcher-prise et le *letting go* ont des histoires différentes, qu'il faut d'abord bien distinguer, afin de progresser dans la recherche. Les enquêtes que nous avons menées nous permettent d'affirmer que l'expression « letting go » précède l'avènement de ce qui deviendra l'équivalent en français, soit le « lâcher-prise ». C'est donc avec l'expression anglaise qu'il convient de commencer.

Pour notre investigation, nous aurons recours à plusieurs outils de recherche, dont Google Livres, qui depuis quelques années est devenu le « plus grand corpus textuel au monde<sup>70</sup>. » En plus de répertorier les titres de pratiquement toutes les publications, cet immense corpus permet la recherche intratexte. Nous pouvons donc repérer les occurrences des expressions « lâcher-prise » et « letting go » à même les publications numérisées. Il est possible de périodiser la recherche et d'explorer les livres écrits il y a plusieurs décennies, voire plusieurs centaines d'années. De toute évidence, Google Livres ne saurait être exhaustif ; c'est toutefois le plus grand corpus disponible. Ce n'est toutefois pas le seul outil utilisé, nous prospectorons de manière approfondie dans diverses banques de données, telles que Google Scholar, ATLA Religion Database, PsycNET, Wiley Online Library, WorldCat, The Penn Libraries, Pubmed, ProQuest Dissertations & Theses Global, Digital Public Library of America, Christian Science Sentinel, HathiTrust, Archive.org et Iapsop<sup>71</sup>.

Pour commencer, il est de mise de consulter les dictionnaires. Que disent-ils à l'égard de l'expression « letting go » ? En fait, ils n'en offrent aucune définition. Il faut plutôt consulter l'entrée « to let go ». Le dictionnaire Collins en propose trois définitions : « to relax one's hold (on) ; release », « to dismiss (from employment) » and « to discuss or consider no further ». Donc, à la base, « to let go » se réfère simplement au fait de « lâcher quelque chose », au sens de « ne plus tenir », de « laisser tomber un sujet » ou encore au fait de licencier quelqu'un.

---

<sup>70</sup> Robert Darnton, « La bibliothèque universelle, de Voltaire à Google », *Le Monde diplomatique* 660, mars (2009), p. 24.

<sup>71</sup> Plusieurs documents anciens numérisés cités dans ce travail sont disponibles en ligne sur ces sites.

Un problème épistémologique se pose donc d'emblée. L'expression « *letting go* » n'est pas si évidente qu'elle y paraît, elle l'est nettement moins que la formule « lâcher-prise », qui constitue dans la langue française une expression consacrée. En anglais, la recherche s'avère plus laborieuse. Nous obtenons une quantité phénoménale d'occurrences des expressions « *letting go* » et « *let go* » (avec ou sans complément), cette dernière offrant un éventail plus large de possibilités sémantiques. Nous nous rendons compte que le *letting go* peut correspondre à une expression banale et usuelle, synonyme de « laisser faire » ou « abandonner », lato sensu, en ce sens que l'on peut tout abandonner : l'orgueil, une pensée, le passé, une émotion, mais aussi un projet, un travail, une auto sur le bord de l'autoroute, ou encore « *to let go the anchor* », « **letting go of the GMO** » (soit « abandonner l'étiquetage obligatoire des produits modifiés génétiquement ») ou encore « **never letting go** ».

Nous devons trouver une manière de sélectionner les occurrences pertinentes. Or, si nous utilisons une définition opératoire de la notion ou une grille d'analyse complexe et rigide, nous courrons le risque de retenir uniquement les utilisations qui y correspondent. Notre définition guiderait une recherche qui se déroulerait en quelque sorte en circuit fermé, et qui risquerait de se piéger elle-même. Les résultats seraient déterminés par les conditions posées. Il convient donc de laisser le champ ouvert. Nous nous bornerons à nous laisser guider par une grille d'analyse simple, souple et, espérons-le, efficace. Mais quels seront les critères de sélection ?

Un de ces critères pourrait être le suivant : pour retrouver l'origine de la notion qui nous intéresse en anglais, tentons de remonter au moment où *le terme s'est spiritualisé*, c'est-à-dire au moment où l'expression a été appliquée à la vie religieuse et spirituelle. Or, bien que ce critère soit valable, il n'est pas suffisant. En effet, *to let go* ou *letting go*, dans un sens religieux, peuvent vouloir dire « céder à la tentation » ou « abandonner le combat ». Dans ce cas, l'expression a une valeur négative. Par exemple, *don't give up* ou *don't let go*, peuvent constituer un appel à tenir bon devant l'adversité et devant les difficultés du chemin chrétien. Par exemple, dans un sermon du baptiste Wayland Hoyt, datant de 1888, l'auteur, en commentant Mt 24,13 (« Mais celui qui aura tenu bon jusqu'au bout, celui-là sera sauvé »), dit :



But still now, in our time, in this worldly world, no man can give himself in utter consecration to the unworldly Christ, and put his feet squarely in His exemplifying footprints, and go on in resolute practice after Him, and not meet various opposition. Certainly the world, the flesh and the devil will be against Him. Christian tower-building has not grown altogether easy yet. But Christ says : « You must not let opposition daunt. You must not begin the tower and get the foundation laid, and a course or two of stone, and then stop, refusing to go on to the turret. You must not think of giving up and **letting go**. » « He that endureth to the end shall be saved<sup>72</sup>. »

Il est donc nécessaire d'affiner davantage cette grille d'analyse : nous devons trouver la période où la notion à l'étude a acquis un sens spirituel, ainsi qu'un sens positif, c'est-à-dire le moment où le *letting go* prend une valeur positive, le moment où il devient une injonction, où on invite la personne à procéder à ce *letting go*<sup>73</sup>. Ces deux critères constituent, croyons-nous, le plus petit dénominateur commun de toutes les acceptions possibles de la notion. Par la suite, à partir de la somme des renseignements amassés, nous serons en mesure de procéder à une analyse plus approfondie des occurrences et de faire les distinctions et nuances qui s'imposent.

## 2.1 La racine protestante

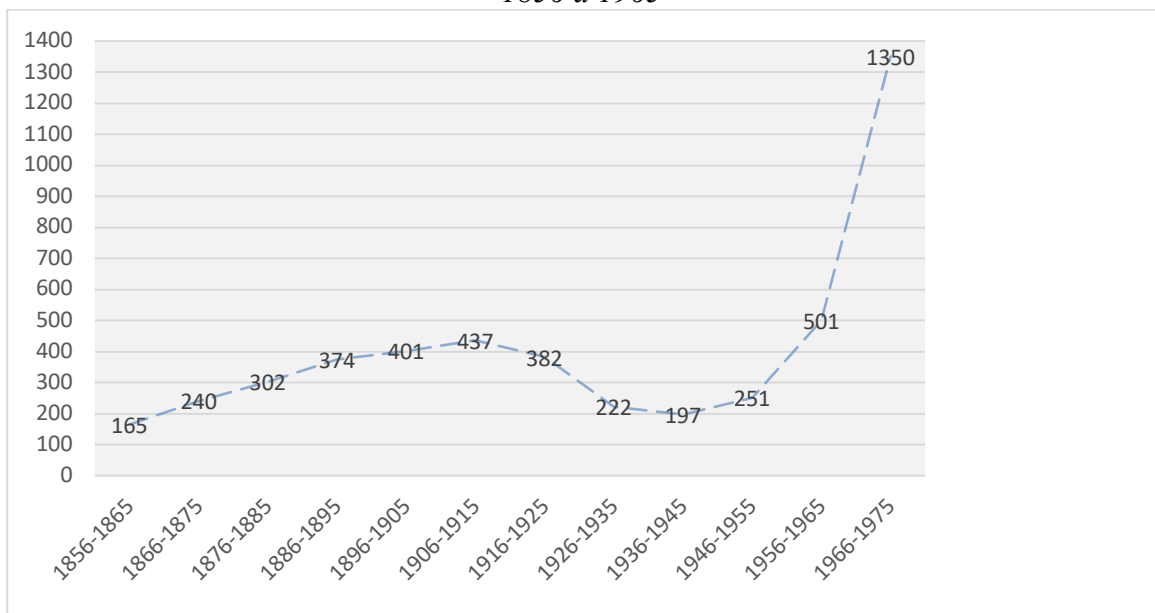
Armé des nombreuses banques de données et de nos deux critères de sélection, nous allons tenter de remonter dans le temps afin de déterminer le moment où les expressions « letting go » et « let go » ont acquis ce sens spirituel positif. Ce voyage nous ramène à la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle aux États-Unis et, dans une moindre mesure, au Royaume-Uni. En effet, tableau suivant montre qu'il s'est passé quelque chose durant cette période.

---

<sup>72</sup> Wayland, D.D., « Of Letting Go and Giving Up », *The Homiletic Review* 15/1 (1888), p. 34-41.

<sup>73</sup> Nous éviterons autant que possible dans ce chapitre d'utiliser la traduction française « lâcher-prise » pour traduire « letting go », parce que ce serait anachronique, nous verrons pourquoi dans les chapitres à venir.

Tableau III - Évolution des occurrences de l'expression « letting go » dans la littérature 1856 à 1965



Quel est le contexte socioreligieux de cette époque ? Il s'agit une période marquée sur les plans spirituel et religieux par ce que l'on appelle le Troisième grand réveil (*Third Great Awakening*), qui succède au Premier grand réveil (1730-1755) et au Second grand réveil (1790-1840). Ce Troisième grand réveil occupe l'entièreté de la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle (1850-1900). Cette appellation fait référence au renouveau religieux qui a eu lieu au sein des différentes dénominations protestantes piétistes des États-Unis.

C'est l'essor du protestantisme américain, durant lequel les baptistes, les méthodistes et les presbytériens, entre autres, commencent à s'imposer en force. Le Troisième grand réveil, également appelé le *Businessmen's Revival*, le *Layman's Revival* ou encore l'*Union Prayer Meeting Revival*, est parfois limité aux années 1850, voire aux seules années 1856-1858, parce que pour ces trois années, les dénominations protestantes principales voient leurs nombres d'adeptes grimper de près d'un demi-million. En 1860, on compte aux États-Unis quelque 12 000 congrégations baptistes et près de 20 000 congrégations d'obédience méthodiste, de loin la plus nombreuse<sup>74</sup>.

<sup>74</sup> Michael J. McClymond, « Diversity, Revival, Rivalry, and Reform : Protestant Christianity in the United States, 1800-1950 », dans Stephen J. Stein (dir.), *The Cambridge History of Religions in America. Volume II : 1790 to 1945*, Cambridge, Cambridge University Press, 2012, p. 233-239.

Ces « vagues d'éveils » s'expliquent par « [...] la montée d'un populisme politico-religieux répondant au goût du public, à ses émotions et à l'angoisse provoquée par les survivances d'une théologie de la prédestination<sup>75</sup>. » Cette dernière théorie avance que le chrétien est premièrement justifié par la foi, mais qu'il doit par la suite continuer à se sanctifier dans la voie de Dieu. En bref, nous sommes devant un mouvement qui allie démocratisation de la religion et rejet de la doctrine selon laquelle Dieu a déjà choisi ceux qui obtiendront la grâce :

Les hommes étaient libres de changer d'emploi, de lieu de travail et de religion. Ils avaient pleinement conscience, depuis la Déclaration d'indépendance, d'avoir été « créés égaux entre eux », et ils ne voyaient pas, selon les propos du prédicateur méthodiste « Crazy » Lorenzo Dow, pourquoi ils ne disposeraient pas du « droit de penser, de juger, et d'agir pour eux-mêmes » en matière de religion. La mode était donc à la dénonciation des élites religieuses traditionnelles [...] <sup>76</sup>.

Par ailleurs, ce renouveau est marqué par un militantisme social. On se porte à la défense des pauvres, on s'oppose au travail des enfants, on dénonce les conditions des immigrants, on milite en faveur des droits des femmes, de nombreux mouvements de tempérance émergent, on soutient la cause abolitionniste (rappelons à cet égard que la Guerre civile américaine a eu lieu de 1861 à 1865).

C'est dans ce contexte historique que nous avons pu retracer la toute première mention de l'expression à l'étude, qui figure dans un article intitulé *The Choice : Hold On, or Let Go*, écrit par Ichabod Smith Spencer (1798-1854) en 1853, tout au début du Troisième grand réveil. L'article fait partie d'un livre intitulé *A Pastor's Sketch Or, Conversations with Anxious Inquirers Respecting the Way of Salvation*. Spencer, un écrivain et prédicateur presbytérien, y relate plusieurs conversations pastorales tenues avec différents croyants. Deux recueils de ce type ont été publiés par Spencer, le premier en 1851. Le succès de ce premier recueil a poussé l'auteur à en produire un deuxième, en 1853.

On trouve dans le récit en question seulement la forme « let go », mais l'expression est clairement utilisée dans un sens spirituel positif : le « let go » constitue un choix qu'il faut

---

<sup>75</sup> Denis Lacorne, *De la religion en Amérique : essai d'histoire politique*, Paris, Gallimard, 2007, p. 88.

<sup>76</sup> Denis Lacorne, *De la religion...*, p. 75.

faire, une nécessité. Spencer rapporte les paroles de son interlocuteur, qui évoque l'état pitoyable dans lequel il se trouvait :

« I was in a cold state », said she ; « I had lost all the little light I ever had. I knew I had done wrong. I had too much neglected prayer, my heart had become worldly, and for a good many weeks I was in trouble and fear, for I knew I had wandered far from God [...] I know you represented us in that sermon as lost sinners, lost in the woods, wandering over mountain after mountain, in dark and dangerous places among the rocks and precipices, not knowing where we were going. It grew darker and darker, – we were groping along, sometimes on the brink of a dreadful precipice, – and didn't know it. Then some of us began to fall down the steep mountains, and thought we should be dashed to pieces. (I know *I* thought so.) But we caught hold of the bushes to hold ourselves up by them ; – some bushes would give way, and then we would catch others, and hold on till they gave way, broke, or tore up by the roots, and then we would catch others, and others. – Don't you remember it, sir ? » « Partly. But go on. » « Well, you said our friends were calling to us, as we hung by the bushes on the brink, and we called to one another, “hold on – hold on”. Then, you said this cry, “hold on – hold on”, might be a very natural one for anybody to make, if he should see a poor creature hanging over the edge of a precipice, clinging to a little bush with all his might, – if the man didn't see anything else. But you said there was another thing to be seen, which these ‘hold on’ people didn't seem to know anything about. You said the Lord Jesus Christ was down at the bottom of the precipice, lifting up both hands to catch us, if we would consent to fall into his arms, and was crying out to us, “**let go – let go – let go**”. Up above, all around where we were, you said they were crying out “hold on – hold on”. Down below, you said Jesus Christ kept crying out “**let go – let go**” ; and if we only knew who He was, and would *let go* of the bushes of sin and self-righteousness, and fall into the arms of Christ, we should be saved. And you said we had better stop our noise, and *listen*, and hear *His* voice, and *take* His advice – and “**let go**”<sup>77</sup>. »

L'expression est conforme au sens courant du dictionnaire : « to relax one's hold (on) ; release », que l'on pourrait traduire par « ne plus tenir », « lâcher ce que l'on tient », ou « lâcher la prise », au sens littéral, le contraire de « tenir (quelque chose) ». En effet, « ...la pauvre créature est suspendue au bord d'un précipice, s'accrochant à un petit buisson de toutes ses forces » (« ...poor creature hanging over the edge of a precipice clinging to a little bush with all his might. »). C'est cela que la personne est appelée à « lâcher », à « ne plus tenir ». Toutefois, le fait que l'expression « let go » figure dans le titre même de l'article et le fait qu'elle soit en italique et entre guillemets dans le texte tend à prouver qu'il s'agit d'un

---

<sup>77</sup> Ichabod Smith Spencer, *A Pastor's Sketch or, Conversations with Anxious Inquirers Respecting the Way of Salvation*, New York, M. W. Dodd, 1855, p. 70. Disponible à l'adresse [https://archive.org/details/pastorssketcheso00spen].

néologisme qui risque de ne pas être compris par les contemporains. Cela révèle qu'il s'agit d'un concept important dans le récit, que l'auteur cherche à mettre l'accent sur cela et à montrer que son utilisation s'éloigne du sens premier et commun. En effet, il s'agit d'une métaphore qui se rapporte à une expérience intérieure, en l'occurrence à une conversion chrétienne.

D'abord, la personne se trouve dans un état de détresse spirituelle, elle a perdu la lumière, est dans la peur et dans le trouble. Le moment qui précède ce *let go* semble terrible et désespérant. Selon le témoignage, tout le monde dit ensuite à la personne de tenir bon, comme si le « let go » était contraire à la raison, au sens commun. Finalement, le « let go » se réfère au fait d'abandonner les « buissons du péché et du pharisaïsme » et de s'abandonner avec confiance dans les bras de Jésus. À quoi cela renvoie-t-il exactement ? Ce n'est pas précisé, mais le témoignage affirme que c'est la manière d'être « sauvé » de ce périlleux précipice du malheur et du péché. Ce qu'il faut retenir également, et c'est fondamental, c'est qu'il s'agit d'une mention faite dans un cadre résolulement chrétien, en l'occurrence un cadre protestant. Comme Ichabod Smith Spencer est un pasteur presbytérien, nous sommes donc au cœur du Troisième grand réveil, où on assiste à l'essor du presbytérianisme, lequel se caractérise entre autres par un rejet de toute hiérarchie ecclésiastique, donc à une démocratisation, voire une légitimation de l'expérience religieuse individuelle.

Spencer jouissait d'une grande popularité à son époque : « ...[Spencer] is most famous for the two volumes of his Pastor's Sketches which were published in 1851 and 1853. These volumes became instant best-sellers in the USA, the UK and all over the world<sup>78</sup>. » Ce texte semble donc important dans l'histoire du *letting go*. Il est difficile de connaître les réseaux d'influence dans un contexte si éloigné, mais nous pouvons aisément supposer que ce livre a beaucoup circulé et qu'il a été lu par beaucoup de gens, comme en fait foi cette dernière citation, la publication de cette conversation dans une autre revue, soit dans *Christian Treasury* en 1858, ainsi que la reprise de l'histoire dans un livre publié au Royaume-Uni vers 1874 et 1881, probablement en 1877-1878, par une importante maison d'édition londonienne

---

<sup>78</sup> « Ichabod Spencer », [<http://www.sermonaudio.com/search.asp?SpeakerOnly=true&currSection=sermonsspeaker&keyword=Ichabod%5Espencer>] (consulté le 23 novembre 2017).

de littérature chrétienne, la *Religious Tract Society*, sous le titre de *What Can Man Do ?* Le livre *Illustrated Messenger* où se retrouve l'histoire du précipice consiste en une collection de sermons. Il est considéré comme un ouvrage important et il est encore publié de nos jours. L'influence de Spencer est évidente et certaine. En effet, l'auteur anonyme parle d'un « Christian minister, since dead<sup>79</sup>. » Il fait référence ici à Spencer. L'histoire du précipice est ainsi rapportée :

« [...] I was falling past it, and there I hung, with one hand grasping a small piece of rock. I hung a few seconds, and then I felt that the crag was crumbling in my fingers, or breaking away from the side. What was I to do ? The next second I must fall, and be dashed to atoms. All at once, I turned and looked behind me, and I saw a figure, dressed in pure white, coming towards me, and walking on the water. He came nearer, and nearer, until he stood just underneath where I was hanging ; and although the distance downward was great, yet I thought I could see the expression of his countenance, that it was a kind and a gentle one ; I could even see that our eyes met, and instantly I heard him whisper softly upward to me, “**Let go, let go**”. I **let go**, and fell into his arms, and was saved. » The poor man understood his dream thus : the crag was self-righteousness, and every false refuge that crumbles in the grasp of the sinner ; He who came walking to him on the water was Jesus Christ, the Son of God ; and the words, « **Let go** », were the same as the words, « Give up all else and believe in Me ». Faith is the **letting go** of all other dependence, and falling into the arms of Christ<sup>80</sup>.

Nous retrouvons donc ici la même histoire, le même contexte, la même métaphore, le même sens. Cette reprise tend à montrer l'étendue de l'influence du texte original de Spencer. Une chose importante à relever : il s'agirait de la première occurrence où la locution « letting go » est utilisée en tant que nom. On dit en effet « Faith is the **letting go**... ». Ce n'est plus un verbe, mais un nom. L'apparition de l'expression utilisée dans un sens spirituel positif correspond également au moment où l'expression est substantivée.

Entre ces deux dernières publications, d'autres occurrences sont à noter. Le *Journal of Sacred Literature* publiait en 1855 une analyse d'un terme grec ( $\zeta\omega\gamma\omicron\nu\acute{\epsilon}\omega$ ) présent dans le verset « Celui qui cherchera à sauver sa vie la perdra, et celui qui la perdra la retrouvera » (Luc 17,33). Dans cet article, l'auteur dit : « In the finding of the second clause is equally evident the happiness of that man who, forsaking all worldly gains, has found the pearl of great price ;

---

<sup>79</sup> [S.a.], *Illustrated Messenger*, London, Religious Tract Society, ≈1877, p. 64. Disponible à l'adresse [https://archive.org/details/TheBookshelfTheIllustratedMessengerReligiousTrack].

<sup>80</sup> [S. a.], *Illustrated Messenger*..., p. 62-64.

who, **letting go** his hold on the vanities of earth and depositing his treasures where neither moth nor rust can corrupt, shall find a goodly store awaiting his arrival in the heavenly mansions – friends ready to welcome him to “everlasting habitations”<sup>81</sup>. » Il s’agit d’abandonner « la vanité des choses terrestres » pour être sauvé et entrer dans les « lieux éternels ». Il s’agirait de la première mention de la forme au présent continu, soit avec la flexion « -ing ».

Plus tard, en 1866, Asaph Bernis Child (1813-1879), un chrétien versé dans le spiritualisme, écrit un livre intitulé *Christ and the People*. Plusieurs occurrences de *letting go* y apparaissent :

The first great lesson of life is self-gain, self-support, self-protection, receiving, keeping, holding, and reaching for more. This lesson comes before the lesson of sacrifice. In the exercises of this lesson, voluntary sacrifices, if made at all, are made outside of self, for the benefit of self. Life, earthly, feeds on death. For the salvation of self, a man would sacrifice another, – multitude of others, – even a world of living men. The second great lesson of life is sacrifice, – **letting go**, giving, yielding, dying. When man’s affections begin to turn from earthly to spiritual things, sacrifices begin. And only sin and sacrifices can carry man from the institutions of Moses to the institution of Christ<sup>82</sup>.

Le *letting go* y est synonyme de *donner*, *mourir*, *sacrifier*. Ce dernier terme est le terme que l’auteur semble privilégier, c’est du moins celui qui revient le plus souvent et c’est d’ailleurs le titre du chapitre d’où est tirée la citation. La notion présentée est contraire à l’égoïsme, qui, selon l’auteur, est utile au début de la vie. Il s’agit d’une conception du *letting go* tout à fait radicale. Bernis Child dit que l’être humain doit être prêt à se départir de tout ce qui lui est cher : des richesses, des honneurs, de la gloire, des propriétés, des parents, des enfants, de toutes les choses terrestres, de la vie elle-même<sup>83</sup>. Par ailleurs, Bernis Child cite Luc 17,33, tout comme dans l’article précédent (« Celui qui cherchera à sauver sa vie la perdra, et celui qui la perdra la retrouvera »), et présente l’exemple du Christ comme étant le maître et le modèle à suivre. Par ailleurs, si chez Spencer, l’expression *let go* est plutôt synonyme de conversion, ou plutôt du fait d’abandonner tout *pour* Jésus, chez Bernis Child, le concept

<sup>81</sup> [S. a.], « On the Verb ζωογονέω, as It Occurs in Luke, xvii. 33, and Acts, vii. 19 », *Journal of Sacred Literature* 2 (1855), p. 135-137.

<sup>82</sup> Asaph Bernis Child, *Christ and the People*, Boston, William White & Co., 1866, p. 41. Disponible à l’adresse [https://archive.org/details/christpeople00chil].

<sup>83</sup> Asaph Bernis Child, *Christ...*, p. 39-40.

prend le sens d'un sacrifice de toutes les choses terrestres, pour faire *comme* Jésus. Nous pourrions y voir une nouvelle expression propre à évoquer la notion d'abandon dans la tradition chrétienne.

Un autre pas semble donc franchi quant à l'évolution historique de la notion. Cette notion paraît maintenant émerger en tant que concept, l'expression apparaît seule, sans complément (on dit simplement *letting go*, sans rajouter ce qui doit être abandonné), et l'auteur assume que le lecteur saura à quoi on fait référence, comme si l'expression existait, comme s'il elle s'était forgée une place dans les sphères spirituelles de l'époque.

Nous pouvons en dire autant de l'occurrence relevée dans le *Report of the Mildmay Park Conference* de l'année 1869. Ce sont des verbatim de conférences chrétiennes protestantes tenues à Londres. On peut y lire : « We heard to-day about the duty of “**letting go**”. It is wonderful the tenacity with which the dead leaves of our old life seem to hang upon us. Sir John Lubbock has been lecturing upon “Leaves”. He say (*sic*) the falling of the leaves is really a process of life, not of death<sup>84</sup>. » Ici, le *letting go*, présenté comme un difficile devoir, est comparé au fait de laisser tomber les feuilles de l'arbre de notre vieille vie. Ce qui retient l'attention aussi est le fait que l'expression soit de nouveau utilisée sans complément et se retrouve encore ici entre guillemets, confirmant l'hypothèse selon laquelle l'expression serait en train de se définir en tant que notion, que l'on est conscient qu'il s'agit d'une utilisation technique, spécifique, spéciale. C'est peut-être le meilleur indice qu'il se passe quelque chose d'inédit.

Ensuite, en 1875, Hannah Whitall Smith (1832-1911), une conférencière et écrivaine américaine du Mouvement de sanctification (*Holiness Movement*) fait publier un livre qui jouira d'un immense succès, avec des millions d'exemplaires vendus, depuis 1875 jusqu'à aujourd'hui : *The Christian's Secret of a Happy Life*<sup>85</sup>. Les influences de Whitall Smith sont nombreuses. Alors qu'elle vient d'une famille quakeresse, elle est influencée par le spiritualisme et adhère dans les années 1860 à la doctrine de la sanctification de celui qui est

---

<sup>84</sup> [S. a.], *Report of the Mildmay Park Conference*, Oxford, Mildmay Conference 1869, p. 126.

<sup>85</sup> Melvin E. Dieter, « Hannah Whitall Smith : A Woman for All Seasons » [<http://www.whwomenclergy.org/article10.htm>] (consulté le 23 novembre 2017).



à l'origine du méthodisme, soit John Wesley (1703-1791) et qui remet en question la doctrine de la prédestination que nous avons évoquée plus tôt. Whitall Smith et son époux auraient vécu ce deuxième moment de grâce et de sanctification lors d'une assemblée méthodiste, les *camp meetings*, qui étaient courants dans le paysage de ces grandes vagues d'éveils du XIX<sup>e</sup> siècle américain et qui contribuèrent à la diffusion du méthodisme. Elle subit également l'influence de l'œuvre du presbytérien William E. Boardman<sup>86</sup>. Dans le livre cité, l'auteure dit :

Lord Jesus, I believe that Thou art able and willing to deliver me from all the care, and unrest and bondage of my Christian life. I believe thou didst die to set me free, not only in the future, but now and here. I believe thou art stronger than Satan, and that thou canst keep me, even me, in my extreme of weakness, from falling into his snares or yielding obedience to his commands. And, Lord, I am going to trust thee to keep me. I have tried keeping myself, and have failed, and failed most grievously. I am absolutely helpless ; so now I will trust thee. I will give myself to thee ; I keep back no reserves. Body, soul, and spirit, I present myself to thee, a worthless lump of clay, to be made into anything thy love and thy wisdom shall choose. And now, I am thine. I believe thou dost accept that which I present to thee ; I believe that this poor, weak, foolish heart has been taken possession of by thee, and thou hast even at this very moment begun to work in me to will and to do of thy good pleasure. I trust thee utterly, and I trust thee now ! Are you afraid to take this step ? Does it seem too sudden, too much like a leap in the dark ? Do you not know that the steps of faith always « fall on the seeming void, but find the rock beneath<sup>87</sup> ? » A man, having to descend a well by a rope, found, to his horror, when he was a great way down, that it was too short. He had reached the end, and yet was, he estimated, about thirty feet from the bottom of the well. He knew not what to do. He had not the strength or skill to climb up the rope, and to **let go** was to be dashed to pieces. His arms began to fail, and at last he decided that as he could not hold on much longer, he might as well **let go** and meet his fate at once. He resigned himself to destruction, and loosened his grasp. He fell ! To the bottom of the well it was – just three inches ! If ever your feet are to touch the « rock beneath », you must **let go** of every holding-place and drop into God ; for there is no other way. And to do it now may save you months and even years of strain and weariness<sup>88</sup>.

Hannah Whitall Smith, bien qu'elle mentionne le « let go », utilise plus franchement le terme « abandon » ou « surrender ». Nous pouvons à cet effet compter le nombre d'occurrences de chaque mot dans *The Christian's Secret of a Happy Life*, dont un des thèmes qui traverse

---

<sup>86</sup> [S. a.], « Hannah Whitall Smith » [<http://www.tentmaker.org/biographies/hannah-smith.htm>] (consulté le 23 novembre 2017).

<sup>87</sup> Il s'agit d'une citation de John Greenleaf Whittier (1807-1892), un poète quaker américain.

<sup>88</sup> Hannah Whitall Smith, *The Christian's Secret of a Happy Life*, Boston, Willard Tract Repository, 1875, p. 27. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/christianssecret01smit/>].

l'œuvre est justement celui de l'abandon. La tournure « let go » apparaît seulement trois fois, et ce dans la même page (l'expression « letting go » en est absente) ; tandis que le mot « surrender » (et les flexions « surrendered » et « surrendering ») est mentionné 55 fois ; et le terme « abandon » (et les variantes « abandonment » et « abandoned ») est cité à 45 reprises ; le mot « obedience » revient pas moins de 25 fois ; tandis que le vocable « sacrifice » s'y retrouve 13 fois. Elle dit d'ailleurs à propos des termes utilisés :

Perhaps to some minds the word "abandonment" might express this idea better. But whatever word we use, we mean an entire surrender of the whole being to God ; spirit, soul, and body placed under His absolute control, for Him to do with us just what He pleases. We mean that the language of our soul, under all circumstances, and in view of every act, is to be, "Thy will be done". We mean the giving up of all liberty of choice. We mean a life of inevitable obedience<sup>89</sup>.

Par ailleurs, ce qu'il faut souligner est que dans le livre de notre auteure, les occurrences de « let go » se retrouvent toutes au même endroit, dans l'histoire du puits. Ce contexte est celui de la chute. Il est donc possible de suggérer qu'elle ait pu s'inspirer de l'article de Spencer, d'autant plus que certains passages reprennent l'article mot pour mot, notamment « dashed into pieces ». En tout cas, ce n'est pas une expression qu'elle privilégie et qu'elle utilise d'emblée. C'est peut-être justement un autre argument qui plaide en faveur de l'hypothèse selon laquelle elle reprendrait ici histoire racontée par Spencer.

Nous pouvons donc avancer deux choses ici. D'une part, la notion présente dans le *letting go* peut s'exprimer de diverses manières, à l'aide d'autres mots recouvrant le même champ sémantique ; d'autre part, il est possible que ces autres mots aient pu alimenter la notion de *letting go*. Il est donc difficile de cerner toutes les influences de l'expression *letting go*. La notion d'abandon qui traverse la mystique chrétienne a donc très sûrement eu un rôle important à jouer, comme nous le voyons chez Bernis Child et chez Whitall Smith. Toutefois, le but de notre étude n'est pas tant d'analyser le concept que de rendre compte de la naissance d'une expression. Hannah Whitall Smith, bien qu'elle fasse partie de cette histoire, n'est sûrement pas, en ce qui a trait à la popularité et à l'émergence de l'expression, une figure importante. Nonobstant, elle a sûrement eu plus d'influence en ce qui concerne l'esprit de la notion qu'en ce qui a trait à l'expression elle-même. À cet égard, plusieurs autres auteurs, sur

---

<sup>89</sup> Hannah Whitall Smith, *The Christian's Secret...*, p. 20.

lesquels nous ne nous pencherons pas, se retrouvent dans cette situation, où, sans utiliser nécessairement l'expression à l'étude, en évoque l'esprit. En effet, cet « esprit » d'abandon traverse alors les milieux religieux, cela de manière difficile à apprécier, mais certainement de manière importante. Le *letting go* s'inscrit dans ce courant et en émerge.

Plusieurs autres occurrences de l'expression *let go* se retrouvent dans les écrits du médecin, philosophe et chrétien anglais James Hinton (1822-1875). La première remonterait à une lettre écrite vers 1860 :

We are so full of the wonder of the phenomenon of life, of its greatness, its glory, the skill of God in it, &c., that we will not **let it go** ; we will not give up the shadow for the substance. We have to see that all that is *imaginary*, before we can see the true wonder. We need not fear ; if there were not something great and grand in the fact, we should never have an image so glorious. Did our forefathers lose anything by giving up the phenomenon in their day ? They were bolder, wiser, than we ; they had no experience of their fathers to encourage them ; cannot we take heart from theirs ? Never fear to **let go** ; it is the only means of getting better things ; **let go – let go** ; we are sure to have again. Thus how Science teaches the lesson of morals, which is ever give up – give up ; deny yourself ; not this everlasting getting ; deny yourself and give, and infinitely more shall be yours ; but give, not bargaining ; give from love, because you must. And if the question will intrude : “What shall I have if I give up this ?” relegate that question to faith, and answer : I shall have God : – yes, God gives Himself to me ; my giving is my acceptance of God's act, God's act in me, which is myself. I live, I act, I create in giving. In my giving, in my love, God, who is love, gives Himself to me. Thus Science teaches the moral lesson of self-denial, self-control, and love<sup>90</sup>.

Dans les échanges épistolaires de James Hinton figurent d'autres occurrences. Ces lettres ont été publiées en 1878 à Londres, dans un livre intitulé *Life and Letters of James Hinton*. Ellice Hopkins (1836-1904), l'éditrice de ces lettres, utilise plusieurs fois l'expression dans les commentaires qu'elle en fait. Elle y développe abondamment le thème<sup>91</sup>.

Nous pouvons en déduire qu'une grande partie de l'œuvre écrite de Hinton tourne précisément autour de cette idée. Toutefois, il utilise plutôt l'expression « self-sacrifice ». La notion est assez complexe chez Hinton, qui fait intervenir science, philosophie et religion,

---

<sup>90</sup> James Hinton, *Philosophy and Religion* Londres, Kegan Paul, Trench & Co., 1881, p. 226.

<sup>91</sup> James Hinton, *Life and Letters of James Hinton*, Londres, C. Kegan Paul & Co., 1878, p. 340. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/lifeandlettersj01hopkgoog>].

mais en somme, l'expression est synonyme d'abandon de soi, de don et d'amour. L'auteur affirme qu'il ne faut pas avoir peur devant ce « let go », qu'il faut avoir la foi, puisque « c'est la seule manière d'obtenir de meilleures choses » et « d'obtenir Dieu ». Hinton affirme que nous devons faire comme ce que Dieu a fait à son égard et pour nous, c'est-à-dire qu'il s'est sacrifié pour l'amour du prochain. C'est selon Hinton la seule manière de connaître le bonheur, la vie, l'amour et Dieu.

Par ailleurs, il pourrait s'agir de la toute première occurrence de l'expression relevée en Angleterre. Il appert donc que la nouvelle expression a très rapidement traversé l'Atlantique, cela au moins dès le début des années 1860.

Ensuite, Charles Henry Parkhurst (1842-1933), un réformateur social et un presbytérien, tout comme Spencer, évoque l'expression « **letting go** of ourselves » dans un commentaire sur la parabole de l'économe infidèle (Luc 16,1-13) publié dans *The Andover Review* en 1884. L'expression est ici synonyme d'amour, à l'image de l'amour du Christ pour le prochain, c'est le fait de se donner à l'autre<sup>92</sup>.

### **2.1.1 Bilan de l'expression « letting go » dans le monde protestant**

Que pouvons-nous dire au sujet de ce que nous avons relevé jusqu'à maintenant ? D'abord, et cela semble certain, nous pouvons soutenir que le *letting go* apparaît aux États-Unis au début de la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, plus spécifiquement au début du Troisième grand réveil, dans un contexte protestant, surtout dans les milieux méthodistes et presbytériens.

Plus précisément encore, nous sommes en mesure de soutenir l'hypothèse suivante : c'est Ichabod Smith Spencer qui serait à l'origine de l'expression à l'étude. Plusieurs raisons étayent ce scénario : la mention « let go » dans son article de 1853, *The Choice : Hold On, or Let Go*, constitue ce qui semble être la toute première occurrence historique dans un sens spirituel positif ; l'expression est une idée centrale dans le texte, elle apparaît même dans le titre ; enfin et surtout, le recueil qui contient le texte a connu un considérable succès et l'article qui nous intéresse principalement a été publié ou paraphrasé à maintes reprises,

---

<sup>92</sup> Charles Parkhurst, « A Bible Study – The Unjust Steward », *The Andover Review* 1 (1884), p. 42-43.

notamment dans le *Christian Treasury* en 1858, chez Whitall Smith en 1875, ainsi que dans la parution londonienne *Illustrated Messenger* vers 1877, ce qui nous permet d'attester son rayonnement tant aux États-Unis qu'au Royaume-Uni.

Les éléments qui caractérisent ce *let go* chez Spencer sont nombreux : le moment qui précède semble difficile, il s'agit d'une expérience intérieure, le *let go* constitue un choix à faire, soit le choix d'abandonner les « buissons du péché et du pharisaïsme » et de s'abandonner dans les bras de Jésus, afin d'être sauvé.

Spencer était-il conscient qu'il participait à l'émergence d'un vocabulaire nouveau ? Bien sûr que non. Il ne s'agit pas d'un concept consolidé et défini. C'est plutôt un concept qui est appelé à se construire et à se diversifier au fil du temps. Il semble toutefois que, dès les années 1860, il commence déjà à s'établir, comme le montrent les écrits de James Hinton, le texte du *Report of the Mildmay Park Conference* ainsi qu'un peu plus tard le livre de Bernis Child. Chez ce dernier, chez James Hinton et chez Whitall Smith, d'autres termes, tels que *sacrifice*, sont plus à même d'être utilisés pour définir le concept évoqué.

Nous pouvons ainsi définir le contexte et les différents aspects qui le définissent, mais nous ne pouvons pas, en nous autorisant de l'article de Spencer, affirmer que ce serait là l'origine du *letting go*, que c'est ce qu'il veut dire ou devrait vouloir dire, que c'est son véritable sens. En fait, nous pouvons, d'une part, souligner la mention et dire que la notion commence à faire son chemin à partir de ce moment-là et dans ce milieu-là, et, nous pouvons, d'autre part, présenter la multitude de contextes et de définitions possibles, parce que c'est bien le cas : le *let go* et le *letting go* sont mentionnés dans des contextes différents et on leur attribue très vite des sens différents. Pour Bernis Child, le *letting go* n'est pas défini comme un abandon dans les bras de Jésus, mais comme une injonction à imiter Jésus. Qui plus est, ce n'est pas nécessairement une expérience intérieure, mais des actions extérieures à poser (abandon de l'argent, de la gloire, de la vie, etc.). Quant à Parkhurst, ce qu'il met de l'avant, c'est l'amour du prochain. En tout état de cause, il s'agit d'un vocable nouveau, évocateur, riche de sens, auquel on n'hésitera pas à faire appel et auquel on insufflera plusieurs nouvelles charges sémantiques.

Par ailleurs, nous retrouvons à maintes reprises le verset de Luc 17,33 (« Celui qui cherchera à sauver sa vie la perdra, et celui qui la perdra la retrouvera »). On en fait un synonyme de *letting go*. L'auteur de l'article paru dans *Journal of Sacred Litterature* en 1855 et Bernis Child citent ce verset. James Hinton l'évoque aussi alors qu'il développe sa conception du sacrifice<sup>93</sup>. Plus tard, en 1901, dans un article intitulé *Communion*, rédigé par un auteur inconnu, le concept est de nouveau relié à Luc 17,33 : « "He that looseth his life for My sake, shall find it." Ah, I thank thee, dear God, for the delicious, satisfying peace that comes from loosing – **letting go** – casting all our care upon thee<sup>94</sup>. »

D'autres mentions apparaissent plus tard dans ce contexte chrétien, par exemple, un autre article provenant du *Washington News Letter* (ce périodique recense divers articles de qualité issus de différentes publications) fait mention du *letting go* :

Jesus washed his disciples' feet, the most humble office. He told them that, "He that is greatest among you shall be your servant, and whosoever shall exalt himself shall be abased ; and he that shall humble himself shall be exalted". This erasing of the personal man is the short-cut into the kingdom of heaven. It is not a denial of one's self as a "worm of the dust", "a sinner against God", and other misconceptions of the I's relation to the Father, but a **letting go** of pride, ignorance, selfishness, ambition, and the thousand and one inverted ideas that make the soul opaque to the eye of the ego<sup>95</sup>.

Toutefois, les occurrences dans un contexte spécifiquement chrétien se font plus rares. Peu à peu, l'expression sera utilisée dans un autre contexte. Vers les années 1880, un nouvel axe se met en place : l'expression, bien qu'elle soit souvent insérée au sein d'une théologie chrétienne, apparaît dans un nouveau cadre spirituel, celui de la guérison mentale.

## 2.2 Le *letting go* : un concept-clé en guérison mentale

Vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, toujours dans le contexte du Troisième grand réveil aux États-Unis, on assiste à l'émergence de plusieurs nouveaux courants spirituels : la théosophie moderne, l'ésotérisme, divers groupes se réclamant de la Rose-Croix, l'occultisme, le spiritualisme moderne, la Science chrétienne (*Christian Science*), le mouvement Nouveau Penser (*New*

---

<sup>93</sup> James Hinton, *Life and Letters...*, p. 293.

<sup>94</sup> [S. a.], « Communion », *Washington News Letter* 6-7 (1901), p. 364-365.

<sup>95</sup> [S. a.], « Spiritual Obedience », *Washington News Letter* 6-7 (1901), p. 409.

*Thought, Mental Science* ou *Mind Cure*)<sup>96</sup>, lui-même divisé en diverses branches, dont l'Église de la science divine (*Church of Divine Science*), etc. De plus, les religions orientales, notamment le bouddhisme et l'hindouisme, commencent à être l'objet d'un intérêt croissant.

Dans les livres qui portent sur la religion, ces courants sont parfois classés à l'intérieur de la métaphysique ou du gnosticisme<sup>97</sup>. Ils partagent souvent quelques théories communes, dont celle de la guérison mentale. Ce sera essentiellement à travers la Science chrétienne et le Nouveau Penser que cette croyance se propagera.

### 2.2.1 Une influence orientale ?

Tout d'abord, soulevons quelques occurrences issues d'un tout autre horizon : l'Orient. Les mentions sont pertinentes, puisqu'elles tombent bel et bien à l'intérieur de notre grille d'analyse, c'est-à-dire que l'expression est utilisée dans un cadre spirituel positif.

En 1875, l'Anglais Samuel Beal (1825-1889) publie une traduction d'un texte bouddhique, l'*Abhinishkramana Sutra*. Son livre fait encore écho aujourd'hui, puisqu'il a été republié dans les années 1980. Dans la partie intitulée *L'histoire de Sobhiya*, on dit : « “A man who endures constant penance in search of wisdom, Overcoming all doubts, and crossing over to the shore of Nirvana – **Letting go** all thoughts of what exists, and what does not exist, Thoroughly practising the rules of a Brahmana ! He is a Bhikshu”<sup>98</sup>. »

Par la suite, en 1883, dans une autre traduction de Samuel Beal, *The Fo-Sho-Hing-Tsan-King : A Life of Buddha by Asvaghosha Bodhisattva*, encore publiée de nos jours, plusieurs occurrences du *letting go* sont présentes. La plupart se réfèrent au *nirvana* (soit la réalisation de la voie bouddhique) ou à la compréhension de la nature des choses qui mène à cette dite réalisation : « From which I learn that because of not “**letting go**” (by knowledge as a cause),

---

<sup>96</sup> En français, on trouve aussi l'appellation « la Nouvelle Pensée ».

<sup>97</sup> Catherine Tumber, *American Feminism and the Birth of New Age Spirituality : Searching for the Higher Self, 1875-1915*, Rowman & Littlefield, 2002, p. 2.

<sup>98</sup> Samuel Beal, *The Romantic Legend of Sâkyâ Buddha : From the Chinese-Sanscrit*, London, Trübner & co., 1875, p. 284. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/romanticlegendof00ahbi>].

we do not reach the end of the religious life ; but by understanding nature in its involutions, then, you say, we obtain deliverance [...] »<sup>99</sup>.

Toujours dans le champ sémantique de la libération finale, on dit qu'il s'agit d'abandonner « le terrain où se trouve l'idée de l'âme ». On se réfère ici à la notion d'*anatma*, le non-soi : « This, you say, is true release ; you say “**letting go** the ground on which the idea of soul rests”, that this frees us from “limited existence” [...] »<sup>100</sup>.

Dans le même sens, mais dans un commentaire du traducteur, on trouve : « It appears to me that this point in Buddha's history is a key to the whole system of his religion. He professes to have grasped absolute truth (the word “absolute” corresponds with “unfettered”) ; and by **letting go** the finite, with its limitations and defilements, to have passed into the free, boundless, unattached infinite<sup>101</sup>. »

Une autre occurrence s'éloigne toutefois de ce sens : « Walking in the path of true Wisdom, **letting go** both extremes, we then reach ultimate perfection [...] »<sup>102</sup>. Dans cette citation, il s'agit d'éviter deux extrêmes, soit l'ascèse, c'est-à-dire une vie trop austère et mortifiante ; soit la vie mondaine, c'est-à-dire une vie de passion. Il s'agit de la voie du milieu que le Bouddha a décidé d'emprunter après s'être soumis à une dure et longue mortification, qu'il a fini par juger stérile.

Plus tard, en 1896, Henry Clarke Warren, un des grands spécialistes occidentaux de la langue palie, commente le *Grand discours sur l'établissement de l'attention (Mahâ-Satipatthâna-Sutta)*, sûtra dans lequel le Bouddha explique la troisième Noble vérité, soit celle sur la cessation de la souffrance, et dit : « Therefore is Nirvana called a **letting go**, a loosing hold, a relinquishment and non-adhesion<sup>103</sup>. » Il s'agit clairement d'un synonyme de *nirvana*, un mot dont le sens premier est « extinction » (*nir*, traduisant l'absence, la négation ; et *vana*,

---

<sup>99</sup> Samuel Beal, *The Fo-Sho-Hing-Tsan-King : A Life of Buddha by Asvaghosha Bodhisattva*, 1883, p. 140.

<sup>100</sup> Samuel Beal, *The Fo-Sho-Hing-Tsan-King...*, p. 140.

<sup>101</sup> Samuel Beal, *The Fo-Sho-Hing-Tsan-King...*, p. 169.

<sup>102</sup> Samuel Beal, *The Fo-Sho-Hing-Tsan-King...*, p. 75.

<sup>103</sup> Henry Clarke Warren, *Buddhism in Translations*, Boston, Harvard University Press, 1896, p. 372. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/buddhismtrans03warrgoog>].



signifiant « le fait de souffler », donc le fait de souffler pour éteindre), un terme qui, par métaphore, réfère à la libération spirituelle.

Comment devons-nous traiter ces occurrences ? Est-ce que la traduction a été influencée par l'existence de l'expression dans les ouvrages de cette époque ? Il n'est pas interdit de le penser, surtout en ce qui a trait au commentaire de Warren. Le seul terme qui n'apparaît pas dans le sūtra est justement « letting go » (on retrouve « relinquishment », « loosing hold » et « non-adhesion »). Donc, nous pouvons suggérer que Warren se rabat sur une expression existante pour tenter d'expliquer à ses lecteurs ce à quoi fait référence le *nirvana*.

Nous retrouvons également la formule dans un commentaire de Samuel Beal. Par ailleurs, Beal provient d'une famille méthodiste. Il devient lui-même diacre en 1850 et prêtre anglican en 1851. Il s'embarque ensuite à titre d'aumônier sur les vaisseaux anglais lors de la Seconde guerre de l'opium (1856-60), qui oppose le Royaume-Uni, entre autres à la Chine. Il en vient à s'intéresser à ce pays. Par la suite, il traduit des textes bouddhiques et enseigne le chinois à l'université. Samuel Beal a très certainement été en contact avec la nouvelle expression « letting go » qui circulait dans les milieux chrétiens de l'époque. Nous serions donc enclin à penser qu'il s'en est inspiré et s'en est servi pour traduire et pour commenter les textes bouddhiques.

Cette utilisation du *letting go* dépend-elle de celle qui avait déjà cours dans certains milieux protestants ou est-elle apparue de façon indépendante ? Il est difficile de le déterminer pour le moment. Il faudrait procéder à des analyses plus poussées. Par ailleurs, est-ce que ces mentions ont eu une postérité, un impact ? Il est encore ici ardu de répondre, mais nous optons pour l'affirmative. À cette époque, on s'intéresse aux religions orientales. Des mélanges se font. Des gens de différents horizons spirituels puisent certaines idées dans le bouddhisme et dans l'hindouisme. En 1893 a lieu à Chicago le Parlement des religions, qui constituera une tribune importante pour diverses traditions religieuses. Nous suggérons l'existence d'une influence mutuelle de ces traditions, mais que l'expression « letting go » est apparue avant que l'influence orientale ait pu se faire sentir. Comme nous le verrons, c'est plutôt ultérieurement qu'elle viendra alimenter la réflexion.

### 2.2.2 La guérison mentale

Vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, aux États-Unis, surgissent la Science chrétienne et le Nouveau Penser, plus largement appelés les mouvements de guérison mentale, dont les influences sont multiples : « Mesmerism, Spiritualism, Swedenborgianism, and Transcendentalism would make possible the two new nineteenth-century American movements – Christian Science and New Thought<sup>104</sup>. » À cette liste, il faut ajouter le platonisme et, bien sûr, le christianisme, qui servira de base théorique à la Science chrétienne.

Qu'est-ce précisément que la guérison mentale ? Il s'agit d'une méthode de guérison par la pensée, d'une méthode d'élévation spirituelle par le redressement des idées. On met l'accent sur le fait que l'on doit penser différemment, en l'occurrence penser positivement, d'où le nom *New Thought*, aussi dénommé *Higher Thought*. Celui qui en est considéré comme le précurseur est Phineas Quimby (1802-1866) : « [...] Quimby saw a mesmerist demonstration that sparked his interest in the possibility of healing using hypnotic techniques. He refined his healing techniques on the lecture circuit, eventually concluding that disease was caused by false beliefs and thinking ; therefore, healing meant ridding one's self of false beliefs<sup>105</sup>. » Quimby se détache toutefois de l'hypnose et affirme que l'entrée en état d'hypnose n'est pas nécessaire pour se reconnecter à l'énergie spirituelle : « All that was needed, instead, was cognitive readjustment. With a proper change in thought, the human mind would be adequate to heal illness and any forms of psychological distress<sup>106</sup>. »

Plusieurs courants émergeront de cette conception technique et métaphysique de l'être humain, à commencer par la Science chrétienne, fondée par une patiente de Quimby, Mary Baker Eddy (1821-1910). En 1862, Quimby parvient à guérir une douleur chronique à la colonne vertébrale dont Baker Eddy souffrait depuis longtemps. Par la suite, elle développera une version chrétienne de cette science de la guérison, qui deviendra la Science chrétienne, où Jésus est vu, en raison des miracles qu'il a faits, comme l'exemple parfait du guérisseur. Elle s'éloigne ainsi de ses prédécesseurs, et affirme, contrairement à ces derniers, que la

---

<sup>104</sup> J. Gordon Melton et collab., *Melton's Encyclopedia of American Religions*, Detroit, Gale Cengage Learning, 2009, p. 868-869.

<sup>105</sup> Jeremy Rapport, « New Religious Movements : Nineteenth Century », dans Charles H. Lippy et Peter W. Williams, *Encyclopedia of Religion in America*. Washington, CQ Press, 2010, p. 1581.

<sup>106</sup> Colleen McDannell, *Religions of the United States in Practice*, vol. 1, Princeton, Princeton University Press, 2001, p. 320.

matière est une illusion causée par une mauvaise compréhension de la nature divine humaine : « Armed with knowledge of God's spiritual reality and a commitment to shedding false consciousness, Eddy believed that the temporal problem of humankind could be transcended<sup>107</sup>. » En somme, elle croit que la Science chrétienne est la méthode de guérison divine.

En 1875, Baker Eddy écrit *Science and Health with Key to the Scriptures*. Ce livre restera, aux côtés de la Bible, l'ouvrage de référence principal de la Science chrétienne. Elle fonde la *Church of Christ, Scientist* en 1879. Ce mouvement prend une ampleur phénoménale et constitue ni plus ni moins que « the most successful nineteenth-century religious movements to have originated in the United States »<sup>108</sup>, si bien que plusieurs branches en émaneront, principalement le mouvement *New Thought* (Nouveau Penser). Emma Curtis Hopkins (1849-1925), une disciple de la Science chrétienne, en est la fondatrice. Selon un recensement de l'année 1906, les États-Unis comptaient 85 000 adhérents à la Science chrétienne. Il y avait également le même nombre de gens associés au Nouveau Penser. Et la littérature des différentes branches de la guérison mentale pouvait rejoindre au moins 170 000 personnes<sup>109</sup>.

Le Nouveau Penser pourrait, quant à lui, se résumer ainsi : « It consists of a loosely allied group of religious denominations, secular membership organizations, authors, philosophers, and individuals who share a set of metaphysical beliefs concerning the effects of positive thinking, the Law of Attraction, healing, life force, creative visualization, and personal power<sup>110</sup>. » Tout comme pour la Science chrétienne, c'est une vision de la vie profondément marquée par l'optimisme, par la pensée positive. C'est dans ce large contexte de croyances fédérant plusieurs mouvances différentes qu'il faut comprendre les prochaines mentions du *letting go*.

Amorçons cette traversée chronologique du monde de la guérison mentale avec une première occurrence importante qui n'appartient comme telle ni au monde chrétien ni au domaine de

---

<sup>107</sup> Colleen McDannell, *Religions of the United States...*, p. 322.

<sup>108</sup> Colleen McDannell, *Religions of the United States...*, p. 320.

<sup>109</sup> Gail Thain Parker, *Mind Cure in New England*, Lebanon, NH, University Press of New England, 2002, p. 8.

<sup>110</sup> Morten Tolboll, *The New Thought Movement and The Law of Attraction*, s. é., s. l., 2014, p. 2. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/NewThought>].

la guérison mentale, mais qui toutefois s'en rapproche du fait de son caractère ésotérique. Freeman Benjamin Dowd, un adepte du mouvement Rose-Croix, a écrit plusieurs livres sur la philosophie et la spiritualité rosicrucienne, dont un qui se méritera deux éditions coup sur coup, la première en 1882, la deuxième en 1888 : *The Temple of the Rosy Cross – The Soul : Its Powers, Migrations, and Transmigrations*. Le chapitre XIV s'intitule *The Voluntary and Unvoluntary Power*. En voici un long extrait qui permet de bien saisir le contexte de l'époque dans laquelle le *letting go* évolue :

The deeper the sleep, the more insensible the body becomes. Mesmeric sleep is next to death. This may be self-induced, or through the agency of an operator. Calmness and tranquility are necessary to its production, the same as in natural sleep. Calmness allows the soul to expand, and this produces sleep and trance, wherein the body becomes insensible. But there are two ways of producing nervous insensibility : one I have described ; the other is through increased and intense activity or excitement.

A man is made many times stronger and many times more enduring by excitement ; but the deepest and most power-and-health-producing excitement comes from the calming of passions and the awakening of the higher faculties. There is a spiritual excitement, far more potent and exhilarating than the excitement of any of the passions, in which ecstasy is passed and the soul escapes. It is then that these bodies are proof to the elements, and command the respect of even wild beasts.

The Rahat<sup>111</sup> of India seeks some jungle or lonely place, or some dangerous place by the side of some swamp or lagoon, infested by monstrous reptiles, where man fears to intrude ; here he composes himself for his meditations, and goes calmly into an unconscious state, and the monsters crawl out and lie down by his side, and sleep also. Never was one known to be harmed by them. (See Isis Unveiled.)

Is not this the same power by which Daniel commanded the respect of the lions in their den ? The full power of the will does not manifest itself in our normal state ; there must be an excitement of *some kind* in order to call into play all our powers. But the full measure of power is not in the tension of the nerves and muscles ; it is in the tension of the inner man or spiritual body. This is not a rousing up as of anger, and a propulsion of the spirit outward, but rather a **letting go** of the nerves – a resignation of the soul as in sleep. This is possible only in habit.

True culture gives resignation, which, pushed on to extremes, gives power to withstand fire. The Acolyte for the Priesthood of Buddhism must possess super-

---

<sup>111</sup> Il s'agit sûrement d'une graphie erronée du mot pâli *arahat* (*arhat/arhant*, en sanskrit), qui veut dire littéralement « bien méritant ».

mundane powers ere he can be admitted. I have been told by a gentleman who was born in India, and lived there until he was twenty-one years of age, that they are tested when they apply for Priesthood by being required to walk over a long bed of live coals of fire with their naked feet, and *to do it without hurry*, and to come off at the other end without a singe or smell of fire ; if they fail they are not admitted, but are sent back to their practice of meditative rites.

D. D. Home<sup>112</sup> is one instance of our own time and country who has manifested this power, as well as that of levitation, by virtue of which Jesus walked upon the water. I might multiply facts “ad infinitum” if it were the intent of this work. The past and present are both full of the proof. Search for it, – not alone in the Scriptures of the olden time, but in the living testimony of the present. The will is a magical power ; but its highest magic is in **letting go**.

The strong well-balanced man accepts things as they come with a spirit attuned to the sweet melodies of creative power : and weeps not over blighted joys or withered hopes. He looks above and beyond these things, and his soul is filled with rest thereby. He does not essay to control others, for he has as much as he can do to control himself. By this means he converts his enemies into friends, who come to him, as an oracle, for counsel. His control is far greater than that of one whose whole life is spent in trying to control others. The gigantic evils of this life come from the desire to rule others – or to make others do as you wish them to do. Counsel is far better than rule. Let every one do as they like, but scatter light and knowledge of the true way to happiness and power.

Reader, if you have lost youth and happiness – **let go** ! If friends have proved false and ungrateful – **let go** ! If your heart is torn by unrequited love – **let go** ! If you are poor – **let go** ! If you are wealthy – **let go** ! If Providence forsakes you – **let go** ! If you love life – **let go** ! If you are tired of life – **let go** ! If you look back upon your life’s journey with regrets – **let go** ! For “He that would save his life shall lose it, and he that would lose his life shall save it”<sup>113</sup>.

Ce texte est intéressant à plusieurs égards. D’abord, l’auteur s’abreuve à plusieurs traditions religieuses, il cite des exemples provenant de l’hindouisme, du bouddhisme et du christianisme, mais il s’inspire aussi, selon ses propres dires, de Pythagore, Platon, Socrate, Bouddha, Jésus, Zoroastre, Hermès, Moïse et Blavatsky, la fondatrice de la Société de théosophie. Nous ne sommes définitivement pas à l’intérieur d’un horizon chrétien. Toutefois, Freeman Benjamin Dowd, pour illustrer et appuyer l’idée qu’il développe, cite Luc 17,33,

---

<sup>112</sup> Il s’agit de Daniel Dunglas Home, un voyant et médium écossais populaire en raison de ses « dons » de lévitation.

<sup>113</sup> Freeman Benjamin Dowd, *The Temple of the Rosy Cross – The Soul : Its Powers, Migrations, and Transmigrations*, Rosy Cross Publishings, San Francisco, 1888 (1882), p. 162-164. Disponible à l’adresse [<https://archive.org/details/templeofrosycro00dowd>].

soit le même passage biblique cité dans *Journal of Sacred Litterature* (1855) et par Asaph Bernis Child dans *Christ and the People* (1866).

Nous avons toutefois affaire à une utilisation originale, où la magie joue un rôle. En fait, l'essentiel du texte tient dans cette idée clé : « La volonté est une puissance magique, mais sa plus grande magie est dans le “**lâcher-prise**” ». Quand Dowd parle de cette puissance magique, c'est au sens littéral, il parle de magie. Il évoque à titre d'exemple le voyant et médium D. D. Home, connu pour ses séances de lévitation. Le *letting go* mènerait donc à une insensibilité corporelle et permettrait d'accomplir des choses qui s'apparentent à la magie et à des superpouvoirs. L'auteur dit aussi que, bien que la volonté puisse faire de grandes choses, c'est en *calmant nos passions et en s'éveillant aux facultés supérieures* que l'on peut faire de plus grandes choses, grâce à *la tension du corps spirituel*, à *la relaxation des nerfs*, à une *démission de l'âme, comme dans le sommeil*. L'auteur utilise plutôt d'emblée les mots « calm » et « calmness ». En bref, le *letting go*, ou la tranquillité, ou la démission de l'âme, donne essentiellement accès aux pouvoirs involontaires auxquels fait référence le titre du chapitre.

Le paragraphe qui clôt le chapitre constitue une envolée philosophico-lyrique ponctuée par l'expression « let go ». Elle est utilisée seule, sans complément, et constitue une solution proposée aux différents problèmes de la vie. L'auteur accorde au *letting go* une dimension importante. En effet, le concept est appliqué à divers contextes : le fait de « laisser faire » si un ami nous fait défaut (« If friends have proved false and ungrateful – **let go** ! ») ; Daniel qui commande les lions ; D. D. Home qui fait de la lévitation. Il semble ardu de définir le concept de l'auteur tant il ratisse large et que tout semble entrer dans son utilisation du *letting go*. Cela dit, Freeman Benjamin Dowd contribue à l'essor du concept de *letting go*, comme en fait foi la réédition de son livre et surtout le fait que l'on continuera à le citer, notamment Katharine Hinchman Newcomb en 1898, dans un tout autre contexte.

Une autre occurrence reste difficile à catégoriser. Dans un article paru en 1888 dans la revue anglaise *The Spectator*, l'auteur anonyme évoque l'œuvre de la poétesse et essayiste, Mrs

France Mary Owens. Il cite un extrait d'un livre de cette dernière, intitulé *Across the Hills*, publié à Londres en 1883 :

« By degrees she became interested in conversation, and I then asked her again what she had meant about the “**letting go**” in life. – “Well, is it not true”, she said, “we begin life with such hard-set opinions on almost every subject, with such a possessing grasp of many things ; and as we go on, we find so much to modify those opinions and to loosen that tight grasp that we are for ever ‘**letting go**’ ?” – “But it is only what is worthless that we really **let go** ?” I objected. – “I do not think we have the power of judging the relative worth of things.” – “But we never let the best go ?” – “I would rather say the Best never lets us go”, she answered, with a peaceful smile. “I think we are for ever letting our best go to find something better”. – “In all things ?” – “Yes.” – “In the highest ?” – ‘In what we call the highest, as well as the lowest.’ – ‘In religion I doubt not it is true’, I remarked, as I turned the subject over in my mind. “The dogmas of one’s youth are ‘**let go**’ as they are found too narrow for one’s after-thought, and we **let go** dogma very often to —” – “To lay bold on eternal life”, she said joyously. “But take the other matters of life. All personal endeavour must be held fast to be brought to completion.” – “Must it ? Surely we are constantly throwing out old conclusions and trying new ones. We think nothing can succeed but one way – we find that we must **let it go** before we can make one step of progress ! And how often for the sake of others it seems necessary that we should **let** everything **go** – even our best, as it seems to as !” she said half to herself<sup>114</sup>. »

Dans cette longue citation issue d'un roman, le *letting go* signifie le fait d'abandonner une idée, un dogme, la manière de mener sa vie, ses projets, ses affaires personnelles. L'auteure parle également d'un abandon progressif, que l'on fait tout au long de la vie. Il pourrait s'agir d'une utilisation banale, au sens de « laisser tomber quelque chose ». Cette occurrence est difficile à catégoriser, nous ne sommes pas en effet dans un contexte de guérison mentale ni nommément chrétien. Ce qui reste pourtant intéressant, c'est de constater que l'expression semble consacrée, qu'elle semble faire partie d'un certain vocabulaire spirituel connu et utilisé. Cela contribue à étayer l'idée selon laquelle la formule avait déjà fait florès vers les années 1880 tant au Royaume-Uni qu'aux États-Unis, qu'elle pouvait être employée dans plusieurs sens et qu'elle pouvait faire l'objet de questionnement et de discussions.

Plus tard, Julia Anderson Root, qui a écrit pas moins de sept livres sur la guérison mentale, s'exprime ainsi dans un de ses ouvrages paru en 1884 (2<sup>e</sup> éd. 1886) et intitulé *Healing Power*

---

<sup>114</sup> [S. a.], « Mrs Owen's Poems and Essays », *The Spectator* 3/113 (1888), p. 272

*Mind, A Treatise on Mind Cure, With Original Views on the Subject and Complete Instructions For Practice and Self-Treatment :*

The people are not correctly taught by the clergy or by the doctors. These teachers, as well as the people, are all in the material. They are not spiritual. They believe very generally in matter and but little in mind. You cannot get into the new unless you can get out of the old. To take hold nearly always means first to **let go**. Peter would never have walked on the water if he had not **let go** the boat. While he held to it he sunk in the water ; when he **let go**, then he walked on the water<sup>115</sup>.

Le sens que Root attribue à ce « let go » doit être mettre remis dans son contexte : cet extrait provient d'un chapitre intitulé *The Efficacy of Prayer*. Elle affirme que, pour que la guérison soit efficace, il faut y croire totalement, sans s'agripper à la médecine officielle et à ses médicaments : « Understanding God to be omnipotent, we should place no faith in drugs, neither pray to Almighty God to heal us, and act against our prayer by taking medicine, denying in practice what we admit in statement, and showing that we hold drugs superior to God. Prayer of words will become obsolete, and thoughts and works more than words, as we understand God better<sup>116</sup>. » En somme, son *let go* se réfère au fait d'abandonner la croyance en la matière, et de faire confiance à la théorie et à la pratique de la guérison mentale. L'auteure fait le rapprochement avec Pierre qui a peur de suivre Jésus marchant sur l'eau. Dans ce contexte, dès que Pierre a lâché prise sur le bateau (la matière, la science, la médecine, les médicaments), le miracle a pu se produire (la guérison).

En 1886, une idée fondamentale des mouvements de guérison mentale s'exprime ainsi dans *The Christian Science Journal* : « In order to heal, or produce a true work of Art, there must be a departure from nature. The thought must be detached from the mundane object, and rise to the Creative Intelligence. We must **let go** the intellectual, in order to seize the spiritual<sup>117</sup>. » Il s'agit donc de passer à un niveau supérieur, du niveau intellectuel au niveau spirituel.

Nous pouvons constater un tournant chez John Hamlin Dewey, un auteur prolifique de la guérison mentale :

---

<sup>115</sup> Julia Anderson Root, *Healing Power Mind*, Peoria, H. S. Hill Printing and Publishing Company, 1886, p. 112. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/healingpowerofmi00rootrich>].

<sup>116</sup> Julia Anderson Root, *Healing...*, p. 111.

<sup>117</sup> H. P. S., « Christian Science and the Unseen in Nature and Art », *The Christian Science Journal* 4/4 (1886).



So when we recognize the supremacy of disease in ourselves or others, and speak and act from our fear and thought of its supremacy, we strengthen the disease and correspondingly suppress the healing power. But to throw away all fear of disease, in the recognition and understanding of the divine supremacy of the healing power of life, or of God in the life, and concentrate our whole attention in confidence and trust upon the healing power as greater than the disease, we inevitably establish its supremacy and secure the healing. This of necessity involves also the corresponding withdrawal of the attention from the disease, and **letting go** all thought of its possible continuance. This is the simple key to all Mental Healing, Whether it be called “Faith Healing”, “Prayer Cure”, “Metaphysical Healing”, or “Mind Cure”, etc. If “in God we live, move and have our being”, as Christianity affirms, then every motion and process of the involuntary life within us are divine activities and, therefore, charged and instinct with a divine potency and skill. They are the manifestation of the indwelling Presence and Power of God, who will do His work perfectly in us when not interrupted or interfered with by the freedom of our own power of choice and action in the matter, with which He has endowed us. By the very necessity of this gift of freedom, God is bound to respect the choice we make ; hence the great law of this freedom as formulated by the Master : “Whatsoever ye shall bind on earth shall be bound in heaven : and whatsoever ye shall loosed on earth shall be loosed in heaven.” (Matt. xviii. 18.) Thus man has power to obstruct the automatic processes of his life by a false mental attitude toward them, and to limit the measure of the divine activity within him by his own Ideal or conception of what that limit is or shall be. So on the other hand, when his understanding is opened to the recognition of God’s Ideal of organic perfection for him, and the further recognition of the perfect means which God has instituted in the very functions of his personal life, and the divine potency and skill with which they are endowed for the actualization of this perfection, man has power to accept and make this Ideal and provision his own, and by full mental co-operations of the divine activity within and thus be lifted to the supreme possibilities of his being, both physically and spiritually<sup>118</sup>.

La citation permet d’une part de bien cerner le contexte dans lequel était évoqué le *letting go*. D’autre part, l’auteur explique bien les croyances qui circulaient à l’époque et qui caractérisent les courants de guérison mentale, dont l’auteur décline les différents noms utilisés. Le processus de guérison, qui s’apparente à la pensée positive, consisterait à se défaire de la peur de la maladie, à comprendre la *suprématie divine du pouvoir guérissant de la vie, ou de Dieu*, à concentrer avec confiance toute son attention sur ce pouvoir, plus fort que la maladie, ainsi qu’à retirer de l’attention portée à la maladie et à abandonner toutes les pensées qui permettraient à la maladie de persister. Voilà ce qui s’avère être la clé (« This is

---

<sup>118</sup> John Hamlin Dewey, *An Introduction to the Theosophy of Christ*, Buffalo, Carrel & Nisell, 1887, p. 86-88. Disponible à l’adresse [<https://archive.org/details/introductiontoth00dewe>].

the simple key... ») des mouvements de guérison mentale, une clé qui met le *letting go* au cœur de la solution.

Dans autre livre de Dewey, *The Way, the Truth and the Life ; A Hand Book of Christian Theosophy, Healing, and Psychic Culture, a New Education, Based Upon the Ideal and Method of the Christ*, nous trouvons une autre occurrence ayant un sens similaire, où l'auteur en appelle à « abandonner la maladie dans la pensée<sup>119</sup>. » Soulignons que Jésus ne figure pas chez Dewey à titre de Christ rédempteur, mais plutôt à titre d'exemple et de maître<sup>120</sup>.

Pourtant, l'expression ne s'utilise pas d'une seule façon. Par exemple, en 1891, dans *The Open Door or The Secret of Jesus*, Dewey note : « It is only the laying down of all bias of the external sense judgment and feeling, **letting go** of the clinging sense of the individuality and its limitations, which is the spirit of self, that the impersonal and impartial spirit of the Father may find embodiment and expression in all the personal activities and relations<sup>121</sup>. »

Ou encore :

When the soul has reached the point where it prefers to **let go** its hold on personal desire to take hold on God in the spiritual life, the charm and spell of sense are then and there broken, and the power of the spirit realized ; and, though in the hour of temptation the desires of the flesh and the enticements of the sensuous life press with vehemence their demands, if the soul turn wholly to the spiritual nature in its desire for unity with the Father, it opens itself at once to the saying power of God in the life<sup>122</sup>.

Nous pouvons en conclure, du moins à titre provisoire, que c'est avec John Hamlin Dewey que les mouvements de guérison mentale commencent à s'approprier vraiment l'expression et à l'utiliser à leur compte, selon leur point de vue métaphysique. On utilise toutefois l'expression de façon souple, sans la restreindre à un seul contexte, à une seule définition. On y mesure plutôt tout le potentiel de ce vocable qui est encore en phase de développement.

---

<sup>119</sup> John Hamlin Dewey, *The Way, the Truth and the Life ; A Hand Book of Christian Theosophy, Healing, and Psychic Culture, a New Education, Based Upon the Ideal and Method of the Christ*, Buffalo, par l'auteur, 1888. p. 171. Disponible à l'adresse [https://archive.org/details/waytruthlifehan00dewe].

<sup>120</sup> John Hamlin Dewey, *The Way, the Truth and the Life ...*, p. vii.

<sup>121</sup> John Hamlin Dewey, *The Open Door or The Secret of Jesus*, New York, United States Book Company, 1891, p. 19-20. Disponible à l'adresse [https://archive.org/details/opendoororsecr00dewegoog].

<sup>122</sup> John Hamlin Dewey, *The Open Door ...*, p. 53.

Malinda Elliott Cramer (1844-1906), la fondatrice de l'Église de la science divine (*Divine Science Church*), une dénomination particulière faisant partie de la mouvance du Nouveau Penser, rédige en 1890 un livre dont le titre est *Lessons in the Science of Infinite Spirit, and the Christ Method of Healing*. Dans un chapitre, intitulé *Truth's Practice*, on trouve une énumération de tout ce qu'il faut faire pour mettre en pratique cette « vérité ». Au septième point, on peut lire :

7- If we have erroneous beliefs, such as envy, prejudice, hate, etc., we place ourselves beneath them, for that which we believe in, to the same do we yield our thoughts servants. "Know ye not, that to whom ye yield yourselves servants to obey, his servants ye are to whom ye obey ; whether of sin unto death, or of obedience unto righteousness ?" – Rom. vi:16. If you find that through force of habit – so-called – you are thinking and reasoning in favor of the belief in sin, sickness, and death, envy, prejudice, hate, etc., do not feel discouraged, but deny and erase that line of thought, by thinking, speaking, and manifesting their opposite. Think and manifest salvation – and not sin, health – not sickness, life – not death, justice – not envy, love – not prejudice, truth – not hate ; by so doing you serve God, Goodness, and make desirable conditions. The science of God is also the science of Goodness, the law of which is love.

"Whatsoever a man soweth, that shall he reap. " His habit of thought is expressed in the body ; he reaps in manifestation what he by thought sows in mentality ; the present thought will bear its fruit in due season. They who would be free from error, must be willing that error should pass from their mental vision ; must be willing not to believe in error, then maintain that position, and think no error.

The lesson of **letting go**, is an important one to understand. To get understanding is to **let go** of error<sup>123</sup>.

Nous sommes de nouveau au cœur de la guérison mentale. L'application proposée du *letting go* ressemble à celle rencontrée chez John Hamlin Dewey, soit que l'on doit abandonner les erreurs de la pensée. De quelles erreurs l'auteure parle ? L'envie, la haine, les préjugés, les péchés, la mort, etc. La théorie néopenséiste aurait donc en ce sens une portée éthique. Ces « habitudes mentales » auraient des répercussions sur la santé physique. Il faut donc « renier et supprimer cette façon de penser, en pensant, disant et manifestant son opposé. Il faut donc opposer la vie à la mort, l'amour à l'envie, la santé à la maladie. Qui plus est, on y parle de la « leçon du *letting go* », ce qui tend à corroborer l'hypothèse d'une appropriation de cette

---

<sup>123</sup> Malinda Elliott Cramer, *Lessons in the Science of Infinite Spirit, and the Christ Method of Healing*, San Francisco, C.W. Gordon, 1890, p. 125-126. Disponible à l'adresse [https://archive.org/details/lessonsinscienc00cramgoog].

notion par les mouvements de guérison mentale, plus tôt dans la personne de Dewey, ici dans la personne de Malinda Elliott Cramer.

Dans les années suivantes, nous continuons à rencontrer plusieurs occurrences de l'expression, selon différents sens, prouvant surtout que l'expression fait maintenant partie du vocabulaire des théoriciens de la guérison mentale. Par exemple, dans *Power Through Repose*, Annie Payson Call (1853-1940), toujours dans le cadre de la guérison mentale, recherche une solution à la neurasthénie des Américains, à cette « americanitis » que nous avons évoquée. Le *letting go* se réfère au fait de se détendre sur le plan musculaire :

If you cannot stop thinking, do not try ; let your thoughts steam ahead if they will. Only relax your muscles, and as the attention is more and more fixed on the interesting process of letting-go of the muscles (interesting, simply because the end is so well worth gaining), the imps of thought find less and less to take hold of, and the machinery in the head must stop its senseless working mind which allowed it to work has applied itself to something worth accomplishing<sup>124</sup>.

Dans *The Freedom of Life*, de la même auteure, le *letting go* se réfère encore à la relaxation du corps, mais aussi à celle de l'esprit<sup>125</sup>.

Dans une des revues officielles de la *Church of Christ, Scientist*, soit *The Christian Science Journal*, qui existe encore aujourd'hui, on affirme notamment qu'il faut abandonner le monde matériel. C'est l'expression « let go » que l'on utilise :

Proportionately to our grasp of Christian Science, which appears in all true Mind-healing, will error disappear from our lives, and Life, discerned spiritually, become our everlasting crown of rejoicing. In order to lay hold upon this Law of Life that enabled Paul and others to gain freedom from the law of sin and death, and which endowed them with the power of divine Mind to restore sight to the blind, and give true healing to as many as came to them, tormented with divers diseases, we must each one of us **let go** our hold upon the world's present, but mistaken sense of existence, which they term material life ; we must become better acquainted with divine mercy, and Love ; we must manifest more of goodness in that true purity of heart, without which no man can see God<sup>126</sup>.

---

<sup>124</sup> Annie Payson Call, *Power Through Repose*, Boston, Roberts Brothers, 1891, p. 22. Disponible à l'adresse [https://archive.org/details/39002086472298.med.yale.edu].

<sup>125</sup> Annie Payson Call, *The Freedom of Life*, Boston, Little, Brown and Co., 1905, p. 45. Disponible à l'adresse [https://archive.org/details/thefreedomoflife04338gut].

<sup>126</sup> Hardy, E. R. et C. S. D., « Alive from the Dead », *The Christian Science Journal* 13 /1 (1895).

Cette idée d'un passage du monde matériel au monde spirituel revient à de maintes reprises<sup>127</sup>. Il s'agit d'une idée fondamentale de la guérison mentale, mais pas seulement, puisqu'elle était déjà exprimée dans les milieux protestants, ce qui tend à montrer que la frontière entre les deux courants est poreuse. Toujours selon cette dynamique verticale, le *letting go* est appliqué aux plaisirs de ce monde, à la vanité, à la gloire, qu'il faut délaïsser au profit des biens célestes, qui sont plus satisfaisants, réels et éternels :

I have written much to my brother in Floyd in regard to Science, and really he has great faith, but he wants it only to heal the ills of the flesh. He wants to enjoy the pleasures of the world, and has no idea of nor hunger for the great spiritual uplifting that would come with Science. If they could just know and realize how the **letting go** of this world's pleasures brings us so much higher, and we take hold of that so infinitely better and more satisfying, it seems to me they would gladly turn away from all this glamour and vanity, this chasing of pleasure as a 'will-o'-the-wisp,' and lay hold of something real and eternal. But this lesson I have already learned—we cannot force Christian Science upon any one ; they must hunger and thirst for something higher and better ; then when its truths are presented to them they will at once recognize its superiority<sup>128</sup>.

Ensuite, vers la fin de la décennie, un chapitre du livre *Helps to Right Living*, écrit par Katharine Hinchman Newcomb, aura une importance notable. Il est intitulé *Letting Go*. Le texte en question est également publié dans la revue *The Temple* en 1898 et repris ensuite dans le quatrième numéro du *Washington News Letter* de 1899. Newcomb y cite en introduction le rosicrucien Freeman Benjamin Dowd, cité plus tôt :

“If you have lost youth an happiness – **let go**. If friends have proved false and ungrateful – **let go**. If you look back upon your life's journey with regrets – **let go**”. F. B. Dowd.

If we watch people for one day, we will find that everyone is either trying “**to get**”, or to “hold on”, to things. With the business man, all effort is put forth in getting. Ministers preach “to get” converts to their creed. Teachers teach “to get” followers to their belief. Mothers desire “to get” everything for the improvement and good of their children.

Children are educated – a getting of the ideas of other minds. The whole world seems bent on “getting”.

What does it all mean, this eternal and everlasting “getting” ?

Just this : that we look for everything outside of our selves. This tells the whole story seeking and never being satisfied, holding on tight, if we succeed in deluding ourselves with the idea that we have got anything. We have looked

---

<sup>127</sup> Voir : M. Bettie Bell, « Peace and Rest », *The Christian Science Journal* 14/6 (1896) ; Paul Tyner, « Oneness », *The Temple* 2/2 (1898), p. 38.

<sup>128</sup> S. J. G. Riddell, « A Letter from Nebraska », *The Christian Science Journal* 15/1 (1897).

outside for health, happiness, prosperity, Heaven and God. We have expected to draw them to us, and therefore must “hold on” to them.

What is this gospel of “**letting go**”? When we feel sure of a thing that we really possess it we “**let go**”. There is never any effort needed to hold on to a thing that is really ours.

Do we try to hold on to youth and happiness? To friends, love, life, wealth, if they are really ours? No; we are so sure of them that we “**let go**”.

“**Letting go**” is an opening up, a receptive condition of mind. If you are wealthy, you can “**let go**”, and spiritual wealth will pour in upon you. If you are poor, you can “**let go**” and the same spiritual wealth will flood you. This proves that opulence is spiritual; for we can be rich when poor, and poor when rich. “**Let go**”, no matter what comes. It is not resisting. Jesus said, “Resist not evil”. And of course we would not resist good. So “**letting go**” is a gospel of non-resistance. Let us practice it and see what it will bring<sup>129</sup>.

Nous constatons que le *letting go* est pleinement assumé en tant que concept fort et original. On parle ni plus ni moins que de l'évangile du *letting go*. Ce n'est pas rien. Et, bien qu'il s'agisse d'une œuvre qui s'inscrit dans le courant de la guérison mentale, le concept en transcende vraisemblablement les sphères. En effet, il semble que cette idée d'abandon, de non-résistance, de relaxation, de « *letting go* », traverse l'esprit de l'époque. De plus, certaines idées véhiculées par l'expression ont pu être exprimées différemment. Notre analyse ne se lancera pas dans cette voie. Soulevons un exemple. Paul Tyner cite Ralph Waldo Emerson, une des figures du transcendentalisme américain : « All reform aims in some one particular to let the great soul have its way through us ; in other words, to engage us to obey... There is no bar or wall in the soul where man, the effect, ceases, and God, the cause, begins. The walls are taken away... The soul circumscribeth all things<sup>130</sup>. » Cette idée de « laisser la grande âme faire son chemin à travers nous » revient souvent quand on cite le *letting go*. Il semble donc que certaines idées étaient déjà en place avant et pendant l'avènement de l'expression *letting go*, mais s'exprimaient avec un autre vocabulaire.

La même année, dans la revue *Universal Brotherhood*, consacrée à la théosophie, le franc-maçon, Jirah Dewey Buck (1838-1916), également théosophe et médecin homéopathique et généraliste, rédige un article intitulé *Quest and Conquest*. On y lit : « Life's meaning, therefore, lies within itself. It is its own revealer. The quest is all without ; the conquest all

---

<sup>129</sup> Katharine Hinchman Newcomb, *Helps to Right Living*, Boston, Lee and Shepard, 1898. Disponible à l'adresse [https://archive.org/details/helpstorightliv00newcgoog].

<sup>130</sup> Paul Tyner, « Oneness »..., p. 38.

within. Just as man conquers sense and self, shall he subdue the world, and conquest comes by **letting go**, not holding fast. Nothing that he can gain and hold in sense and time can last<sup>131</sup>. » Donc, pour Dewey Buck, « La quête est extérieure, la conquête est intérieure », et cette aventure intérieure doit être menée à bien par le *letting go*. Par ailleurs, ce n'est peut-être pas par hasard que, dans ce même article, Buck se réfère au bouddhisme, il a pu être influencé par les travaux de Samuel Beal.

Toujours en 1898, Flora P. Howard rédige pour un magazine consacré au Penser Nouveau un article intitulé *Letting go*. Comme le titre l'indique, tout l'article porte sur ce concept. Une idée récurrente y est formulée : il faut « lâcher prise » afin de laisser « l'Esprit » faire le travail à l'intérieur de nous. L'idée évoquée constitue une des essences des mouvements de guérison, toutes branches confondues. Si nous ne nous appliquons pas à cet exercice d'abandon, nous serons aux prises avec des problèmes de santé, des maux de tête, des rhumatismes, etc. Howard ajoute :

You can receive the inspired word as well as Jesus, and after you do receive it you can give it forth to others, and the Christ in them will respond to the Christ in you. Now this is **letting go**, and letting the Divine one do it all. It is divine resting, divine satisfaction, an abiding consciousness of perfect rest, taking no anxious thought. Rest, don't speak, don't think, just rest in what you have already spoken and have already thought, let them fruit : fruition is the ultimate, the solution of your problem that you are facing today<sup>132</sup>.

La phrase « Now this is **letting go**, and letting the Divine one do it all » semble préfigurer une formule que nous verrons apparaître plus tard, soit l'aphorisme « letting go and letting God ». Par ailleurs, pour Howard, à l'instar de la plupart des tenants de la guérison mentale, Jésus est l'unique guide intérieur et l'unique guérisseur.

Encore en l'année 1898, un sermon de Teunis S. Hamlin, pasteur au sein d'une église presbytérienne de Washington (*Church of the Covenant*), est publié dans la revue *Northfield Echoes* sous le titre *God's Law of Improvement*. Il consiste en un commentaire de ce verset biblique : « Il ôte donc le premier, afin d'établir le second » (He 10,9). Nous pouvons y lire ceci :

---

<sup>131</sup> Jirah Dewey Buck, « Quest and Conquest », *Theosophy* 12/10 (1898), p. 138-141.

<sup>132</sup> Flora P. Howard, « Letting go », *The New Thought* 4/6 (1898), p. 2-3.

All improvement in religion is God's work. It is God's work to take away the first, in order to make a place for the second. But in order that God may cause the better to replace the good, we must **let go** the good that God may give us the better. So this method of God's working, so far as our part in it is concerned, might be described as "*the art of letting go*". When God purposes to take away the one in order that He may give the other, we must surrender the first that we may make room for the second<sup>133</sup>.

Il résume aussi son idée de cette manière : « But the thing of which I want to speak is **letting go** of a lesser good in order to receive a greater good. It is **letting go** the first in order that God may establish the second<sup>134</sup>. » Il s'agit bel et bien d'une mention dans un contexte chrétien. L'expression y circule donc sûrement encore, bien que de manière moins prégnante que dans les courants de guérison. D'ailleurs, la définition que l'auteur propose de *letting go* fait résolument écho à ce que nous trouvons dans les livres de guérison mentale de cette période, à savoir que le *letting go* consiste en un abandon d'une partie inférieure pour avoir accès à une partie supérieure. Nous avons l'impression que l'auteur utilise des citations bibliques pour les adjoindre à une idée qui circulait à l'époque. L'expression « the art of letting go » montre bien l'ampleur du phénomène et l'importance qu'elle a prise. Cette formulation, utilisée comme si *tout le monde savait* de quoi il s'agit, reviendra à plusieurs reprises, notamment dans une importante revue dédiée à la Science chrétienne<sup>135</sup>.

Le titre du prochain article est *Bright's Disease*, c'est-à-dire la maladie de Bright, une maladie du rein que l'on appelle aujourd'hui glomérulonéphrite. L'auteur, qui relève de la Science chrétienne, interprète cette maladie dans le cadre de la théorie de la guérison mentale :

Bright's disease is caused by thwarted ambition. The ambition may have been for self or for other, as a parent ambitious for the social or political advancement of a child ; the result is the same in either case. An ideal is built up in mentality based upon the things of the material world, and when it proves a failure and the mental sustenance is withdrawn, it disintegrates and passes back to the earth from which it came. (Muddy water, or water impregnated with sediment, always symbolizes changing material thought.) This "**letting go**" of a cherished ideal is a withdrawal of the mental substance with which it has been kept alive, hence a denial. As students of mental science know that every denial must be followed by an affirmation. "Deny thyself and follow Me" means to **let go** of personality

---

<sup>133</sup> Teunis S. Hamlin, « God's Law of Improvement », *Northfield Echoes* 5 (1898), p. 374.

<sup>134</sup> Teunis S. Hamlin, « God's Law... », p. 375.

<sup>135</sup> Voir : [S. a.], « Maxim », *Washington News Letter* 5 (1900), p. 107 ; A. L. Minturn, « The Truth an Ever-Present Help », *The Christian Science Journal* 8/19 (1901).



and take on Universality. Thus one who lets go an ambition located on the plane of personality and fails to fill the vacuum with a new creation, passes into a condition of mental and physical collapse proportionate to the bulk and intensity of the relinquished ideal. The only hope for such is to build anew upon the only permanent foundation – abiding faith in God<sup>136</sup>.

L'auteur anonyme affirme que cette maladie provient d'une ambition frustrée. En fait, c'est un exemple d'application concrète d'une pensée qui a un effet néfaste sur la santé, d'une erreur de la pensée que l'on doit abandonner. La notion de *letting go* constitue « de retrait (ou encore un abandon, une suppression) de la substance mentale qui l'a [l'ambition] maintenue en vie ». L'auteur cite ensuite le verset issu des Évangiles, « Renonce à toi-même et suis-moi », où l'idée de renonciation correspondrait à l'idée du *letting go*. L'autre partie, le « suis-moi », sert à étayer une autre idée importante : il faut « remplir l'espace [laissé par l'abandon] par une nouvelle création ». Pour l'auteur, il s'agirait ici de « construire sur une fondation permanente », c'est-à-dire Dieu. Nous retrouvons donc l'idée de l'abandon des choses matérielles (« the things of the material world ») au profit du royaume céleste.

Kate Atkinson Boehme, une figure importante du Nouveau Penser, décrit également le *letting go* comme le passage de l'esprit du niveau physique au niveau spirituel : « Prior to the passage from matter to spirit there is usually a period of mental darkness and depression. This is because the mind in **letting go** its hold on things material, falls into negation ere it can rise to things spiritual<sup>137</sup>. » Elle fait mention d'un état de noirceur et de dépression qui précéderait ce passage, une expérience déjà décrite (par exemple chez Spencer) et qui sera décrite plus tard également.

Dans le même périodique, toujours en 1900, l'auteur anonyme relève des citations d'Ida Gatling issues de son livre *Positive Thought* et affirme que ces citations s'accordent bien avec les principes actuels du Nouveau Penser. Nous constatons que ce courant, comme le titre du livre l'indique, peut se comprendre dans le cadre de la pensée positive, où le pouvoir des pensées agit comme un « sculpteur du visage et du corps ». Dans la dernière citation, on

---

<sup>136</sup> S. a., « Bright's Disease », *Washington News Letter* (1900), p. 110.

<sup>137</sup> Kate Atkinson Boehme, « From Matter to Spirit », *Washington News Letter* 4 (1900), p. 358-359.

évoque ces « arbres qui laissent tomber leurs feuilles », qui semble faire écho au *Report of the Mildmay Park Conference* de 1869 cité dans le chapitre précédent :

The following maxims from the pen of Ida Gatling Penticost, in *Positive Thought*, afford a very fair idea of up to-date “New Thought” principles. We reproduce them for what they may be worth.

“Your thoughts are the sculptors of your face and body.”

“Plant happy thoughts in your mind instead of small annoyances.”

“Open your eyes and your nightmare will vanish.”

“Watch the trees ‘**letting go**’ of their leaves and learn what to do with your old thoughts<sup>138</sup>.”

Ensuite, en 1902, dans une revue méthodiste, le titre évocateur d’un article du musicien Theodore Frelinghuysen Seward (1835-1902) reprend la formulation rencontrée précédemment, soit *The Art of Letting Go* :

The art of arts, the hardest for human nature to learn, is the art of **letting go**. It is not so in the rest of the universe outside of human kind. Why is it that “The earth, whirled amid the stars, Wakes not a nested bird or slumbering child ?” It is because our planet has “**let go**” absolutely and perfectly, and surrendered itself to the care of God. God says to the circling stars, “Underneath are the Everlasting Arms.” They believe in his Word, and yield themselves to his perfect care, and a harmonious cosmos is the result. If but a single atom in a single star failed to yield itself in absolute trust to all the laws that govern it, order would be changed to chaos. The universe would become a diverse. God says to man, “Underneath are the Everlasting Arms.” Man stops to doubt and question, and thus destroys his own peace. Here are some wise and helpful things on **letting go** : “When we look into faces around us, we find traces of anxiety and care in all. Anxious thought has written its mark over most faces. What are we anxious about ? Some fear haunts us. We seem afraid of so many things. Afraid of falling into something that will hurt us or somebody else. Suppose now that we just let ourselves fall. Rest awhile by saying : “I have no concern about what happens. I am not anxious.” It will be well for us to try falling for a time. We have been on such a strain, trying to hold ourselves up, to keep from falling. Let us now yield, give up the strain, fall. What then ? Where is there to fall but unto God ? “Underneath are the Everlasting Arms.” We have never rested upon them because we have been trying to keep ourselves up. When we **let go** we shall feel these strong arms all about us. All threats of what may happen to us will be proved powerless when we give up resistance. Let come what will : for only God can come.<sup>139</sup>

---

<sup>138</sup> [S. a.], « Maxim », *Washington News Letter* 5 (1900), p. 107.

<sup>139</sup> Theodore Frelinghuysen, « The Western Christian Advocate », *Western Advocate* 68 (1902), p. 12.

Cette mention se situe dans un contexte chrétien. Mais sachant que cet homme est fondateur d'un mouvement qui s'appelle *Don't Worry Movement*, près du Nouveau Penser, et constatant qu'il utilise des expressions (« the art of **letting go** ») surtout utilisées par les mouvements de guérison mentale, nous avons tendance à penser, comme nous l'avons évoqué plus tôt, que la frontière entre les différents courants n'est peut-être pas si délimitée qu'il n'y paraît.

Dans un article intitulé *Love, Life, Law*, nous retrouvons de nouveau l'idée fondamentale que nous pouvons rencontrer chez les chrétiens, mais de manière plus affirmée dans les mouvements de guérison mentale, soit qu'il faut s'abandonner et se laisser guider par l'Être suprême. Ici, plus précisément, la théorie néopenséiste parle d'un abandon des vieilles croyances, donc des fausses idées, pour embrasser la « loi de l'Être », la « Vérité ». Cette idée est récurrente et le *letting go* est souvent utilisé dans ce contexte :

How can a soul know itself while in the body ? By **letting go** old beliefs, by being led by the spirit, by trying to comprehend the law of Being and by knowing more about God. No man is a whole entity to himself until he discovers the triple condition that he is or rather manifestation that he is and ever must be, even when he lays down his earthbody, he is still clothed upon with a body of finer elements, that more truly show forth the quality of his thinking, the result of his loving and his entire comprehension of Truth.<sup>140</sup>

Dans une revue consacrée aux « mystères » de l'Orient, *Betieros Oriental Mysteries*, nous pouvons lire dans un article publié en 1903 et intitulé *The Very Soul of It* : « Perfect self-control does not immediately follow one's first **letting go** of self. It is a long pull, and a hard pull ; one that must be steadfastly kept to through one's whole life. But it comes easier and easier with practice, and with each successive time of rigid self-discipline<sup>141</sup>. »

L'auteur y explique ici que l'abandon de soi (« **letting go** of self ») mène au « parfait contrôle de soi », mais que cela consiste en une pratique progressive qui dure toute la vie et exige une « autodiscipline rigide ». De plus, l'idée qu'il faut passer du monde matériel au monde spirituel apparaît de nouveau dans cette dernière citation.

---

<sup>140</sup> N., M. E., « Love, Life, Law », *Washington News Letter* 8 (1902), p. 572.

<sup>141</sup> Nellie Hawks, « The Very Soul of It », *Betieros Oriental Mysteries* 1/2 (1903), p. 18.

C'est le cas de plusieurs autres articles, notamment dans *The Christian Science Journal* : « The only enrichment obtainable is by **letting go** our material sense of substance, – emptying consciousness of all that would hinder the perfect inflow of divine Love [...]»<sup>142</sup>. »

La même idée est exprimée par Kate Atkinson Boehme (« the **letting go** of a lesser power to grasp a greater »). Ce qui est intéressant ici, c'est de constater que l'auteure, rattachée au mouvement Nouveau Penser, s'inspire de divers courants religieux, tout en se référant à l'occultisme :

It makes no difference whether you call the Supreme Power by the name of Brahma, Zeus or God, to realize its Oneness is the first step in Occultism. It is also the first step on the path to health of mind and body, for that is a path in Occultism, since the way is hidden and only to be revealed to him who seeks an alliance with occult force.

The fusion of the personal will with the will of the Spirit is also a step. It is the **letting go** of a lesser power to grasp a greater. The mistake of many is to suppose that it leads to deprivation and pain. On the contrary it leads away from both and brings one to the fulness of peace and health<sup>143</sup>.

L'Américain William Walker Atkinson (1862-1932) est considéré comme un pionnier du mouvement Nouveau Penser. Il était à la fois avocat, commerçant, éditeur et adepte de l'occultisme naissant. Vers les années 1880, il tombe malade, et c'est à même le mouvement Nouveau Penser qu'il trouve une solution à ses problèmes. Il écrit une centaine de livres, dont plusieurs sont toujours republiés aujourd'hui. Ses livres obtiendront une large audience. En 1905, Atkinson essaye d'expliquer ce qui différencie la suggestion de la méthode de la guérison mentale. Tout l'article est intéressant et permet de comprendre la théorie et la pratique de la science de la guérison, nous constatons que plusieurs branches participent d'une même parenté théorique, mais s'en distinguent de par quelques détails, contentons-nous toutefois de citer seulement ce passage, qui illustre bien comment une séance de guérison pouvait se dérouler :

The “outside” healers call into operation the latent mental force in the patient by arousing in his mind certain ideas of strength, health, wholeness, oneness, etc., which ideas take form in action in the shape of currents of vital force to his cells, parts and organs. These ideas replace old ideas of weakness, depression, etc.,

---

<sup>142</sup> Ella R. Hall, « Discharging our Indebtedness », *The Christian Science Journal* 7/6 (1904).

<sup>143</sup> Kate Atkinson Boehme, *Mental Healing Made Plain*, Washington D.C. , National Publishing Company, 1902.

causing the patient to throw overboard the old ideas which have been causing diseased conditions. These ideas are aroused by the healer making certain statements that the patient is asked to accept, at least partially. These statements may be metaphysical (they usually are) or may be statements of the sovereignty of the mind over the body. Or they may be statements of the power possessed by the healer, or by the cult to which he belongs. At any rate, the impression conveyed and accepted tends to attract the patient's attention, and to cause him to "**let go**" of the depressing mental states that he has cultivated, which mere "**letting go**" is often sufficient to start the cure into operation. Besides this, the patient feeling encouraged and hopeful, sends a greater current of vital force to the affected part, and thereby enables the cells to function more normally. These treatments ally given in the shape of a conversation or lesson, although sometimes the healer places his hands on the affected part, or, in other cases may "go into the silence" instead of talking to the patient.

Il s'agit encore d'une mention qui fait référence au fait d'abandonner les fausses idées en faisant appel aux forces vitales et en évoquant des idées positives, telles que la force, la santé, etc. Le *letting go* correspond donc à cet abandon. Ensuite, en 1904, Atkinson publie un livre sous le pseudonyme de Yogi Ramacharaka où il évoque le « lâcher-prise », nécessaire à la pratique de la détente mentale et physique :

One of the first lessons in physical relaxation the Hatha Yogis give to their pupils is given in the next paragraph. Before beginning, however, we wish to impress upon the mind of the student the keynote of the Yogi practice of Relaxation. It consists of two words : "**LET GO**". If you master the meaning of these two words and are able to put them into practice you have grasped the secret of the Yogi theory and practice of Relaxation.

The following is a favorite Yogi exercise in Relaxation : Lie down flat on the back. Relax as thoroughly as you can, **letting go** of all the muscles. Then, still relaxed, let your mind wander over the body from the head down to the toes. In doing this you will find that here and there are certain muscles still in a tense condition – **let go** of them<sup>144</sup>.

Nous rencontrons chez Atkinson d'autres mentions de l'expression à l'étude, notamment dans *Mind-Power : The Secret of Mental Magic*, écrit en 1912, où il la même idée de détente mentale et physique revient<sup>145</sup>.

---

<sup>144</sup> William Walker Atkinson, *The Yogi Philosophy of Physical Well-Being*, Chicago, Yogi Publications Society, 190, p. 180. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/hathayogaoryogip00rama>].

<sup>145</sup> William Walker Atkinson, *Mind-power : The Secret of Mental Magic*, Advanced Thought Publishing Company, 1912, p. 368-369. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/mindpowersecret00atkigoog>].

Nous savons qu'Atkinson écrivait sous différents pseudonymes, dont Theron Q. Dumont, Swami Bhakta Vishita, Swami Panchadasi et possiblement Nancy McKay Gordon. C'est ainsi qu'à partir des années 1900, il signe plusieurs livres sous le pseudonyme de Yogi Ramacharaka. Certains de ces livres sont encore publiés de nos jours (avec ou non une référence explicite à Atkinson). L'auteur y évoque à plusieurs reprises le *letting go*. Les lecteurs non avisés auront donc l'impression de trouver là un concept oriental, voire hindou. Or, même si Atkinson s'inspire peut-être de l'Orient, il s'agit plutôt du *letting go* issu des mouvements de guérison mentale.

Pendant les mêmes années, Charles Brodie Patterson (1854-1917), un Canadien ayant vécu aux États-Unis, a été une autre figure de proue du mouvement Nouveau Penser. À la fois éditeur et auteur, il a rédigé de nombreux livres, dans la plupart desquels il fait appel au concept de *letting go*. Une de ses idées récurrentes est formulée dans *A New Heaven And A New Earth*, où Patterson affirme qu'il faut abandonner sa vie personnelle afin de pleinement se réaliser : « There comes a time in the life of man when the **letting go** of one's personal life is the only way to the fullest realization of a larger life, but we never begin with this<sup>146</sup>. » Plus tôt, dans *The Will to be Well*, publié pour la première fois en 1902, mais réédité à plusieurs reprises par la suite (ce qui en prouve la grande popularité, ses livres étant par ailleurs réédités de nos jours), il cite notamment un passage issu du texte bouddhique traduit par Samuel Beal en 1883 :

“Strength results alone from the mind's intention. If you remove (from conduct) the purpose of the mind, the bodily act is but as rotten wood ; wherefore, regulate the mind, and then the body will spontaneously go right.

“But by earnestness and diligence, then, we conquer.

“Walking in the path of true wisdom, **letting go** both extremes, we then reach ultimate perfection.

“Your evil thoughts and evil words but hurt yourself and not another ; nothing so full of victory as patience, though your body suffer the pain of mutilation.

“For, recollect that he who has this patience can not be overcome, his strength being so firm ; therefore, give not way to anger or evil words toward men in power.

“Anger and hate destroy the true law, and they destroy dignity and beauty of body, as when one dies we lose our name for beauty, so the fire of anger itself bums up the heart.”<sup>147</sup>

---

<sup>146</sup> Charles Brodie Patterson, *A New Heaven and a New Earth*, Londres, Thomas Y. Crowell & Co, 1909, p. 34. Disponible à l'adresse <https://archive.org/details/ANewHeavenAndANewEarth>.

<sup>147</sup> Charles Brodie Patterson, *The Will to be Well*, New York et Londres, Funk & Wagnalls, 1906, p. 224. Disponible à l'adresse

En fait, il cite presque intégralement la traduction de Samuel Beal, prouvant du même coup le succès du travail de ce dernier, mais il cite les phrases dans un ordre qui n'est pas fidèle au texte d'origine et il coupe certaines parties. Tout le texte de cette partie de l'*Abhinishkramana sūtra* consiste en une explication de la voie du milieu. Le texte qui précède et qui suit l'élément « **letting go** both extremes » explique que le moine doit abandonner les deux extrêmes que sont la vie trop ascétique et la vie mondaine. Or, les éléments qui permettent de comprendre le vrai sens du texte sont déplacés ou tronqués dans la citation de Patterson, peut-être parce que ce qu'il enlève au texte original ne sert pas son propos, qui est dans ce chapitre d'expliquer que la pensée a des incidences sur la santé du corps. À titre d'exemple, la phrase qu'il place à la tête de la citation dit que la « force vient de l'intention de la pensée », comme si le Bouddha tentait ici de décrire la force de la pensée droite. Même si des parallèles peuvent être proposés, le Bouddha explique plutôt cette voie médiane, où le moine qui entre dans la voie religieuse doit éviter la joie mondaine et éviter aussi les exercices ascétiques dangereux. C'est à la suite de cette idée que vient la citation au sujet de l'intention de la pensée. En décontextualisant ainsi, l'auteur semble insinuer que le bouddhisme s'apparente au Nouveau penser et que le *letting go* du sūtra correspond au *letting go* de la théorie néopenséiste. En tout état de cause, nous sommes devant un phénomène de réception culturelle, où une transformation du message est opérée en fonction d'un auditoire.

En 1907, la théosophe Annie Besant Wood (1847-1933) offre des conférences qui seront publiées sous le titre *An Introduction to Yoga*. En parlant des « nuages » de l'expérience spirituelle, elle dit : « Then comes what seems to be the draining away of the very life, the **letting go** of the last hold on the tangible, the hanging in a void, the horror of great darkness, loneliness unspeakable. Endure, endure. Everything must go<sup>148</sup>. » Le *letting go* fait référence au moment ultime où l'adepte se détache du monde tangible, du monde matériel, afin que le « Soi » puisse se manifester dans toute sa splendeur. Nous retrouvons donc cette idée de l'obscurité qui accompagne l'expérience du *letting go* et cette théorie centrale de la guérison mentale consistant en un abandon du matériel menant au monde spirituel.

---

[<https://archive.org/details/willtobewell00pat>].

<sup>148</sup> Annie Besant, *Introduction to Yoga*, Benares City et Londres, Thompson & Co., 1908, p. 38-39. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/anintroductionto04278gut>].

Dans un article dont le titre est *The Practical Proofs of Christian Science*, l'auteur, Arthur Chamberlain, évoque l'expérience du précipice qui semble faire écho à la toute première mention que nous avons relevée, soit celle de Spencer en 1853 :

How many times in dreams we have clung desperately to the edge of a precipice, feeling that to **let go** was to be dashed to pieces, only to discover that by **letting go** we were not only not dashed to pieces but awakened from the dream to perceive that there was no precipice, no abyss, no frightened man vainly endeavoring to save himself from a horrible fate – and no horrible fate<sup>149</sup> !

Dans les années qui suivent, nous rencontrons encore des mentions du *letting go* associées à cette autre idée fondamentale de la guérison mentale, soit l'idée de l'abandon des fausses croyances et des concepts erronés :

Christian Science does not heal sickness through the suggestion that one faulty human mind has power over another equally unreliable mind, to make it believe something which is not a fact. Healing comes by the **letting go** of erroneous human concepts of God and man and the universe, and by having a more scientific knowledge of them, as Jesus had. No one who really studies the New Testament can believe that to Jesus the things he saw around him had the same value or consistency as they had for the multitude. He walked on the water, stilled the storm, fed the famishing, and said : "It is the spirit that quickeneth ; the flesh profiteth nothing." Peter walked on the water, too, while he thought of it as Jesus did, but then fear came in and he forgot. The New Testament is full of instances of what has been accomplished by those who let that Mind be in them which was also in Christ Jesus<sup>150</sup>.

Plusieurs autres mentions semblables sont présentes dans le même périodique dans les années qui suivent et même tout au long du XX<sup>e</sup> siècle<sup>151</sup>. Selon la théorie de Baker Eddy, l'idée de l'abandon des fausses croyances est un concept crucial. Toutefois, elle n'utilise pas l'expression « letting go ». Ce n'est que plus tard que l'on explique cette idée en ayant recours à la formule à l'étude.

Nous trouvons également plusieurs mentions du *letting go* sous la plume d'Annie M. Knott (1850-1941), une étudiante de Baker Eddy. Elle s'est dévouée à la pratique de la Science chrétienne après la guérison d'un de ses enfants. Knott fait appel au concept à de multiples

---

<sup>149</sup> Arthur Chamberlain, « The Practical Proofs of Christian Science », *The Christian Science Journal* 26/5 (1908).

<sup>150</sup> M. S. Bruen, « Those Who Endeavor to Obey our Master's Command to... », *The Christian Science Sentinel* 12/15 (1909).

<sup>151</sup> Voir notamment Dora M. Knapp, « Persistency », *The Christian Science Journal* 30/4 (1912) ; Cecil E. Benjamin, « Error's Tenacity Broken », *The Christian Science Sentinel* 19/3 (1916) ; Anna Sanborn Brown, « Unfoldment », *The Christian Science Journal* 35/1 (1917) ; Sydney King Russel, « False Beliefs and Opinions Overcome », *The Christian Science Sentinel* 25/38 (1923).



reprises. Il s'agit chez l'auteure d'abandonner le monde matériel, d'abandonner la croyance en ce monde, qui est illusoire. C'est un sens que nous avons vu précédemment et qui apparaît par la suite de manière abondante, surtout en Science chrétienne :

For the same reason the beloved apostle bids us "love not the world, neither the things that are in the world" ; to which he adds : "If any man love the world, the love of the Father is not in him" ; a strong argument, surely, for **letting go** of the mortal and material sense of things. Now it sometimes happens that students of Christian Science are unwittingly led to cling to materiality by their well-meant but mistaken efforts to help an inquirer into the kingdom by some other way than the one which is strait and narrow<sup>152</sup>.

Le but de cette démarche est bien exprimé par cette dernière auteure : « As we **let go** of the material sense of things and grasp firmly the spiritual, we find freedom, health, strength, peace, and plenty, with the joys of heaven<sup>153</sup>. »

Elizabeth Towne, une influente écrivaine et éditrice qui a fondé une revue basée sur la doctrine du Nouveau Penser, évoque le *letting go* à plusieurs reprises, dont dans un livre de 1915 traitant de la bonne tenue d'un ménage : « Last but not by any means least, remember that it always takes two to make a quarrel, and that *neither one can stop it*. By just **LETTING GO**, and remembering that what you cannot get for yourself, the One Spirit working in and through both will get for you, if you give it a little time. When in doubt, be still until the spirit of love tips you the wink<sup>154</sup>. » Il s'agit ici d'abandonner une dispute conjugale et de s'en remettre à « l'Esprit » afin d'être inspiré et animé par cet esprit d'amour. Le *letting go* y est synonyme d'abandon de la volonté propre, mais aussi d'obéissance :

God's reply to Moses was : "Who hath made man's mouth ? ... Now therefore go, and I will be with thy mouth, and teach thee what thou shalt say." Our first step then must be expressed by a readiness to obey, a **letting go** of self-will and self-consciousness, and when human thought is emptied of self one is ready to do the Father's will. God said, "Go, and I will ... teach thee." Faith is always required before we can enlist in the Father's service. There must always be a loving confidence in the divine All-power, since God never gives the supply in advance of the demand<sup>155</sup>.

---

<sup>152</sup> Annie M. Knott, « Clinging to Earth », *The Christian Science Sentinel* 15/21 (1913). Voir aussi : Blanche Hersey Hogue, « Leaving Things With God », *The Christian Science Journal* 30/7 (1912) ; Sprague, Frank H., « Rejoicing in the Truth », *The Christian Science Journal* 30/6 (1912).

<sup>153</sup> Annie M. Knott, « Clinging... ».

<sup>154</sup> Elisabeth Towne, *How to Use New Thought in Home Life : A Key to Happy and Efficient Living for Husband, Wife and Children*, Holyoke, Ellizabeth Towne Company, 1915, p. 5. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/howtousenewthou00towngoog>].

<sup>155</sup> Isabelle Louise Guhne, « Who Did Hinder You ? », *The Christian Science Journal* 35/3 (1917).

Dans cette citation, nous retrouvons encore une idée déjà formulée, soit qu'il faut abandonner tous les intérêts personnels :

In daily life people do not always find what they think they are seeking ; so in the search for God, whereby we find both God and the real man in eternal coexistence, we also find what we did not look for when we began our search, namely, the true status of the counterfeit or the fleshly concept called mortal man, and this mortal man is the "old man" that must be put off. So discovering God finally resolves itself into a process of overcoming selfishness or a false sense of self apart from God, good, and this simply means **letting go** of our personal interest in greed, ambition, pride, fear, envy, resentment, discouragement, and false appetites of every name and nature, thus finding God to be All-in-all. "When we realize", says Mrs. Eddy (Science and Health, p. 264), "that Life is Spirit, never in nor of matter, this understanding will expand into self-completeness, finding all in God, good, and needing no other consciousness"<sup>156</sup>.

Ensuite, il est possible de relever des occurrences, mais elles se font plus rares. Et les mêmes idées reviennent. Nous retrouvons par exemple cette idée forte de la théorie néopenséiste qui dit qu'il faut abandonner le faux soi pour embrasser le vrai soi :

To be really teachable comprises humility and selflessness. It means being able to get from each experience, be it one of joy or of sorrow, the lesson Love has for us, and to be grateful for the lesson. It means **letting go** of the false self with its so-called knowledge, and recognizing the true self, God's image and likeness. It means seeking "first the kingdom of God", – looking to Spirit for guidance and protection and supply<sup>157</sup>.

Pour conclure cette longue section, évoquons Charles Fillmore (1854-1948), une figure importante du mouvement Nouveau Penser qui a fondé l'organisation *Unity* en 1889, une branche associée à ce mouvement. Fillmore a écrit de nombreux livres sur le sujet, dont un volumineux ouvrage sur la métaphysique. Chez Fillmore, « letting go » peut être synonyme de « dénier ». Le sens y est négatif, mais il fait partie d'une dynamique plus large suggérant que la dénégation fait partie de l'équilibre à rechercher au côté de la nécessaire affirmation, le « taking hold », soit l'aspect plus positif de la recherche : « In order to spiritualize this ego, with the thought activities that belong in its domain, a balance between **letting go** and

---

<sup>156</sup> [S. a.], « The Ancient Athenians Were Evidently Inclined to Be on... », *The Christian Science Sentinel* 20/42 (1918).

<sup>157</sup> Marie Spears, « Taught of God », *The Christian Science Sentinel* 27/47 (1925).

building up, denial and affirmation, must be established<sup>158</sup>. » Ce reniement concerne en fait la matière :

That which the baptism of John signifies is brought about by a process ly known as “denial”. This baptism symbolizes the getting rid of the limited thoughts that encumber and darken the understanding. It is found that to say mentally, “I deny the belief in the reality of matter and material conditions”, causes that aggregation of thoughts to scatter. This is a mental **letting go** that has to be applied to all departments of the mind<sup>159</sup>.

Ce n’est pourtant pas la seule utilisation que Fillmore fait de l’expression. En fait, il applique le concept à tout. Il parle de « **letting go** of human will », « **letting go** of the old », « **letting go** of error », « **letting go** of sin » (ici synonyme de conversion chrétienne), « **letting go** state of thought », « **letting go** of tenseness in mind and body », « **letting go** of the personal self with its limited beliefs » ainsi que « **letting go** of human loves and desires that are dear to the material consciousness ».

Comme nous l’avons dit, par la suite, peu à peu, les occurrences dans le cadre de la guérison mentale se font rares. Nous en retrouvons des mentions tout au long du XX<sup>e</sup> siècle, notamment dans les milieux de la Science chrétienne par le truchement de ses deux principales revues, mais tout cela reste dispersé. Ce qui suivra en constituera presque uniquement des répétitions et des variations. Il n’est donc pas utile de poursuivre cette énumération à toute fin pratique exhaustive et qui couvre déjà l’ensemble des nuances de l’expression.

### 2.2.3 À propos de l’aphorisme « let go and let God »

L’aphorisme « let go and let God » semble ancien<sup>160</sup>. L’histoire de cette petite phrase pourrait constituer à elle seule l’objet d’un livre. Nous nous contenterons de dire qu’elle s’est constituée dans la foulée de la popularisation des expressions « let go » et « letting go » et celles-ci proviennent soit d’un milieu chrétien évangélique, soit celui de la guérison mentale. En tout état de cause, l’idée circulait déjà dans cette dernière branche sous une forme différente. Avant d’acquérir la forme définitive et consacrée, l’idée de l’aphorisme était déjà

---

<sup>158</sup> Charles Fillmore, *Metaphysical Bible Dictionary*, s. l., s. é., 1931, p. 407. Disponible à l’adresse [<https://archive.org/details/MetaphysicalBibleDictionaryCharlesFillmore>].

<sup>159</sup> Charles Fillmore, *Metaphysical...*, p. 518.

<sup>160</sup> La traduction consacrée deviendra plus tard « lâche prise et laisse Dieu agir ».

évoquée par la néopenséiste Flora P. Howard, qui disait en 1898 : « Now this is **letting go**, and letting the Divine one do it all<sup>161</sup>. »

La plus ancienne occurrence écrite sur laquelle nous ayons pu mettre la main date de 1916, et il s'agit du titre d'une chanson de L. A. Wegner<sup>162</sup>. Or, la formule devait déjà exister. En 1917, un article qui s'intitule *The Two "Lets"* paraît dans une revue baptiste :

Is your life a daily experience of overwhelming satisfaction with what God is doing for you ? With most people it is not. The average life is the dissatisfied life. That is because most people have not learned the secret of life. One who has cannot live an « average » life. The best of it is that the secret of the life of fullest Christian salvation, power and victory is so simple that any one who will can have it all. The pastor of The Moody Church, Chicago, the Rev. Paul Rader, has said that it is all summed up in the words, « **Let go** and let God ». When we « **let go** » we give up to God all there is of ourselves. When we « let God » we take from him all there is of himself, and with him all else that he has to give us. Then life becomes an unbroken song of thanksgiving. The word « dissatisfied » drops out of our vocabulary when we use the two « lets »<sup>163</sup>.

Dans cet article, l'auteur se réfère à Paul Rader (1879-1938), un important chrétien évangélique de Chicago. C'est lui qui aurait sinon créé, du moins popularisé l'aphorisme « let go and let God », par l'entremise de publications et de sermons prononcés notamment à la radio<sup>164</sup>.

L'expression revient à plusieurs reprises dans le cadre de la Science chrétienne, notamment dans le périodique *Christian Science Sentinel* :

“**Let go** and let God” is the way some one once expressed it. To **let go** of the material concept is not to lose aught of good : it is to come into fuller possession of all that we should prize. It is to see that Spirit and its spiritual creation can never be changed. It is to learn that it is material sense alone that obscures good from us. It is to find ourselves rejoicing in the forces of infinite Mind, holding in unchanging law its “immortal forms of beauty and goodness” (Science and Health, p. 503). Christ Jesus said, “My Father worketh hitherto, and I work”. “There is nothing to fear under the Father’s care, and there is nothing outside of His infinite realm. If we are looking deep enough, we shall never get discouraged when our progress seems slow. If evil is but ignorance of the facts of Spirit, knowledge must win in the end. We need never give up the battle,

<sup>161</sup> Flora P. Howard, « Letting go », *The New Thought* 4/6 (1898), p. 2-3.

<sup>162</sup> [S. a.], *Catalog of Copyright Entries : Musical Compositions*, Washington, Library of Congress, Copyright Office, 1916.

<sup>163</sup> Howard B. Grose, « The Two “Lets” », *Missions* 8 (1917), p. 302.

<sup>164</sup> Paul Rader, *Gods Blessed Man*, New York, George H. Doran Company, 1922.

“because greater is he that is in you, than he that is in the world”, as John says ; and “whatsoever is born of God overcometh the world”<sup>165</sup>.

Par ailleurs, chez les Alcooliques Anonymes, qui ont été fondés en 1934 et qui sont à l’origine de toutes les fraternités anonymes, la formule revient souvent. Il s’agit d’un de leurs slogans : « Though it came from outside AA, the idea of “**letting go** and letting God” has taken root in the fellowship<sup>166</sup>. »

L’un des deux fondateurs des A.A., Bill Wilson (1895-1971), qui a été classé par le *Time Magazine* parmi les 100 personnalités les plus influentes du XX<sup>e</sup> siècle, connaissait la Science chrétienne<sup>167</sup>. Il a peut-être été en contact avec la littérature relevant de cette branche de la guérison mentale. Certains auteurs n’hésitent d’ailleurs pas à établir des parallèles entre les deux organisations<sup>168</sup>. Par ailleurs, la méthode des A.A. est marquée par les *Groupes d’Oxford*, une organisation chrétienne protestante que les fondateurs des A.A. ont fréquentée. La formule « let go and let God » y circulait peut-être également.

Il semble donc que cet aphorisme ait été formulé au début des années 1910, peut-être au sein de la Science chrétienne, peut-être dans un milieu évangélique. Paul Rader l’aurait popularisé. La formule se serait répandue et aurait notamment été relayée par les A.A. En faisant de cette phrase un véritable slogan de leur mouvement, les A.A. ont très certainement contribué à sa popularisation.

#### **2.2.4 Bilan de l’expression « letting go » dans le monde de la guérison mentale**

Que nous apprend ce qui a été relevé concernant l’histoire du *letting go* ? Plusieurs choses. Nous avons vu que l’expression « letting go » a vu le jour dans un contexte protestant. Peu à peu, le concept y devient autonome et il est évoqué seul, sans support synonymique. Le verbe devient intransitif, l’ajout d’un complément devient facultatif : l’expression « letting go » se justifie et se comprend d’elle-même. Le verbe se fait substantif, de telle manière que le

<sup>165</sup> Leticia Parker Williams, « Launch Out into Deep », *The Christian Science Journal* 41/2 (1923).

<sup>166</sup> « Let Go and Let God », [[http://www.essentialsofrecovery.com/2016/03/walk-in-dry-places-essentialsofrec\\_22.html#sthash.ryBQMbZJ.dpuf](http://www.essentialsofrecovery.com/2016/03/walk-in-dry-places-essentialsofrec_22.html#sthash.ryBQMbZJ.dpuf)], Hazelden Foundation, (consulté le 23 novembre 2017).

<sup>167</sup> Alcooliques Anonymes, *Le mode de vie des A.A. : réflexions de Bill*, New York, Alcoholics Anonymous World Services, 1982 (1967), p. 116.

<sup>168</sup> David Brooks, « Bill Wilson’s Gospel », *New York Times*, 29 juin 2010, p. A31.

déterminant « the » précède la locution. On lui insuffle une richesse religieuse. Nous sommes également en mesure d'identifier les lieux géographiques d'où a surgi et s'est développée l'expression, soit essentiellement Boston, New York et Londres.

Un vocable nouveau plein de profondeur et d'éloquence est ainsi créé. La fraîcheur de la nouveauté lexicale amène alors nombre de gens rompus à la chose spirituelle à utiliser l'expression. C'est ainsi que les mouvements de guérison mentale s'approprient l'expression, cela dès 1880, au détriment des protestants. En effet, vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, seulement quelques mentions apparaissent dans les livres proprement et exclusivement chrétiens. L'apogée de l'expression « letting go » dans le cadre de la guérison mentale se trouverait entre 1885 et 1915, ce qui équivaut à peu près à la fin du Troisième grand réveil. Durant cette période, nous pouvons dénombrer pas moins de 80 publications qui mentionnent le *let go* ou le *letting go* selon le cadre que nous avons établi, soit l'utilisation de l'expression « letting go » dans un sens positif et spirituel. Ces chiffres correspondent en effet aux statistiques du *Tableau III* (voir p. 30).

L'expression à l'étude aurait pris naissance et aurait été peaufinée dans un contexte protestant, puis aurait peu à peu subi un glissement sémantique pour se rapprocher de notions développées au sein des mouvements de guérison mentale, mais qui peuvent parfois rester en rapport avec leurs racines chrétiennes. Ceci étant, la formule demeure souple et ne possède pas une seule définition. Il n'est pas inutile ici d'en rappeler les applications possibles. Il peut s'agir d'un abandon des erreurs, des idées, des croyances jugées fausses, des habitudes mentales, de l'envie, de la haine, du passé, du plaisir, des désirs mondains, de l'ambition, de la fierté, de l'avarice, de la peur, de l'envie, du ressentiment, du découragement, de la volonté propre, de nos limites, de notre individualité ; l'expression s'utilise aussi comme synonyme de relaxation, de relâchement musculaire, de calme, de démission de l'âme, d'ouverture, d'une condition de réceptivité de l'esprit, d'abandon, de capitulation (*surrender*), ou encore d'obéissance, de sacrifice et de mort ; finalement, elle peut correspondre à la dynamique explicitée différemment et fréquemment dans la littérature néopenséiste, dynamique selon laquelle il faut abandonner une partie inférieure pour avoir accès à une partie supérieure, abandonner un pouvoir inférieur afin d'embrasser un pouvoir supérieur, abandonner le

monde matériel (et la croyance en ce monde matériel) pour accéder au monde spirituel, ou encore abandonner le faux soi pour embrasser le vrai soi. Ainsi, malgré une certaine parenté sémantique, il est difficile de soutenir que l'abandon du passé et l'obéissance, que la détente musculaire et la démission de l'âme, ou encore que l'abandon de la soif de gloire ou la mort puissent relever de la même idée. Nous pouvons tout au mieux affirmer que l'expression « letting go » est un synonyme du fait d'abandonner quelque chose dans un objectif spirituel, ce qui équivaut finalement à la définition générale proposée au début de notre démarche, c'est-à-dire l'abandon de quelque chose dans un sens spirituel positif.

Toutefois, le mouvement Nouveau Penser ne saurait se réduire à la seule expression « letting go ». En effet, il y avait des fervents de la guérison mentale qui optaient pour une autre manière de développer la personne. Le Nouveau Penser mettait par exemple l'accent sur la prospérité, parce que la pauvreté y était vue comme une anomalie. Cet aspect deviendra le deuxième thème le plus important développé par cette branche, après celui de la guérison. Ceci mènera des adeptes de ce mouvement à produire des livres comme *The Science of Getting Rich* écrit par Wallace Wattles en 1910 et *Think and Grow Rich*, par Napoleon Hill en 1937.

Nous pouvons faire une distinction entre les deux principaux courants de guérison mentale. Alors qu'en Science chrétienne, l'aspect chrétien est fondamental et que les références bibliques sont fréquentes, dans le cadre du Nouveau Penser, on s'inspire de tous les autres horizons connus, en particulier de l'hindouisme et du bouddhisme. L'époque baignait dans un climat d'ouverture aux autres courants religieux. Nous avons vu par exemple que Samuel Beal avait publié d'importantes traductions de textes bouddhiques chinois. Par ailleurs, l'ésotérisme se développe, l'occultisme également, lequel puise dans divers courants religieux. De plus, en 1875, Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891) fonde la Société théosophique, dont un des buts principaux est d'encourager l'étude comparée des religions. La théosophie s'inspire donc de différents maîtres spirituels, souvent orientaux, lesquels sont souvent inconnus par ailleurs. On constate donc l'émergence d'un intérêt pour les religions orientales, notamment l'hindouisme, dont les représentants viennent faire des conférences en Occident. Parmi ceux-là, Swami Vivekananda (1863-1902), qui est considéré comme celui

ayant fait connaître l'hindouisme au monde occidental. Il était présent lors du Parlement des religions de 1893 tenu à Chicago, où des représentants de toutes les religions sont venus de partout dans le monde afin de procéder à un dialogue religieux qui se voulait universel. Sont représentés entre autres le spiritisme, la Science chrétienne, mais aussi le bahaïsme, l'islam, le jaïnisme, le bouddhisme et l'hindouisme, dont l'hindou Vivekananda, qui, à cette occasion fait une conférence marquante et remarquée. Donc, en plus du substrat chrétien et en plus de son principal vecteur (la guérison mentale), l'expression « letting go », et la notion qu'elle véhicule, a très certainement été alimentée, grâce à cet esprit d'ouverture et de curiosité à l'égard des religions orientales, par des notions similaires provenant de ces milieux.

Une chose semble sûre : il serait artificiel de présenter l'histoire du *letting go* comme une évolution linéaire où chaque étape mènerait à l'étape suivante de manière évidente, une histoire claire et limpide, ayant un développement bien défini, avec une définition bien balisée du concept, avec un tronc unique. Ce ne serait pas là rendre compte de la réalité. En fait, le scénario à privilégier est plutôt celui d'un buissonnement, où un tronc commun, un mot concept, aurait donné naissance à une multitude de notions, présentées comme autant de synonymes et qui constituent autant de ramifications au buisson. Certaines notions sont bien sûr plus importantes que d'autres. Toutefois, cette image d'un tronc unique dont le reste dériverait n'est pas tout à fait appropriée, en ce sens que l'expression s'est d'emblée alimentée à diverses autres sources, notamment aux religions orientales, au platonisme, ou encore au transcendantalisme américain (avec Emerson par exemple), aux conceptions de Swedenborg ou encore à la notion d'abandon dans la mystique chrétienne.

Cela dit, il semble que l'air du temps ait été traversé par cette idée d'abandon, de relaxation, de « lâcher-prise ». À la base de cette idée, plusieurs choses. Sans en faire un portrait complet, contentons-nous ici d'attirer l'attention sur trois éléments qui permettront de mieux cerner le phénomène.

Premièrement, plusieurs auteurs témoignent du fait que sévissait aux États-Unis, durant la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, et cela pour diverses raisons sociales, politiques, psychologiques et religieuses, une maladie chronique décrite comme une sorte



d'exaspération nerveuse, une neurasthénie. Ce dernier terme a été inventé et popularisé en 1869 par George Miller Beard qui voulait décrire ces Américains aux prises avec ce type de problème. Les signes étaient nombreux. Beard lui-même parle de faiblesse de la colonne vertébrale, d'agressivité, de palpitations cardiaques, d'insomnie ou de somnolence, de problème de la mémoire, d'épuisement sexuel, de dépression mentale, de douleur et lourdeur à la tête et au dos, d'anesthésie, locale ou générale, de froideur des extrémités, de tics musculaires, de peurs morbides, et bien d'autres<sup>169</sup>. Ce diagnostic était si fréquent chez les Américains que l'on parle même de l'« americanitis ». Plusieurs personnes atteintes de cette maladie auraient tenté de trouver une solution dans le cadre de la guérison mentale.

Deuxièmement, sur le plan religieux, le dernier quart du XIX<sup>e</sup> siècle a été marqué par une crise spirituelle, due entre autres à l'émergence de la science, notamment du darwinisme : « The spiritual crisis among Americans between 1865 and 1895 was a reflection of the larger situation in western Christendom at the time. Science and scientism shook the foundations of the religious establishments ; indifference and a growing distaste for supernaturalism gnawed on the churches from within<sup>170</sup>. » Cette crise spirituelle a fait dire à plusieurs analystes qu'une « révolution métaphysique » était alors nécessaire aux États-Unis<sup>171</sup>. Cette nécessaire révolution permet d'expliquer en partie l'essor des mouvements spirituel, soit la Science chrétienne, le Nouveau Penser, la théosophie, dans le cadre duquel s'opérera notamment cette révolution. Une des caractéristiques de ces changements d'ordre métaphysique est la prédominance de l'idée du *higher self*, c'est-à-dire le soi supérieur, le soi divin, l'essence spirituelle et supérieure de l'être, le vrai soi, opposé au soi matériel, humain, inférieur, faux.

En lien avec ce soi supérieur, Jeremy Rapport résume la conception des deux branches principales de la guérison mentale de la façon suivante : « Although they have important differences, both Christian Science and New Thought took as a key premise the notion that the divine was a principle pervading the entire universe and that through proper prayer and

---

<sup>169</sup> George Miller Beard, *The Nature and Diagnosis of Neurasthenia*, New York, D. Appleton & Company, 1879, p. 10-11. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/101315738.nlm.nih.gov>].

<sup>170</sup> Paul Allen Carter, *The Spiritual Crisis of the Gilded Age*, DeKalb, Northern Illinois University Press, 1971.

<sup>171</sup> Catherine Tumber, *American Feminism and the Birth of New Age Spirituality : Searching for the Higher Self, 1875-1915*, Lanham, Rowman & Littlefield, 2002, p. 33.

methods of understanding this principle, humans could eliminate disease, injury, poverty, depression, and even death<sup>172</sup>. » Dans le même sens, William James maintient qu'il y aurait une communauté de pensée entre les protestants et les mouvements de guérison :

On the whole, one is struck by a psychological similarity between the mind-cure movement and the Lutheran and Wesleyan movements. To the believer in moralism and works, with his anxious query, "What shall we do to be saved?" Luther and Wesley replied: "You are saved now, if you would but believe it." And the mind-curers come with precisely similar words of emancipation [...] and "What shall I do to be clear, right, sound, whole, well?" is the form of their question. And the answer is: "You ARE well, sound and clear already, if you did but know it."<sup>173</sup>

Comme plusieurs des mentions relevées dans ce chapitre l'attestent, le *letting go* peut s'inscrire dans ce raisonnement. Les protestants disent que *nous sommes sauvés si nous croyons* ; les autres affirment que *tout va bien si nous le savons*. Or, ces deux affirmations comportent la même conséquence : il faut *s'abandonner à Dieu* pour les protestants ; *s'abandonner à l'Esprit* pour les autres :

The mind-curers have given the widest scope to this sort of experience. They have demonstrated that a form of regeneration by relaxing, by **letting go**, physiologically indistinguishable from the Lutheran justification by faith and the Wesleyan acceptance of free grace, is within the reach of persons who have no conviction of sin and care nothing for the Lutheran theology. It is but giving your little private convulsive self a rest and finding that a greater Self is there<sup>174</sup>.

Aussi nous permettrons-nous de suggérer que le *letting go* dans les mouvements de guérison est en partie redevable au protestantisme tant en ce qui concerne la nouvelle expression que l'esprit décrit par James. Nous pourrions en ce sens suggérer que l'idée d'abandon dans les mouvements de guérison serait le pendant laïque de la notion mise en relief en contexte protestant.

Sans nous étendre sur les raisons, soulignons par ailleurs le fait qu'il s'agissait d'un mouvement majoritairement impulsé et piloté par des femmes. En effet, parmi les nombreuses citations relevées, il s'en trouve une proportion importante qui sont signées par des femmes. Citons en premier lieu Mary Baker Eddy et Helena Petrovna Blavatsky qui ont

---

<sup>172</sup> Jeremy Rapport, « New Religious Movements... », p. 1581.

<sup>173</sup> William James, *The Varieties of Religious Experience*, New York, Longmans, Green & Co., 1902, p. 107-108.

<sup>174</sup> William James, *The Varieties...*, p. 111.

fondé deux mouvements spirituels importants. Parmi ces autres femmes, notons Hannah Whitall Smith, Annie Besant Wood, Annie M. Knott, Kate Atkinson Boehme, Flora P. Howard, Katharine Hinchman Newcomb, Annie Payson Call, Helen Bigelow Merriman, Malinda Elliott Cramer, Elisabeth Town, etc. Cette dernière aurait été aux prises avec la neurasthénie, et la pratique du « lâcher-prise » l'aurait guérie<sup>175</sup>.

Pour résumer, nous en appellerons à Catherine Tumber, qui dit : « This peculiar new movement consisted largely of urban white women from “gentle” classes who found in metaphysical healing not only relief from nervous and somatic disorders, but also the basis of a “spiritual philosophy of life as a whole”, as one of its leaders proclaimed<sup>176</sup>. »

Nous avons fait appel à William James. Et pour cause. William James est le premier psychologue à évoquer dans le monde psychologique le *letting go* et à en analyser le concept. Son œuvre a marqué profondément la psychologie. En effet, dans les décennies qui suivent, les ouvrages de psychologie se mettent à utiliser l'expression « letting go ». C'est donc de ce côté que doit se poursuivre notre voyage.

---

<sup>175</sup> Catherine Tumber, *American Feminism...*, p. 152.

<sup>176</sup> Catherine Tumber, *American Feminism...*, p. 1.



### 3. Une reprise de la notion de « letting go » en psychologie

#### 3.1 Le rôle de William James

Nous disions que l'air du temps était traversé par cette idée d'abandon. William James (1842-1910) ne fait pas exception. Il s'intéresse à l'idée comme psychologue, dans le but de la comprendre, mais aussi avec un tout autre objectif : il cherchait le moyen de revivifier l'esprit des Américains aux prises avec cette faiblesse générale que nous évoquions. William James voulait raviver le « real greatness of American energy<sup>177</sup>. »

Le père de la psychologie américaine s'inscrit donc dans les préoccupations de son époque. C'est ainsi qu'en 1899, devant des professeurs et des étudiants en psychologie, James donne une conférence qui sera publiée en 1911 sous le titre de *Gospel of Relaxation*, c'est-à-dire l'*Évangile de la relaxation*, un titre pour le moins évocateur. On constate que James est grandement influencé par Hannah Whitall Smith, que nous avons citée plus tôt. Par ailleurs, James avait beaucoup lu à propos de Quimby et connaissait bien les mouvements de guérison mentale, puisque c'était pour lui un sujet d'étude et d'intérêt. Lors de cet exposé, présenté en 1899, James n'utilise pas encore la formule « letting go », il y préfère les termes « relaxation » et « passivité ». Il s'y trouve cependant quelques mentions de la locution verbale « let go ». En voici un exemple :

The best manuals of religious devotion accordingly reiterate the maxim that we must **let our feelings go**, and pay no regard to them whatever. In an admirable and widely successful little book called 'The Christian's Secret of a Happy Life,' by Mrs. Hannah Whitall Smith, I find this lesson on almost every page. Act faithfully, and you really have faith, no matter how cold and even how dubious you may feel. "It is your purpose God looks at," writes Mrs. Smith, "not your feelings about that purpose ; and your purpose, or will, is therefore the only thing you need attend to... **Let your emotions come or let them go**, just as God pleases, and make no account of them either way [...]"<sup>178</sup>.

Or, l'apport indéniable de James au développement de l'expression à l'étude ne se situe pas là. En 1902, un livre fondateur vient conférer à l'expression « letting go » ses lettres de

---

<sup>177</sup> Donald Meyer, *The Positive Thinkers ; A Study of the American Quest for Health, Wealth and Personal Power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale*, Garden City, N.Y., Doubleday, 1965, p. 29.

<sup>178</sup> William James, *On Vital Reserves : The Energies of Men. The Gospel of Relaxation*, New York, Henry Holt and Company, 1911, p. 47. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/onvitalreserves02jamegoog>].

noblesse. C'est en effet à cette date que William James écrit la célèbre œuvre *The Varieties of Religious Experience : A Study in Human Nature*, traduite en français dès 1906 sous le titre de *Les formes multiples de l'expérience religieuse*.

L'expression est utilisée alors que James tente de décrire un aspect des différents mouvements de guérison mentale. Dans le chapitre sur l'optimisme religieux, James utilise l'expression « **let go** your hold », à côté des mots « surrender », « relaxation », « passivity » et « not intentness », pour décrire une dynamique de l'esprit présent au sein de ce courant :

Under these circumstances the way to success, as vouched for by innumerable authentic personal narrations, is by an anti-moralistic method, by the "surrender" of which I spoke in my second lecture. Passivity, not activity ; relaxation, not intentness, should be now the rule. Give up the feeling of responsibility, **let go** your hold, resign the care of your destiny to higher powers, be genuinely indifferent as to what becomes of it all, and you will find not only that you gain a perfect inward relief, but often also, in addition, the particular goods you sincerely thought you were renouncing. This is the salvation through self-despair, the dying to be truly born, of Lutheran theology, the passage into nothing of which Jacob Behmen writes. To get to it, a critical point must usually be passed, a corner turned within one. Something must give way, a native hardness must break down and liquefy ; and this event (as we shall abundantly see hereafter) is frequently sudden and automatic, and leaves on the Subject an impression that he has been wrought on by an external power<sup>179</sup>.

On relève également cette autre mention de l'expression : « The next condition of success is the apparent existence, in large numbers, of minds who unite healthymindedness with readiness for regeneration by **letting go**<sup>180</sup>. » Il explique également le sens de l'expression en disant : « It is but giving your little private convulsive self a rest, and finding that a greater Self is there<sup>181</sup>. » Nous retrouvons ici l'idée évoquée plus tôt, centrale dans les mouvements de guérison, à savoir qu'il est nécessaire d'abandonner le soi inférieur pour accéder au Soi supérieur.

William James est donc le premier à offrir une explication psychologique du phénomène. Et il est également le premier à faire un résumé des mouvements de guérison mentale, leur

---

<sup>179</sup> William James, *The Varieties...*, p. 110.

<sup>180</sup> William James, *The Varieties...*, p. 114. Notons que dans la traduction française du livre de William James, on ne traduit pas par « lâcher-prise », mais plutôt par « laisser aller » et « détente ».

<sup>181</sup> William James, *The Varieties...*, p. 111.

conférant du coup leurs lettres de noblesse L'utilisation qu'il fait de l'expression « letting go » assurera à celle-ci une postérité indéniable, notamment en psychologie.

C'est ainsi qu'à partir du début du XX<sup>e</sup> siècle, on voit apparaître une utilisation de plus en plus fréquente de l'expression « letting go » au sein de la communauté scientifique des psychologues. Les analyses de James y sont souvent reprises et argumentées.

Par exemple, dès 1904, John H. Noble écrit un article portant sur la psychologie du mouvement Nouveau Penser. Il reproduit l'analyse de William James. L'expression « letting go » est reprise : « They have demonstrated that a form of regeneration by relaxing, by **letting go**<sup>182</sup>... » Par la suite, Noble reprend à son compte l'expression en question et affirme :

How the process of conversion is helped at the critical moment by a temporary letting-go is shown by a familiar illustration. When we try to recall a forgotten name our efforts, at first, start up processes in the subliminal consciousness, where all "forgotten" experiences are recorded. But, as we go on struggling to recall the lost name, the efforts of the conscious mind jam the operations of the sub conscious, just at the "threshold of consciousness". All know the mental discomfort then felt. If now we will turn away our conscious attention from the subject, "in half an hour (to use Emerson's words) the lost name comes sauntering into your mind as carelessly as if it had never been invited".

Ensuite, en 1908, dans le *South African Medical Record*, on peut lire : « They also demonstrate that a psychological "**letting go**" of one's own entity merges one in the spirit of the universe with which the subconscious self is linked. Or, as we should put it, the subconscious mind acts more freely when the inhibitory forces of the higher regulating centres are put out of work<sup>183</sup> . » Le fait que l'expression soit ici entre guillemets illustre bien le fait qu'un nouveau concept vient de faire son apparition dans le monde scientifique. À l'instar de William James, l'auteur suggère que le soi supérieur, le soi divin, correspond au subconscient, ou plutôt que le subconscient est relié à cet « esprit de l'univers ».

---

<sup>182</sup> John H. Noble, « Psychology on the "New Thought" Movement », *The Monist* 14/3 (1904), p. 416.

<sup>183</sup> [S.a.], *The South African Medical Record*, vol. 6-7 Record Publishing Company, 1908, p. 568.

Un livre traitant du sommeil, publié en 1911 sous le titre de *The Psychology of Sleep*, utilise l'expression en l'associant au fait de s'endormir : « ...sleep is merely “**letting go**”, which is just what so many find hard to do<sup>184</sup>. »

Un autre article, publié pour la première fois en 1925, mérite d'être relevé, puisqu'il sera repris par plusieurs périodiques, en 1929, en 1938, en 1939, en 1940 ainsi qu'en 1987. Cet article s'intitule *Progressive relaxation* et décrit une séance entre un psychologue et son patient : « The director moved it, and P. W. was instructed to practise letting it go completely. He was asked whether the eyes relaxed completely ? He replied that they did so occasionally. He was then instructed to “**let go** till there is not the faintest trace of tension”<sup>185</sup>. »

Sous l'impulsion de William James, l'expression a donc circulé dans le milieu de la psychologie pendant tout le XX<sup>e</sup> siècle. Et la notion à laquelle elle se réfère semble bien remonter à James, par exemple en 1904 avec Noble, mais aussi en 1920 avec Henry C. Sheppard, ou en 1916 chez George Thomas White Patrick qui dit : « The reversionary character of crowd behavior has been made well known to us. Religion may be mentioned finally as a mode of relaxation of the highest value. Religion is a **letting go** the stress and tension of the individual and resigning one's self to an outside power, whether that power be God or the Church<sup>186</sup>. » Par ailleurs, James et ses analyses des mouvements de guérison sont encore cités de nos jours<sup>187</sup>.

Ces remarques à propos de William James ne sauraient épuiser le dossier « psychologie ». Le grand psychanalyste suisse d'expression allemande Carl Gustav Jung (1875-1961) a également évoqué une notion apparentée au lâcher-prise, et dans un contexte tout autre.

---

<sup>184</sup> Bolton Hall, *The Psychology of Sleep*, Moffat, Yard and Company, 1917 (1911), p. 36. Disponible à l'adresse [https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.168520].

<sup>185</sup> Edmund Jacobson, « Progressive relaxation », *The American Journal of Psychology* (1925), p. 73-87.

<sup>186</sup> George Thomas White Patrick, *The psychology of Relaxation*, Houghton Mifflin, 1916.

<sup>187</sup> Voir Marten Tolboll, *The New Thought Movement and The Law of Attraction*, 2014 ; Michael Miovic, « An introduction to spiritual psychology : Overview of the literature, east and west », *Harvard Review of Psychiatry* 12/2 (2004), p. 105-115 ; et Christopher Cook, *Spirituality, Theology and Mental Health : Multidisciplinary Perspectives*, Londres, Hymns Ancient and Modern Ltd, 2013.



### 3.2 Une contribution allemande à l'histoire du *letting go* ?

En 1928, Richard Wilhelm, un missionnaire protestant, envoie à Carl Jung un traité taoïste, *Le Mystère de la Fleur d'Or*, pour que celui-ci en fasse un commentaire. Voici ce qu'il dit au sujet du *letting go* :

The art of letting things happen, action through non-action, **letting go** of oneself, as taught by Meister Eckhart, became for me the key opening the door to the Way. We must be able to let things happen in the psyche. For us, this actually is an art of which few people know anything. Consciousness is forever interfering, helping, correcting and negating, and never leaving the simple growth of the psychic processes in peace<sup>188</sup>.

C'est donc en s'inspirant d'un vieux texte taoïste, issu du monde chinois, que Carl Jung évoque l'expression « *letting go* ». Sa lecture est psychologisante. En somme, Jung suggère que ce *letting go* est à la dynamique de l'inconscient ce que le fait de garder la prise, de tenir bon, est au conscient. En français, dans la traduction d'Étienne Perrot, datant de 1979, « **letting go** of oneself » est traduit par « abandon »<sup>189</sup>. Cette citation sera plusieurs fois reprise par la suite, notamment par James S. Yamada en 1955<sup>190</sup> et Sukie Colegrave en 1981<sup>191</sup>.

Comme il s'agit d'une traduction, il faudrait creuser du côté du traducteur, l'Anglais Richard Francis Carrington Hull, qui connaissait sûrement la nouvelle expression dorénavant bien établie. Or, les informations à cet égard sont trop parcellaires pour être utilisables dans le cadre de ce mémoire.

Il ne s'agit pas de la seule mention faite par Jung de ce concept. En effet, dans un texte de Jung intitulé *A Study in the Process of Individuation*, qui est une traduction de *Zur Empirie des Individuationsprozesses* et qui constitue une version améliorée et amplifiée d'une publication de 1933, Jung affirme, en commentant une thérapie où il procède à une analyse de sa patiente : « Not for nothing is this “**letting go**” the *sine qua non* of all forms of higher spiritual development, wether we call it meditation, contemplation, yoga, or spiritual

<sup>188</sup> Richard Wilhelm, *The Secret of the Golden Flower*, Londres, Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., 1931, p. 90.

<sup>189</sup> Carl Gustav Jung (trad. Étienne Perrot), *Commentaire sur le Mystère de la fleur d'or*, Paris, Albin Michel, 1979.

<sup>190</sup> James S. Yamada, « The Tathagata-Garbha and the Collective Unconscious », *Journal of Indian Buddhist Studies* 3/2 (1955), p. 765-760.

<sup>191</sup> Sukie Colegrave, *The Spirit of the Valley : The Masculine and Feminine in the Human Psyche*, Los Angeles, J.P. Tarcher, 1981.

exercices. But, as this case shows, relinquishing the ego is not an act of the will and not a result arbitrarily produced ; it is an event, an occurrence, whose inner, compelling logic can be disguised only by wilful self-deception<sup>192</sup>. » En allemand, Jung utilise le terme *sich lassen*<sup>193</sup>. Cette citation est importante à deux égards : elle est évoquée à plusieurs reprises par la suite, notamment de nos jours ; et le concept défini par Jung comporte un large ambitus sémantique et tend à une universalisation de la dynamique spirituelle décrite. Le *letting go* correspond donc à un abandon, à une renonciation (*relinquishment*) de l'ego, qui ne relève pas de la volonté.

Carl Jung possède un savoir encyclopédique, il s'intéressait à tous les milieux. Il est certain qu'il connaissait le travail de tous les chercheurs. Il connaissait et citait les travaux de William James et de D.T. Suzuki. Toutefois, la première mention du *letting go* chez Jung (en fait du *sich lassen*) semble précéder Suzuki. De plus, Jung connaissait la mystique chrétienne, notamment les écrits de Maître Eckhart, ainsi que les traditions religieuses orientales. Il s'en est très certainement inspiré, comme le montre son commentaire sur *Le Mystère de la Fleur d'Or*, mais aussi ses références au yoga.

Le terme que Jung utilise en allemand est *sich lassen*, et dans la littérature actuelle, il semble que ce soit le terme consacré en allemand pour évoquer le lâcher-prise. Y aurait-il donc un courant propre au monde germanophone ? Nous répondons par l'affirmative, mais nous croyons aussi qu'il s'agit d'une histoire différente qui finit par rejoindre l'histoire du *letting go* et du lâcher-prise.

Ainsi, est-ce que Jung s'inscrit dans le courant psychologique de William James ou dans la branche germanophone ? Il y a certainement un travail important et nécessaire à faire en ce sens, surtout en lien avec le mystique Maître Eckhart, avec ses notions de *sich lassen* et de *Gelassenheit*, les deux étant souvent traduites par « abandon » et « lâcher-prise », mais pas seulement ; et avec le philosophe allemand Martin Heidegger (1889-1976), qui utilise

---

<sup>192</sup> Carl Gustav Jung, *The Archetypes and the Collective Unconscious*, Princeton, Princeton University Press (coll. Collected Works of C.G. Jung, vol. 9), 1968, p. 318 (§562).

<sup>193</sup> Un terme qui, de manière littérale, se traduit « se laisser ». Or, il s'agit de la forme nominale. La traduction pourrait donc être « abandon (de soi) ». Notons que le mot anglais « let » a la même origine que ce mot allemand.

également la notion de *Gelassenheit*, reprise de Maître Eckhart, mais qui suggère aussi les notions de *sein lassen*, traduite en français par « laisser être », et de *Dasein*, traduite par « être là » ou « être-au-monde ». Ce nonobstant, nous laisserons la question en suspens, étant donné nos connaissances limitées de cette langue et l'impossibilité de tout traiter. Nous préférons laisser à d'autres gens plus aguerris le soin de poursuivre la recherche.

Au terme de cette courte section, il semble clair que Jung a contribué au développement de la popularité du *letting go*, notamment en psychologie. Il se situe en aval, parce qu'il a lu les travaux de James, entre autres, et en amont, car il a alimenté le concept. Les mentions du *letting go* de Carl Jung apparaissent de manière continue pendant tout le XX<sup>e</sup> siècle, et cela jusqu'à nos jours.



#### 4. L'expression « letting go » serait-elle d'origine orientale ?

Selon nos recherches, corroborées par les données du *Tableau III* (voir p. 30), après les années 1925, nous constatons un creux de vague en ce qui a trait à l'utilisation de l'expression « letting go ». Ensuite, la courbe remonte de manière impressionnante. Il s'est manifestement passé quelque chose. C'est ainsi que notre recherche nous oblige à changer de continent et nous amène dans les années 1940, avec Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966). Nous y découvrirons ce qui pourrait être une origine bouddhique du *letting go*.

##### 4.1 Suzuki et le bouddhisme zen

D.T. Suzuki est un auteur japonais très prolifique et très influent. Il a fait ses études à Tokyo. Il a acquis des connaissances en sanskrit, en chinois, en pali et en anglais. Il est l'étudiant de Shaku Soyen, le premier maître zen à enseigner aux États-Unis. Soyen livre son premier enseignement lors du Parlement des religions de Chicago en 1893. Le discours qu'il y prononce est traduit par un étudiant alors inconnu : D.T. Suzuki. C'est ainsi que celui-ci fera son premier voyage aux États-Unis aux côtés de Soyen à titre de traducteur et d'interprète.

Suzuki a passé une grande partie de sa vie aux États-Unis. Il connaissait bien la culture occidentale. Il a écrit de nombreux livres en anglais consacrés au bouddhisme zen. Son objectif était de faire connaître le bouddhisme zen en Occident et de le rendre accessible à l'humain ordinaire. Il y parviendra. À l'égard de l'introduction du zen en Occident et de l'importance de Suzuki, Jane Naomi Iwamura dit : [...] it was during the 1950s that Zen took root in the United States, notably due to an “unusually captivating, congenial, and enigmatic old man”, named D. T. Suzuki »<sup>194</sup>. Parmi la centaine d'ouvrages qu'il a signés, il a notamment écrit, à partir de 1927, une série d'essais, publiés en trois tomes sous le titre *Essays in Zen Buddhism*, qui constituent un ouvrage classique et qui ont eu un impact retentissant sur tous ceux s'intéressant de près ou de loin à la spiritualité orientale. Dans la foulée des écrits de D.T. Suzuki, les années 1950 voient poindre une passion pour le bouddhisme zen aux États-Unis, et plus largement en Occident.

---

<sup>194</sup> Jane Naomi Iwamura, *Virtual Orientalism : Asian Religions and American Popular Culture*, New York, Oxford University Press, 2011, p. 23-24.

Dans la deuxième série d'essais, publiée en 1933, nous retrouvons plusieurs mentions de « let go ». L'une de ces mentions est essentielle à l'histoire de cette notion. Elle se retrouve au chapitre 9, intitulé *L'exercice du ko-an*. Dans l'extrait qui nous intéresse, Suzuki cite Hakuin Ekaku (1686-1769). Pour bien saisir le contexte de la citation, il est nécessaire de dire quelques mots sur son auteur. Hakuin Ekaku est un moine japonais relevant de l'école Rinzai du bouddhisme zen. Il se situe dans la lignée du Chinois Huì Néng (638-713), le sixième patriarche du bouddhisme chan<sup>195</sup>. Selon Bernard Faure : « [...] le Chan/Zen représenterait la “substantifique moelle” de l'enseignement bouddhique et constituerait un mouvement de réforme, en réaction contre les déviations doctrinales qui auraient marqué le bouddhisme dans son développement en Inde et en Chine. Malgré son nom [...], le Chan serait donc en fait une critique du *dhyāna* à l'indienne, jugé trop passif, trop intellectuel, en un mot trop “gradualiste”<sup>196</sup>. » C'est dans ce cadre qu'il faut inscrire Huì Néng, qui représente l'école du « subitisme », opposé au « gradualisme »<sup>197</sup>. Et c'est dans ce même cadre qu'il faut entendre les kōans.

À l'âge de 13 ans, Hakuin est ordonné moine. Au cours de sa vie, il est le disciple de plusieurs grands maîtres. Il étudie profondément les textes bouddhiques, notamment le *Sûtra du Lotus*<sup>198</sup>. Il peint de nombreux tableaux et écrit des essais sur le bouddhisme, des correspondances ainsi que de la poésie. Hakuin est considéré comme un important réformateur du zen japonais. En effet, au XVII<sup>e</sup> siècle, « [f]ace au renouveau du confucianisme à travers les “Études anciennes” (Kogaku) et à celui du shinto à travers les “Études nationales” (Kokugaku), le Zen Rinzai était confronté à la nécessité de se renouveler. La renaissance advint grâce à l'action de Hakuin Ekaku qui sut allier harmonieusement la méditation zen à la prédication populaire »<sup>199</sup>. Un des thèmes qui lui étaient chers était celui des kōans. C'est d'ailleurs en partie son enseignement des kōans qui a permis de revivifier le bouddhisme zen dans le Japon du XVIII<sup>e</sup> siècle. À l'heure actuelle, la pensée de Hakuin et son « [...] energetic koan study still dominate virtually all Japanese Rinzai temples<sup>200</sup>. »

<sup>195</sup> Notons, en ce qui a trait à ce dernier courant bouddhique, que le terme japonais « zen » provient du terme chinois « chan » (禪), lequel vient lui-même du mot sanskrit « dhyāna », qui fait référence à des états de concentration dans l'hindouisme et le bouddhisme.

<sup>196</sup> Bernard Faure, *L'imaginaire du zen : l'univers mental d'un moine japonais*, Paris, Les Belles lettres, 2011, p. 13.

<sup>197</sup> Huì Néng fondera l'école dite du subitisme, qui avance que l'Éveil a lieu de manière subite, par opposition à l'école gradualiste, qui affirme plutôt que l'Éveil se fait de manière graduelle.

<sup>198</sup> John Stevens, *Three Zen Masters : Ikkyū, Hakuin, and Ryōkan*, Tokyo, Kodansha International, 1993, p. 62.

<sup>199</sup> Pierre Marsone, « Eisai et le Zen Rinzai », *Religions & Histoire* 28 (2009), p. 20-21.

<sup>200</sup> Menzan Zuihō et Peter Haskel, *Letting Go : The Story of Zen Master Tōsui*, Honolulu, University of Hawaii Press, 2001, p. 18.

Suzuki reprend donc des extraits d'un livre de Hakuin intitulé *Orategama*, dans lequel le moine décrit le phénomène du lâcher-prise :

If you want to get at the unadulterated truth of egolessness, you must once for all **let go** your hold and fall over the precipice, when you will rise again newly awakened and in full possession of the four virtues of eternity, bliss, freedom, and purity, which belong to the real ego. What does it mean to **let go** of your hold on the precipice ? Suppose man has wandered out among the remote mountains, where no one else has ever ventured. He comes to the edge of a precipice unfathomably deep, the rugged rock covered with moss is extremely slippery, giving him no sure foot-hold ; he can neither advance nor retreat, death is looking at him in the face. His only hope lies in holding on to the vine which his hands have grasped ; his very life depends on his holding on to it. If he should by carelessness **let go** his hold, his body would be thrown down to the abyss and crushed to pieces, bones and all.

It is the same with the student of Zen. When he grapples with a koan single-handedly he will come to see that he has reached the limit of his mental tension, and he is brought to a standstill. Like the man hanging over the precipice he is completely at a loss what to do next. Except for occasional feelings of uneasiness and despair, it is like death itself. All of a sudden he finds his mind and body wiped out of existence, together with the koan. This is what is known as « **letting go** your hold ». As you become awakened from the stupor and regain your breath it is like drinking water and knowing for yourself that it is cold. It will be a joy inexpressible<sup>201</sup>.

Dans le texte d'où la citation provient, Hakuin répond à une question au sujet de ces kōans. Le titre de l'article est : « Du nembutsu ou du kōan, lequel est supérieur ? » Le *nembutsu* est une méthode pratiquée dans le bouddhisme Shin. Il s'agit d'une des branches du bouddhisme de la Terre Pure, qui a été fondée par Shinran (1173-1263), dont elle tire son nom. Le *nembutsu* existait avant Shinran, mais celui-ci en propose une version originale qui consiste à invoquer en manière de prière et de gratitude le nom d'Amida (un important Bouddha du bouddhisme mahayana dont une valeur principale est la compassion envers tous les êtres). L'adepte compte ainsi sur la grâce de ce Bouddha pour obtenir de l'aide et pour renaître dans le pays de la Terre pure<sup>202</sup>. Le kōan est quant à lui une méthode zen qui consiste à concentrer tous ses efforts, énergies et facultés mentales sur une question insoluble posée par le maître, dans le but éventuel de « pulvériser les affects de l'esprit discriminant pour révéler "l'esprit

---

<sup>201</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essays in Zen Buddhism : Second Series*, New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers, 2000 (1933), p. 107.

<sup>202</sup> H. Byron Earhart, *Japanese Religion : Unity and Diversity*, Belmont, Calif, Wadsworth, 2004, p. 101-104.

propre de l'homme" », ou plutôt dans le but de « voir l'essence »<sup>203</sup>. Ou en chinois, 见性 (jiàn xìng), ce qui signifie littéralement « voir nature ». Selon Suzuki, et pour souligner toute l'importance qu'il attribuait aux kōans, « [q]uand on a compris l'importance du *kō-an*, nous pouvons dire que l'on a compris plus de la moitié du Zen<sup>204</sup>. »

L'objectif des kōans est donc de « voir l'essence », ou d'atteindre le satori, ou encore l'illumination. On peut avoir l'impression qu'il s'agit d'un exercice intellectuel, mais l'adepte est en fait appelé à dépasser ce niveau. Il ne s'agit pas nécessairement de répondre à la question insoluble du kōan, il s'agit plutôt de concentrer et d'unifier son esprit sur cet objet. Le disciple en arrive alors à un moment de grande tension mentale et se produit alors le satori, c'est-à-dire l'éveil.

Il y a de nombreux kōans, dont celui-ci, très populaire et proposé Hakuin lui-même : « Tu connais le son que fait le claquement de deux mains, mais quel est le son du claquement d'une seule main ? ». Un kōan de Kao Feng Iuan Miao (1238-1295) propose cette question : « Toutes choses retournent à l'Un ; où retourne l'Un<sup>205</sup> ? ». Ou encore, alors que Hakuin était en train de donner une conférence, un membre du public l'aurait défié en lui lançant un kōan : « Après la mort, est-ce que nous disparaissions ou nous continuons ? » Hakuin lui aurait répondu par un autre kōan en demandant : « Présentement, est-ce que tu disparaissais ou tu continues<sup>206</sup> ? »

Au regard de la question posée à Hakuin et à laquelle il répond, dans le cadre d'un échange épistolaire, Hakuin répond en somme que les techniques que sont le *nembutsu* et le kōan permettent toutes deux de « voir l'essence », mais que le kōan est supérieur. L'un serait l'apanage du laïc, et l'autre serait une technique adaptée au moine. Les kōans sont parfois présentés comme progressifs, parfois comme ultimes. Dans l'extrait cité par Suzuki, il s'agit d'une étape ultime : Hakuin décrit l'étape finale qui mène au satori.

---

<sup>203</sup> Simon Kim, « Démystification du signe et destruction du sens dans le kōan zen », *Protée* 39/2 (2011), p. 55.

<sup>204</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais sur le bouddhisme Zen*, Paris, Albin Michel (coll. Spiritualité Vivantes), 1958, p. 519.

<sup>205</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 650.

<sup>206</sup> John Stevens, *Three Zen Masters...*, p. 86.



Quelle est la version originale de cette traduction de l'extrait de Hakuin qui vient d'être cité ? Suzuki traduit lui-même du japonais la phrase de Hakuin, qui est 峻崖に手を撒す (*kengai ni te wo sassu*, chaque syllabe correspondant à un caractère), ce qui, mot à mot, veut dire « abrupt » (峻) / « précipice » (崖) / « la main » (手) / « lâcher » (撒), et qui pourrait se traduire ainsi en français : « lâcher (de ses mains) le bord du précipice abrupt ».

Les moines zen japonais étaient férus de culture chinoise. Ils avaient accès aux sūtras chinois. Hakuin ne faisait pas exception. Il connaissait bien les textes chinois, dans plusieurs desquels nous rencontrons l'expression « lâcher les mains au bord du précipice », que Hakuin n'a donc pas inventée, mais qu'il a tout simplement reprise de la tradition chinoise. Dans la citation, il dit bien « This is what is known as “**letting go** your hold” », sachant qu'il se réfère à un concept connu de ses interlocuteurs. Livia Monnet note à cet égard que « [l]a phrase “tuer son faux ‘soi’ et, une fois mort au regard des désirs de ce monde, ressusciter” est calquée sur une phrase contenue dans des classiques du Zen (tels que le Pi-yen-lu), “lâcher les mains au bord du précipice et ressusciter une fois mort”<sup>207</sup>. » Le *Bìyán lù*<sup>208</sup>, traduit en français sous le titre *Le Recueil de la falaise bleue*, est le plus ancien recueil de kōans, compilés vers le début du XI<sup>e</sup> siècle par Xuedou Chongxian (980-1052). Nous pouvons y lire au kōan 41 : « Master Yung Kuang of central Chekiang said, “If you miss at the point of their words, then you’re a thousand miles from home. In fact you must **let go** your hands while hanging from a cliff, trust yourself and accept the experience. Afterwards you return to life again. I can’t deceive you – how could anyone hide this extraordinary truth ?”<sup>209</sup> ». Hakuin en offre une paraphrase presque identique : « let go your hold and fall over the precipice, when you will rise again newly awakened ». D'autres utilisations de cette expression peuvent être relevées, par exemple dans *The Record of Linji*. Suzuki cite également un moine chinois du nom de Konggu Jinglong (1392-?), dans le but d'illustrer aussi l'exercice du kōan. Il s'agit de la même idée et du même contexte que chez Hakuin.

<sup>207</sup> Livia Monnet, *Approches critiques de la pensée japonaise du XX<sup>e</sup> siècle*, Montréal, Les Presses de l'Université de Montréal, 2001, p. 83.

<sup>208</sup> Il s'agit de la transcription en pinyin de « Pi-yen-lu ». En chinois, le titre est 碧岩录. En anglais, ce recueil est connu sous le nom de *The Blue Cliff Record*.

<sup>209</sup> Thomas Cleary et J. C. Cleary (éd.), *The Blue Cliff Record*, Boston et Londres, Shambhala, 2005, p. 16.

Nous pouvons donc affirmer que cette expression, ce concept ou cette manière de rendre l'expérience vécue par le moine, remonte à au moins mille ans. La manière d'utiliser cette expression et le sens qu'elle revêt est sûrement différente d'un moine à l'autre. Or, l'idée contenue dans le kōan 41 du *Biyán lù* semble proche de celle formulée par Hakuin : le moine se trouve agrippé au bord d'un précipice, s'il lâche, il « revient à la vie », ou plutôt, selon le texte de Hakuin, le moine atteint « la vérité non adultérée du non-égotisme » et il se relève « nouvellement éveillé et en pleine possession de [ses] quatre vertus d'éternité, de félicité, de liberté et de pureté qui appartiennent au moi réel ». La charge sémantique présente dans le kōan 41 est la même que chez Konggu Jinglong. Eu égard à ces différentes mentions, une chose semble se confirmer : l'expression impliquant le précipice sert à évoquer l'étape finale qui mène au satori, cela dans le cadre du bouddhisme, mais plus spécifiquement dans le cadre de la pratique des kōans. Suzuki parle abondamment de cette étape dans les textes consacrés aux kōans figurant dans la deuxième série de ses *Essais*.

Ce faisant, Suzuki évoque les autres étapes nécessaires à la compréhension du zen, mais surtout à la technique kōanienne. Nous y devinons l'intensité de la vocation religieuse : « 1° Il existe un armement intellectuel préliminaire à la maturation de la conscience Zen ; 2° [...] le véritable adepte du Zen doit aspirer à franchir toutes les limitations qui lui sont imposées en tant qu'il constitue un être individuel ; 3° Un maître est généralement là pour guider et pour ouvrir la voie à l'âme qui lutte ; 4° Un bouleversement final a lieu, provenant d'une région inconnue, et que l'on désigne du nom de "satori"<sup>210</sup>. » Énoncée autrement, l'expérience zen se résume à cette formule : « Quête, recherche ardente, maturation et explosion<sup>211</sup>. » C'est dans l'étape correspondant à l'« explosion » que l'expression « let go of your hold on the precipice » est utilisée.

L'étape de la quête et de la recherche est fondamentale. Il faut à cet égard attirer l'attention sur le fait que nous nous trouvons dans un contexte de communauté monacale. En principe, les moines sont contraints à une hygiène morale stricte et à une vie méditative<sup>212</sup>. Suzuki résume cet état et cette recherche, indissociable du zen, en énumérant plusieurs points de la

---

<sup>210</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 563.

<sup>211</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 571.

<sup>212</sup> *Ibid.*

« méthode de maturation » de l'esprit qui permet de déboucher sur le « saut dans le précipice ». Il y note entre autres la nécessité de « ne pas se soucier des choses de ce monde », de « ne pas être troublé par la pluralité des objets », de « ne pas adopter une attitude d'inactivité », ou encore de ne pas s'adonner au « libertinage, dans lequel il n'y a aucune règle de conduite morale<sup>213</sup>. »

De plus, Suzuki soutient que la recherche doit être menée « [...] avec toute la force qui est en vous, sans jamais aucun relâchement<sup>214</sup>. » Suzuki dit encore que ce n'est « [...] pas une phase de tranquillité passive, mais d'intense effort, pendant lequel la conscience est tout entière concentrée en un seul point<sup>215</sup>. » Au terme de cette intense et longue recherche, le pratiquant atteint le satori. Or, « [s]i la conscience Zen intensifiée n'explose pas dans l'état de satori, c'est que l'intensification n'a pas encore atteint son plus haut point ; car, lorsqu'elle l'a atteint, il ne lui reste plus d'autre possibilité que d'arriver au dénouement final connu sous le nom de satori<sup>216</sup>. » Ce satori, cet éveil, passe par un abandon, un abandon que l'adepte n'opère pas avec sa volonté, mais plutôt après avoir épuisé sa volonté. Cette longue citation explique bien les étapes de la recherche et du lâcher-prise :

L'expérience Zen ouvre évidemment une porte, révélant tous les trésors qui sont derrière. Elle fait un bond soudain par delà la logique et commence une dialectique qui lui est propre. Psychologiquement, cela s'accomplit lorsqu'a lieu ce qu'on appelle l' « abandon » ou le « saut dans le précipice ». Cet « abandon » signifie le courage moral de courir les risques ; c'est un plongeon dans l'inconnu qui s'étend au-delà des terres familières de la connaissance relative [...]

Nous ne pouvons cependant pas « nous abandonner » du seul fait que nous le désirons. Cela peut sembler facile, mais en fait c'est la dernière chose qu'un être puisse faire, car on ne le fait que lorsqu'on est définitivement convaincu qu'il n'y a pas d'autre moyen d'affronter la situation. Nous avons toujours plus ou moins conscience d'un lien qui nous attache, assez mince, sans doute, mais fort résistant lorsque nous essayons de le couper ! Il nous retient toujours quand nous désirons nous jeter aux pieds d'un Seigneur miséricordieux, ou lorsque nous sommes poussés à nous identifier à une noble cause ou à quoi que ce soit qui surpasse le simple égoïsme. Avant de pouvoir y arriver, il faut longtemps « rechercher », « s'efforcer », « méditer » (Dans la terminologie chrétienne, « chercher », « demander », « frapper »). C'est seulement quand ce processus est arrivé à maturité que l'« abandon » peut avoir lieu. On peut dire que cette recherche, ces

<sup>213</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 655-666.

<sup>214</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 650

<sup>215</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 572.

<sup>216</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 576.

efforts, sont une sorte de purgation. Quand on est purgé de toute trace d'égoïsme, quand le vouloir-vivre est effectivement abattu, quand l'intellect renonce à maintenir la distinction entre sujet et objet, alors tous les efforts cessent, la purgation est achevée, et l'« abandon » peut avoir lieu.

Tous les maîtres Zen insistent beaucoup sur la nécessité de parachever le processus des « efforts » et de la « recherche ». Pour qu'un abandon soit total, il faut que le processus préliminaire ait été aussi total<sup>217</sup>.

Ceci signifie que c'est à la suite de la recherche et la pratique qu'a lieu l'« explosion », le « lâcher-prise », l'« abandon » :

Quand il atteint ce stade du dhyana, tout raisonnement abstrait cesse ; car penseur et pensée ne s'opposent plus l'un à l'autre. Son être entier, peut-on dire, est pensée. Ou peut-être est-il mieux de dire que son être entier est “non-pensée” (a-chitta). Dès lors, on ne peut plus décrire cet état de conscience en termes de logiques ou de psychologie. Ici commence un nouveau mode d'expériences personnelles, que nous pouvons appeler “le bond”, ou le “saut dans le précipice”. La période d'incubation est à son terme<sup>218</sup>.

Suzuki cite plusieurs autres expressions utilisées par les moines pour parler de ce moment précis : « saut dans le précipice », « abandon », « plongeon dans l'inconnu », « l'arbre s'abat tout à coup et la glycine meurt », « le moment est venu, pour la fleur de votre esprit, de s'épanouir », « volte-face », « conversion », « entrer dans le courant et perdre sa demeure », ou encore : « Quand mon maître eut dit cela, j'eus la sensation soudaine d'être retranché de toutes relations de temps et d'espace<sup>219</sup>. »

Finalement, l'état qui suit cette expérience est un état d'éveil spirituel, ou plutôt le satori, qui est le terme utilisé dans le bouddhisme zen pour évoquer l'achèvement de la pratique religieuse. La recherche et la pratique mènent donc à l'abandon, qui débouche sur l'éveil, caractérisé par l'élimination de l'ego, du vouloir-vivre et de la distinction intellectuelle entre le sujet et l'objet. Selon les termes de Suzuki, les caractéristiques principales de ce nouvel état sont l'irrationalité, la vision intuitive, l'autorité catégorique, affirmation (non-négation), le sens de l'Au-delà, le ton impersonnel, l'exaltation et l'instantanéité<sup>220</sup>.

---

<sup>217</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 580-581.

<sup>218</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 572.

<sup>219</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 650, 527, 530, 533.

<sup>220</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 535-543.

Nous pouvons conclure de ces explications que l'expérience zen du « lâcher-prise » ne saurait être isolée de son contexte, qu'il s'agit d'une réalité que nous devons impérativement comprendre comme faisant partie d'un tout, d'une pratique complexe, lente et longue, ancrée dans une culture religieuse précise, qui mène à l'apogée d'une vie religieuse spécifique.

Toutefois, Suzuki tend à détacher justement cette dynamique proprement zen de son contexte et essaie de décrire une expérience résolument transculturelle. Partant de l'expérience précise du fait de « lâcher les mains au bord du précipice », il tente de décrire un « événement psychologique » plus large et applicable à d'autres situations :

Qu'il soit occupé à résoudre un problème compliqué de philosophie ou de mathématiques, ou qu'il élabore un moyen d'échapper à des conditions intenable, ou qu'il cherche une voie pour se libérer d'une situation en apparence sans espoir, son esprit empirique, pour parler psychologiquement, est mis à contribution jusqu'à la limite de son énergie ; mais quand cette limite est dépassée, une nouvelle source d'énergie jaillit, sous une forme ou une autre. Physiquement une vigueur ou une endurance extraordinaire se révèlent, à la surprise de l'homme lui-même ; moralement, on voit souvent alors un soldat, sur le champ de bataille, manifester un grand courage et accomplir des actes d'audace [...] ; religieusement, ce sont les phénomènes spirituels tels que conversion, soumission, réformation, salut, pour les chrétiens, et satori, illumination, intuition, *parâvritti*, etc. pour les bouddhistes<sup>221</sup>.

Suzuki parle de l'expérience de l'explosion menant au satori comme étant une expérience universelle : « dépouillée de toute coloration, bouddhiste ou chrétienne, taoïste ou védantiste<sup>222</sup>. » Il en parle comme d'une expérience psychologique. En fait, il dit qu'il s'agit d'une expérience religieuse, mais que sa mécanique peut s'expliquer en termes psychologiques et s'appliquer à d'autres situations. Après avoir énoncé quelques exemples de ces autres situations, entre autres « résoudre un problème de mathématiques, le soldat sur le champ de bataille », il soutient que : « [t]ous ces divers ordres de phénomènes sont explicables, dans les limites de la psychologie, par la même loi : accumulation, saturation et explosion. Ce qui est particulier à l'expérience religieuse, c'est qu'elle enveloppe l'être entier de l'individu, qu'elle affecte les fondations mêmes de son caractère<sup>223</sup>. »

---

<sup>221</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 582-583.

<sup>222</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 574.

<sup>223</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 583.

Nous pouvons donc constater que, parallèlement à son désir d'expliquer le bouddhisme zen, Suzuki est toujours animé par la volonté d'établir des liens entre les expériences religieuses orientales et occidentales. Il est prompt à proposer des analogies avec le monde chrétien. C'est peut-être pour cette raison que, dans la section finale de la deuxième série d'essais, il fait un chapitre complet sur la « passivité », qu'il relie à l'abandon de soi et à la résignation, en ayant recours tant à des concepts bouddhiques (ex. : le karma) qu'à des concepts chrétiens (ex. : le péché). Suzuki amorce ce chapitre avec une citation issue de la mystique chrétienne :

Car le salut vient seulement lorsque nous pouvons dire : « Père, je remets mon esprit entre Tes mains » ou : « Seigneur, même si Tu me tues, je croirai en Toi. » C'est là la résignation ou abandon de soi, qui est un état de passivité, où l'on est prêt à ce que règne « Ta volonté » sur un monde d'êtres finis. C'est l'attitude caractéristique d'une mentalité religieuse envers la vie et le monde ; et nous savons que toute expérience religieuse est, psychologiquement, étroitement liée au sentiment de passivité<sup>224</sup>.

Son but est ensuite de tenter de voir comment cet état de passivité dont font mention les mystiques chrétiens se manifeste dans le zen. Autant dire qu'il ancre son propos dans sa connaissance du christianisme et qu'il essaie de l'appliquer au bouddhisme. Suzuki affirme d'ailleurs lui-même qu'il emprunte le terme « passivité » à Bossuet (1627-1704), à Madame Guyon (1648-1717) et à Caussade (1675-1751), auquel on attribue faussement un livre fondamental de la mystique chrétienne, *Abandon à la Providence divine*.

Sans décliner tout le raisonnement de Suzuki, relevons toutefois ceci : l'auteur fait la démonstration que, dans le bouddhisme, l'individu a besoin d'une « puissance transcendante aux limitations du moi », en faisant appel à la notion de *buddhatâ*, soit la nature de Bouddha, en raison justement du caractère impermanent et vide de ce « moi ». Ensuite, il suggère, en des termes bouddhiques, une idée du concept chrétien de péché : « [...] le péché, c'est la croyance en la réalité substantielle du moi<sup>225</sup>. »

Suzuki en conclut que ceux qui suivent la voie religieuse doivent « renoncer à essayer de se sauver eux-mêmes, mais installer en eux un état spirituel de passivité qui préparera le terrain pour l'entrée dans une réalité plus grande qu'eux-mêmes<sup>226</sup>. » C'est cet état de disposition

---

<sup>224</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 818.

<sup>225</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 833.

<sup>226</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 835.

intérieure qui correspond à l'abandon, à la passivité, à l'« acceptation de la vie telle qu'elle est », au « cours naturel des choses », à l'« art sans art », à l'« absence de tout dessein », ou encore à « la vacuité » et à la doctrine de l'*anâtman* (« non-soi »). Or, il prend grand soin de préciser que cet état va de pair avec « quelque chose d'intensément actif » en nous<sup>227</sup>. Il précise aussi que l'abandon ne consiste pas à céder au libertinage ou à abandonner tout sens moral, pas plus qu'il ne correspond à une passivité absolue telle que l'on peut en trouver parfois dans le quiétisme chrétien ou dans le bouddhisme Shin.

Suzuki affirme que c'est dans ce dernier courant bouddhique que l'on est le plus à même de retrouver une forme de passivité. Les concepts de *hakorai* (le « pouvoir de soi ») et de *tariki* (le « pouvoir de l'autre ») s'opposent de telle manière qu'il faut abandonner le pouvoir propre pour suivre « le cours naturel des choses<sup>228</sup>. » Dans un sens plus précis et dans le cadre de l'amidisme, il s'agit de laisser : « [...] Amida accomplir son Vœu originel tel qu'il l'a prononcé au commencement de sa carrière religieuse, c'est-à-dire : “Croyons en ce vœu de toute notre foi et il trouvera son chemin inmanquablement, naturellement, spontanément, et sans aucun effort de notre part, jusqu'au dedans de nos cœurs pécheurs, et nous élèvera après notre mort jusqu'à la Terre de Félicité et de Pureté d'Amida”. Nous n'avons pas à nous tourmenter de la tendance au péché dans notre vie terrestre<sup>229</sup>. » En ce sens, « [l]a passivité est dès lors identifiable à l'acceptation de l'existence telle qu'elle est<sup>230</sup>. » Suzuki relève ensuite les caractéristiques de cet état de passivité. Entre autres, il soutient que « [...] ignorance et naïveté vont de pair avec passivité », parce qu'il ne faut pas s'empêtrer d'idées préconçues, parce que l'intellectualisme ne « donne pas la chose elle-même, mais ses représentations » et parce que l'on doit « [...] rendre l'esprit aussi simple que celui de l'enfant, qui n'est pas gonflé d'aucune érudition ni d'aucun orgueil<sup>231</sup>. »

Puisque le sujet central du livre consiste en une présentation complète de ce qu'est la méthode du *kōan* et que c'est dans ce cadre que nous retrouvons le lâcher-prise, que dit Suzuki au sujet

---

<sup>227</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 838.

<sup>228</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 850.

<sup>229</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 851.

<sup>230</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 854-856.

<sup>231</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 860-865.

de la passivité dans le cadre de la vie zéniste ? Au terme du chapitre sur la passivité, Suzuki revient sur le thème du kōan et dit :

[...] les élèves du Zen qui suivent la méthode du *kō-an* sont presque violemment agressifs dans leur attitude envers la réalisation de la phase de passivité dans l'expérience religieuse.

Il semble en effet qu'on ne puisse trouver dans leurs exercices aucun signe de passivité, mais ce qui est visé par cette pratique, c'est bien une passivité intellectuelle et non cette passivité émotionnelle qui se montre d'une façon si frappante chez les mystiques chrétiens et chez les fidèles de l'école bouddhiste du Pays pur<sup>232</sup>.

L'état de passivité dans le cadre de la pratique du kōan consisterait donc à supprimer l'activité intellectuelle discursive, alors que la passivité émotionnelle serait l'apanage de la passivité proprement chrétienne. Pourtant, Suzuki semble forcer l'interprétation, surtout en regard de ce qui a déjà été dit plus tôt. Suzuki semblait en effet opposer la recherche intensive à l'abandon à venir : « Avant de pouvoir y arriver [à l'abandon], il faut longtemps “rechercher”, “s'efforcer”, “méditer” ». Suzuki suggère plusieurs citations qui vont dans le même sens : « Quand vous vous appliquez à l'étude du Zen, ce qui est nécessaire, c'est de vous examiner vous-mêmes à chaque instant et de tenir toujours le *kō-an* devant votre œil mental<sup>233</sup>. » Une dernière citation provient de Dahui Zonggao (1089-1163) :

Il y a certains maîtres, de nos jours, qui, bien que leurs yeux ne soient pas bien ouverts, enseignent aux gens à se satisfaire de la simple vacuité mentale ; il y en a d'autres qui enseignent aux gens à accepter aveuglément les choses comme elles sont et à en faire, telles quelles, l'objet de leur contemplation ; il y en a encore d'autres qui conseillent aux gens de ne faire aucune attention à quoi que ce soit. Ce ne sont là que des vues partielles du Zen, et de tels exercices suivent une voie tout à fait erronée, qui ne peut jamais conduire à un terme précis. L'idée principale de la pratique du Zen, c'est la concentration de l'esprit sur un seul<sup>234</sup>.

L'opposition y semble fondamentale : le lâcher-prise menant à la libération sera d'autant plus total que l'effort durant la phase de passivité qui le précède sera intense.

En somme, le raisonnement de Suzuki débute avec l'expérience chrétienne, rebondit sur l'amidisme, et se dirige ensuite vers le zen. En effet, Suzuki établit un parallèle entre l'étape

---

<sup>232</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 891.

<sup>233</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 892..

<sup>234</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 893-894.



finale menant à l'explosion dans le satori et la passivité. Bien que dans tout ce chapitre consacré à la passivité, Suzuki ne fasse nulle mention de l'expression « lâcher-prise », il y fait allusion en parlant du « final abandon de soi ». Il en évoque ainsi l'expérience : « Le final abandon de soi est ce que j'appellerais un état de passivité dans le cours de l'expérience religieuse. Sans lui, il n'y a généralement aucune expérience d'une réalité dernière – quelle que soit la manière dont nous décrivons le processus psychologique de cet abandon, intellectuellement, volitivement ou émotionnellement<sup>235</sup>. »

Donc, il y aurait deux, voire trois, acceptions de la passivité : le mode de vie propre à la voie religieuse, le moment de l'abandon final (le lâcher-prise) et l'état que l'on acquiert après l'illumination, soit l'ultime étape qui mène à « la perfection de la passivité dans la vie bouddhiste », qui mène à « une vie sans effort », qui mène à « l'acceptation de toutes choses comme n'ayant pas de naissance », qui mène au huitième stade, à la *prajñā-pāramitā* ou encore au satori.

Certains auteurs critiquent précisément cette manière dont Suzuki présente le bouddhisme aux Occidentaux : « In his discussion of humanity and nature, Suzuki takes Zen literature out of its social, ritual, and ethical contexts and reframes it in terms of a language of metaphysics derived from German Romantic idealism, English Romanticism, and American Transcendentalism<sup>236</sup>. » Le chapitre sur la passivité semble corroborer cette dernière affirmation. Suzuki développe le thème de l'abandon dans la vie religieuse en appliquant d'une certaine manière une grille chrétienne sur un plan bouddhique, ou plutôt il s'inspire du thème chrétien pour tenter d'y déceler l'équivalent zen.

Notre analyse du traitement de la notion d'abandon chez Suzuki vient également vérifier une hypothèse de Bernard Faure selon lequel Suzuki utilisait, pour décrire le bouddhisme zen, des catégories chrétiennes, par exemple, celle du mysticisme<sup>237</sup>. Suzuki aura une très grande influence, et sa tendance à l'universalisation des religions sera reprise par plusieurs penseurs, dont Rudolf Otto, Alan Watts, Hubert Benoit, Heinrich Dumoulin, Thomas Merton, etc.

---

<sup>235</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 892.

<sup>236</sup> David L. McMahan, *The Making of Buddhist Modernism*, Oxford, Oxford University Press, 2008, p. 125.

<sup>237</sup> Bernard Faure, *Chan Insights...*, p. 52.

Une autre critique que l'on adresse à Suzuki est le fait qu'il décontextualise le zen et met l'accent seulement sur certains aspects attrayants : « Suzuki's appeal and influence had much to do with the brand of Zen he presented in these texts. [...] Suzuki emphasized certain aspects of Zen, such as *satori*, which embraced within its realm of experience "irrationality, intuitive insight, authoritativeness, affirmation, exhilaration and momentariness". Suzuki also unleashed Zen from its nativist roots and ritualistic moorings<sup>238</sup>. » Qui plus est, et c'est fondamental, pour bien saisir le lâcher-prise présenté par Suzuki, on ne peut le soustraire au contexte dont il est issu. Cela mènerait à des incongruités du type *il faut vivre une vie sans effort*, sans spécifier que cette vie sans effort renvoie ici à l'état acquis après l'illumination bouddhique, lors de l'achèvement de la vie religieuse zen. C'est ce qui surviendra en partie avec la notion de lâcher-prise exposée par Suzuki. Elle prendra peu à peu tout l'espace sémantique de la notion d'abandon ou de passivité et se détachera progressivement du contexte zen.

Cela dit, nous pouvons nous demander si le *letting go* chez Suzuki puise son sens exclusivement dans le bouddhisme et ne serait pas influencé par les mouvements que nous avons examinés jusqu'ici, comme les mouvements de guérison mentale, la psychologie de William James ou de Carl Jung, la mystique chrétienne. Il est difficile d'être catégorique. Nous sommes toutefois certain que Suzuki connaissait ce qui circulait en matière religieuse, psychologique et spirituelle à l'époque dans le monde occidental, surtout aux États-Unis, et notamment William James, qu'il cite à quelques reprises. Par ailleurs, il était marié à Beatrice Erskine Lane, une femme versée dans la théosophie, un mouvement que nous avons déjà évoqué au chapitre précédent et où la notion de *letting go* circulait. Suzuki faisait d'ailleurs partie de la Société théosophique. Il semble donc assez évident qu'il connaissait l'expression.

Toutefois, comme Suzuki n'utilise pas l'expression autrement que dans les citations des moines, que, pour évoquer la notion, il utilise d'autres termes (« passivity », « abandonment », etc.), et que la traduction « **letting go** of your hold (on the precipice) » est une traduction littérale, mot pour mot, par rapport à la version japonaise, nous privilégions l'hypothèse selon laquelle l'expression posséderait ici une origine indépendante. C'est plutôt

---

<sup>238</sup> Jane Naomi Iwamura, *Virtual...*, p. 24.

sa manière de traiter le thème de l'abandon et la manière dont ses successeurs utiliseront l'expression qui feront en sorte d'assurer au *letting go* une postérité toute bouddhique.

#### **4.1.1 Alan Watts ou la postérité de Suzuki dans le monde anglophone**

Suzuki a eu un succès retentissant en Occident, notamment dans le monde anglophone. Son influence est encore palpable aujourd'hui. La liste des gens qu'il rencontrera et influencera est très longue : en font partie Christmas Humphrey, Jack Kerouac, Gary Snyder, Thomas Merton, Heinrich Dumoulin, Rudolf Otto, Hugo Enomiya-Lassalle, Huston Smith, Martin Heidegger, Carl Jung, Erich Fromm. Or, la personne qui contribuera le plus au rayonnement de Suzuki, la figure centrale à retenir, notamment en ce qui a trait au lâcher-prise, est sans conteste l'Anglais Alan Watts (1915-1973), un prêtre épiscopalien, un philosophe ainsi qu'un vulgarisateur du bouddhisme et une figure de proue de la contre-culture.

Alan Watts commence à s'intéresser à l'Orient dès l'âge de 12 ans. Durant l'adolescence, il lit plusieurs ouvrages sur le bouddhisme, dont ceux de Suzuki. En 1935, à l'âge de 20 ans seulement, il écrit *The Spirit of Zen*<sup>239</sup>. En 1938, il émigre aux États-Unis. Par la suite, dans les années 1940, il devient pasteur anglican. Il quittera six ans plus tard cette fonction, et poursuivra son étude du bouddhisme zen, notamment auprès de Suzuki, puis continuera à écrire, parfois pour un public d'initiés et d'universitaires, parfois pour le grand public. De 1951 à 1957, il enseigne à l'Académie américaine d'études asiatiques située à San Francisco. Il anime également une émission de radio jusqu'en 1962. Son influence a été marquante surtout dans les années 1950 et 1960. Il poursuit son étude du mandarin et de la calligraphie chinoise. Il s'intéresse entre autres à l'hindouisme, à la « nouvelle physique », à la sémantique, à la philosophie, à l'histoire naturelle ainsi qu'à l'anthropologie de la sexualité. Il se marie trois fois et a sept enfants. Dans le courant de la Beat Generation, il a recours à certaines drogues, telles que la mescaline et le LSD, dans le but de vivre des expériences dites mystiques. Il est aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool. Il meurt à 58 ans d'une crise cardiaque pendant son sommeil.

---

<sup>239</sup> Jane Naomi Iwamura, *Virtual...*, p. 41.

Au cours de sa vie, Watts a écrit abondamment. Ses sources sont nombreuses, mais l'influence de Suzuki y est prédominante. Dans son premier livre, *The Spirit of Zen*, il évoque déjà le *letting go*. Pour ce faire, il reste fidèle au contexte premier où figure cette expression, soit le contexte de la pratique du kōan telle qu'elle figure dans la citation de Hakuin Ekaku traduit par Suzuki, dont il suit essentiellement la démonstration. Il évoque le travail d'investigation nécessaire, situe le lâcher-prise dans le contexte du kōan, à cela près que le kōan représente ce que Watts appelle « le Koan géant de la vie<sup>240</sup>. » Ensuite, après avoir cité une partie de la citation de Hakuin présente dans l'ouvrage de Suzuki, Watts en offre l'explication suivante :

L'expression importante est « **lâcher-prise** ». En effet, si le Koan est un symbole miniaturisé du gigantesque Koan de la vie, le grand dilemme que tout homme tente de résoudre – si inconsciemment qu'il soit – il ne peut, tout comme la vie, être saisi. [...] Ainsi, au moment où le disciple atteint le stade où le Koan esquive de façon catégorique toute tentative de vouloir-saisir, il prend conscience de l'impossibilité de saisir, de posséder et d'immobiliser la vie. Il lâche donc prise et ce **lâcher-prise** signifie l'acceptation de la vie en tant que vie, c'est-à-dire : insaisissable, libre, spontanée, et illimitée. Le Koan est une façon de présenter le problème essentiel de la vie sous une forme plus intense. L'impasse finale du Koan, c'est-à-dire son expression vivante, amplifie l'impasse à laquelle aboutissent inévitablement ceux dont le désir est de s'emparer d'une chose vivante dans le but de la garder et de soumettre sa vie à la leur<sup>241</sup>.

Alan Watts affirme également que le lâcher-prise doit se répéter, jusqu'à ce que « les moments d'illuminations se prolongent, jusqu'au moment où le disciple atteint le Satori final, celui qui dissipe en lui toute trace de doute et d'incertitude<sup>242</sup>. » Cette suggestion semble se voir contredite dans *The Way of Zen* : « To be awakened at all is to be awakened completely, for, having no parts or divisions, the Buddha nature is not realized bit by bit<sup>243</sup>. »

Par la suite, dans un effort de comparaison entre religions, Watts fait intervenir le protestantisme, se réfère à William James et sollicite Hakuin en ces termes :

James signale que la conversion subite est pour ainsi dire toujours précédée d'un sentiment de désespoir aigu et de profonde détresse, un peu analogue à celui qu'éprouve l'adepte zen, face à l'impasse de l'exercice du Koan. Il souligne que la théologie protestante, de par son insistance sur l'état fondamental du péché et

---

<sup>240</sup> Alan Watts, *L'esprit du Zen*, Paris, Éditions Dangles, 1976, p. 68-69.

<sup>241</sup> Alan Watts, *L'esprit...*, p. 68. Notons qu'à partir de Suzuki, le *letting go* et le lâcher-prise deviennent des équivalences. Nous verrons pourquoi au chapitre suivant.

<sup>242</sup> Alan Watts, *L'esprit...*, p. 69.

<sup>243</sup> Alan Watts, *The Way of Zen*, New York, Vintage Spiritual Classics, 1999, p. 94.

sur l'impuissance de l'homme, se prête particulièrement bien à ce type d'expérience. « Dans l'état d'extrême tristesse, le soi conscient est totalement impuissant. Il s'effondre, sans ressource aucune, et tous les actes qu'il accomplira seront vains. » Il s'ensuit un abandon total à Dieu, comparable au « **lâcher-prise** » d'Hakuin<sup>244</sup>.

Donc, déjà dans son premier livre, tout en restant à peu de choses près fidèle à Suzuki, Watts fait du lâcher-prise une notion centrale du bouddhisme zen et même une notion universelle. Dans ses parutions ultérieures, Watts reprendra le concept à maintes reprises. Dans *The Way of Zen*, une de ses plus importantes publications, Watts retrace l'histoire du bouddhisme chinois, ses racines taoïstes, et ensuite l'émergence du zen, ses principes, sa pratique ainsi que son application dans les arts.

Plusieurs mentions du *letting go* méritent d'être citées, notamment celle-ci où Watts explique la pensée du sixième patriarche du bouddhisme chinois : « Hui-neng's teaching is that instead of trying to purify of empty the mind, one must simply let go of the mind – because the mind is nothing to be grasped. **Letting go** of the mind is also equivalent to **letting go** of the series of thoughts and impressions (*nien*) which come and go “in” the mind, neither repressing them, holding them, nor interfering with them<sup>245</sup>. » Watts rapproche cette non-interférence à la notion de non-agir (*wu wei*). Soulignons que cette explication contribuera certainement à faire du lâcher-prise un synonyme du non-agir taoïste.

Chez Watts, l'expression prend une importance telle que parfois elle est ni plus ni moins qu'élevée au rang de synonyme de la voie du zen. Il en fait une doctrine du bouddhisme zen. Dans un livre posthume, il affirme : « Thus Buddhism may be summed up in two phrases : “Let go !” and “Walk on !” Drop the craving for self, for permanence, for particular circumstances, and go straight ahead with the movement of life. The state of mind thereby attained is called Nirvana<sup>246</sup>. »

La vie et la postérité de Watts font souvent l'objet de controverse dans la littérature. Soit que Watts fasse l'objet d'une idolâtrie sans borne où l'on est prompt à l'élever au rang de maître

---

<sup>244</sup> Alan Watts, *L'esprit...*, p. 70.

<sup>245</sup> Alan Watts, *The Way...*, p. 93.

<sup>246</sup> Alan Watts, *Become What You Are : Expanded Edition*, Boston et Londres, Shambhala Publications, 2003 (1995), p. 60.

du zen ; soit que l'on semble décidé à en faire une figure de la déliquescence des mœurs, ou au mieux un vulgarisateur offrant une vision simpliste, voire fallacieuse, du zen. Nous croyons que la réalité se trouve entre ces deux extrêmes.

Nous pouvons dire que deux idées, sujettes à controverses, sont récurrentes chez Watts. La première est qu'aucune méthode ne serait nécessaire dans la pratique zen. Il ne suffit que de lâcher-prise. La deuxième idée suggère qu'il faut simplement avoir la foi, reconnaître que notre état actuel est d'ores et déjà parfait et correspond d'emblée au *nirvana*, que la vie quotidienne est *la* réalité, donc qu'il n'y a rien à « atteindre ». Ces deux idées apparaissent dans cette citation :

[...] everyday life IS Reality, that all things ARE in harmony with Tao, and that therefore this will be clear to you if you simply let go of the possessive itch. To try to *attain* union with Reality by action or by inaction (which is simply an indirect form of action) is to imply that you do not already have that union.

There is nothing to be attained. The union simply IS ; Samsara IS Nirvana. The effort to attain something is just another form of that acquisitive desire which springs from lack of trust in the one supreme fact<sup>247</sup>.

Pour étayer ses propos, Watts offre plusieurs citations de maîtres orientaux. Il cite par exemple le père du subitisme : « Hui-neng taught that the truth is what comes to those who yield : it is a gift which cannot be grasped, given or refined, but one which is present in each moment, which *is* each moment. If we pursue it, it will elude our grasp, but if we can surrender completely to the moment we may experience the 'Way'. '**Letting go**' became the way of the Zen practitioner. It meant allowing the thoughts which come into the mind and obscure it to disappear, not by repressing them, but by **letting go** of them<sup>248</sup>. »

L'école subitiste de Hui Néng avance en effet que l'éveil se manifeste d'un seul coup. Dans ce courant, la méthode serait absente, ce courant exclurait l'idée d'un cheminement méthodique typique et nécessaire. Alan Watts aurait fait sien ce courant. Le problème est qu'il oblitère tout le contexte monacal de cette école, notamment la longue vie ascétique, au terme de laquelle il y aurait cet éveil subit et complet. Plusieurs auteurs font justement une

---

<sup>247</sup> Peter J. Columbus et Donadrian Rice (éd.), *Alan Watts – In the Academy : Essays and Lectures*, Albany, Suny Press, 2017, p. 112-113.

<sup>248</sup> Sukie Colegrave, *The Spirit...*, p. 104-105.

critique de Watts en ce sens : « But what he never explained was that such remarks had always been made at the end of years of arduous and daunting discipline ; the glorious freedom of which they spoke was only achieved after a hard struggle<sup>249</sup>. »

Le contexte où Watts écrit est celui de la contre-culture, de la *Beat Generation*, des hippies. Le zen jouit alors d'une vague de popularité importante : « “Zen” was adopted by the hippies of San Francisco. It became watchword of the counter-culture, the slogan of the Beat Generation and the Dharma Bums. Soon we began to hear that Zen promised you instant enlightenment if you simply Let go, “acted spontaneous”, and did nothing except what happened to come into your head. [...] The responsibility for this strange, entirely Western phenomenon cannot be laid at the door of either Toby or Dr Suzuki. Partly to blame, however, was undoubtedly Toby’s old protégé, Alan Watts<sup>250</sup>. » Ce « Toby » correspond en fait à Christmas Humphrey (1901-1983), qui a fondé la Société bouddhique anglaise et donnait notamment sur le bouddhisme des cours que Watts a suivis.

Est-ce Alan Watts qui a voulu adapter son discours à son public assoiffé d'émancipation ? Est-ce que Allan Watts n'était pas influencé par son époque ? Toujours est-il que le lâcher-prise sera parfois compris comme le fait de « se laisser aller à ses penchants et ses désirs ». Le fait est que la notion bouddhique du lâcher-prise, s'il s'agit réellement d'un concept bouddhique, subit de plus en plus un élargissement sémantique qui est parfois interprété de façon fantaisiste.

Watts est néanmoins capable de nuances. Il affirme par exemple qu'il est très difficile d'atteindre le niveau ultime, puisqu'il faut lâcher prise avant même l'éclosion de la pensée. C'est comme dire : « Now, everybody, let's be unselfconscious<sup>251</sup>. » Il met de l'avant la méditation zen, et la présente comme un long cheminement. Il se dissocie de la contre-culture, dont il dit que le mode de vie est « aggressively slovenly and dowdy »<sup>252</sup>. Il critiquait la récupération du zen faite par la contre-culture. Toutefois, son discours, tel qu'il le présente et tel qu'il est reçu, fait miroiter une route facile.

---

<sup>249</sup> Carmen Blacker, *Carmen Blacker-Collected Writings*, Londres et New York, Routledge, 2013, p. 279.

<sup>250</sup> Carmen Blacker, *Carmen...*, p. 279.

<sup>251</sup> Alan Watts, *Zen & the Beat Way*, Boston, Tuttle Publishing, 2012 (1997), p. 72.

<sup>252</sup> Peter J. Columbus et Donadrian L. Rice (éd.), *Alan Watts...*, p. 4.

“[U]ltimate faith is not in or upon anything at all. It is complete **letting go**. Not only is it beyond theology ; it is also beyond atheism and nihilism. Such **letting go** cannot be attained. It cannot be acquired or developed through perseverance and exercises, except insofar as such efforts prove the impossibility of acquiring it. **Letting go** comes only through desperation. When you know that it is beyond you – beyond your powers of action as beyond your powers of relaxation. When you give up every last trick and device for getting it, including this “giving up” as something that one might do, say, at ten o’clock tonight. That you cannot by any means do it – that IS it ! That is the mighty self-abandonment which gives birth to the stars”<sup>253</sup>.

Est-ce le contexte qui influencera les idées de Watts ou sont-ce plutôt les idées de Watts qui étancheront la soif des Beaters ? Nous croyons encore ici que la vérité se trouve dans le milieu, qu’il y a vraisemblablement eu une influence mutuelle. L’erreur de Watts a-t-elle été d’ignorer les contextes respectifs des moines et des gens du monde ? Dans un contexte de contestation de tous les modèles sociaux et de toute la morale contraignante, il peut apparaître évident que ce thème de « lâcher-prise » ait pu recevoir une audience propre à alimenter les désirs d’émancipation charnelle. Et peut-être que Watts n’a pas fait tous les efforts nécessaires pour clarifier sa position. Dans *The Subtle Body : The Story of Yoga in America*, l’auteure Stefanie Syman rapporte que Watts, qu’elle ne craint pas de critiquer, aurait un jour affirmé qu’il y aurait « some analogy between the ecstasy of *samadhi*... and sexual orgasm<sup>254</sup>. »

Par ailleurs, c’est avec Suzuki, précisément dans la traduction de ses *Essais*, que prend racine l’histoire du lâcher-prise dans le monde francophone. Et, c’est ici, selon toute vraisemblance, que les mondes anglophone et francophone se rejoignent. Alors que du côté anglophone, l’expression « letting go » sera relayée en premier lieu par Alan Watts, du côté francophone, c’est Hubert Benoit qui participera grandement à l’essor de l’expression « lâcher-prise ».

---

<sup>253</sup> Alan Watts, *Beyond Theology : The Art of Godmanship*, New York, Vintage, 1973, p. 229.

<sup>254</sup> Stefanie Syman, *The Subtle Body : The story of Yoga in America*, New York, Farrar, Straus and Giroux, 2010, p. 204.



## 5. Naissance de l'expression « lâcher-prise »

Nous avons constaté que l'histoire du *letting go* et du lâcher-prise ne se recoupent pas. Leur équivalence actuelle n'est donc pas si évidente. En fait, bien que l'histoire du lâcher-prise se greffe à l'histoire du *letting go*, elle reste tout à fait particulière et originale.

Dans les dictionnaires historiques comme le Littré, la locution verbale « lâcher prise », qui est constituée du verbe « lâcher » et du nom « prise », signifie « abandonner ce qu'on tenait » ou encore « cesser une poursuite, une dispute, un combat<sup>255</sup>. » On la retrouve déjà chez Jean de La Fontaine (1621-1695), dans *La fiancée du roi de garde*, où on peut lire « La mort fit **lâcher prise** au géant pourfendu ». Toutefois, nous sommes encore loin du sens qui nous intéresse ici. Pour retrouver la notion spécifique entendue ici, il faut trouver le moment où le terme prend un sens spirituel positif, ce qui correspond au moment où le terme passe du verbe au substantif, c'est-à-dire le moment où l'on évoque *le* lâcher-prise. De plus, l'expression acquiert à ce moment, de manière facultative, un trait d'union.

Pour repérer ce moment, à l'aide des différents outils de référence, nous devons remonter jusque dans les années 1940, où l'expression apparaît pour la première fois dans une traduction d'un livre de Suzuki. La publication en français, intitulée *Essais sur le bouddhisme Zen, Séries II*, date de l'année 1940. C'est dans la traduction de cette deuxième série, publiée en anglais en 1933, que l'on trouve la première occurrence en français de l'expression « lâcher-prise », qui est la traduction de « let go your hold (over the precipice) », expression que nous avons relevée dans la version originale anglaise de Suzuki. En français, la traduction du paragraphe va comme suit :

Si vous voulez arriver à la vérité non adultérée du non-égotisme, vous devez une fois pour toutes **lâcher prise** et tomber dans le précipice, d'où vous vous relèverez nouvellement éveillé et en pleine possession de vos quatre vertus d'éternité, de félicité, de liberté et de pureté qui appartiennent au moi réel. Que signifie **lâcher prise** et tomber dans le précipice ? Supposez qu'un homme se soit aventuré parmi des montagnes éloignées, où jamais personne d'autre ne s'est risqué. Il parvient au bord d'un précipice insondable ; les blocs de rochers, couverts de mousse, sont extrêmement glissants et n'offrent aucun appui solide à son pied ; il ne peut ni avancer ni reculer, la mort le regarde en face. Son seul espoir est dans la plante grimpante à laquelle ses mains se cramponnent ; sa vie

---

<sup>255</sup> Émile Littré (éd.), « Prise », Dictionnaire de français "Littré" [<http://littrereverso.net/dictionnaire-francais/definition/prise/59633>]

même y est accrochée. Si par inattention il lâche prise, son corps sera précipité dans l'abîme et broyé en morceaux, les os et le reste. Il en est de même pour l'adepte du Zen. Quand il s'est agrippé par ses propres forces aux kô-an, il finit par se trouver à la limite de sa tension mentale, et il arrive à un point mort. Comme l'homme suspendu au-dessus du précipice, il ne sait pas du tout ce qu'il doit faire. Mis à part certains sentiments occasionnels de malaise et de désespoir, c'est comme la mort elle-même. Tout à coup il trouve son esprit et son corps balayés de l'existence en même temps que le kô-an. C'est ce qu'on appelle « **lâcher-prise** ». Lorsqu'on se réveille de la stupeur et qu'on retrouve le souffle, c'est comme lorsqu'on boit de l'eau et que l'on sait par soi-même qu'elle est fraîche<sup>256</sup>.

Pour mieux déterminer l'origine de cette expression, il n'est pas inutile de nous tourner vers les traducteurs. Les trois séries d'essais de Suzuki ont été traduites et publiées en français à partir de 1936 sous la direction de Jean Herbert (1897-1980). Ce dernier est un important orientaliste, traducteur et interprète français. Dans les années 1930, il s'intéresse à la Science chrétienne, au bouddhisme, et par la suite à l'hindouisme, dont il devient un important porte-étendard en Occident, en premier lieu en France. Il écrit plusieurs ouvrages sur l'hindouisme, dont *Spiritualité hindoue* (1947) et *La mythologie hindoue, son message* (1953). Il traduit également de nombreux livres de maîtres spirituels, dont ceux de Shrî Aurobindo et Swami Vivekananda. Pour la traduction des *Essais* de Suzuki, Herbert était à la tête d'une équipe de traducteurs constituée de Fernand Divoire, Madame Humbert-Sauvageot, Pierre Sauvageot et René Daumal.

René Daumal (1908-1944) est un poète, un mystique, un essayiste, un indianiste et un écrivain français. Il s'intéresse à la poésie de Rimbaud et aux surréalistes. Il s'initie au sanskrit. Il côtoie la philosophie de Simone Weil, fait la connaissance d'Alexandre de Salzmann et s'intéresse à Gurdjieff et à ses techniques spirituelles. Il meurt de la tuberculose à 36 ans.

Nous avons plusieurs raisons de penser que c'est René Daumal qui est l'inventeur de l'expression « lâcher-prise », ou plutôt celui qui a renouvelé la locution verbale, en lui insufflant un sens nouveau. Dans une de ses correspondances avec son ami Max-Pol Fouchet,

---

<sup>256</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 623. Voir p. 91 pour la version anglaise.

il dit ceci : « Suis en train de traduire de l'anglais les *Essais sur le bouddhisme Zen* de D.T. Suzuki, dont un volume paru en français aux éd. des Trois Lotus, traduit par P. Sauvageot. Les volumes 3 à 10 seront traduits par moi (le deuxième en collaboration avec P. S.) Il y a là de très beaux documents (anecdotes, sermons, paraboles, poèmes, etc.) si on les isole du verbiage un peu fastidieux (entre nous !) de l'auteur<sup>257</sup>. »

Quand Daumal parle des volumes 3 à 10, il fait peut-être référence aux chapitres que l'on trouve dans les trois séries, c'est-à-dire aux *Essais* en tant que tels. Il ne parle certainement pas des livres eux-mêmes, puisqu'il ne s'agit que de trois volumes<sup>258</sup>. Daumal dit également dans ses correspondances : « Dans un n° des Cahiers du Sud, j'avais donné un assez long fragment sur le "kōan" (il y a quelques mois)<sup>259</sup>. » C'est ainsi que nous pouvons trouver dans le numéro de novembre 1942 de ce périodique une traduction de René Daumal. L'extrait qui s'y trouve s'intitule *L'exercice du koan* et correspond au chapitre IX des *Essais*, soit précisément la partie d'où sont tirées les citations de Hakuin Ekaku. La traduction est signée René Daumal. À cela, rajoutons le fait que l'expression n'apparaît nulle part ailleurs dans les *Essais* de Suzuki. Il semble bien que nous détenions ici la preuve que c'est bel et bien René Daumal qui a créé l'expression « lâcher-prise »<sup>260</sup>.

Que ce soit un poète qui ait déniché la formule ne surprend guère, car l'expression est bien trouvée, élégante et éloquente. Qui plus est, Daumal est un poète épris de spiritualité. Son approche du langage et de la spiritualité mérite d'être évoquée. Sigoda dit au sujet du projet daumalien : « La pensée de Daumal est "une pensée en acte" qu'il ne se contente pas de théoriser. C'est une pensée authentique. Sa recherche d'un langage proximalisé, d'un "langage de verre", d'une langue universelle, transparente, souillée par aucun mensonge<sup>261</sup>. » À quoi correspond cette parole « proximalisée » que Daumal favorise ? Il s'agit d'une écriture « [...] proche [d'où le mot « proximalisé », basé sur le mot « proximité »] de la racine ou du centre, et tendant à retrouver la puissance originelle, mythique de la parole<sup>262</sup>. » Par ailleurs, Daumal dit à propos du livre de Suzuki : « Le Suzuki sera le premier ouvrage

<sup>257</sup> Pascal Sigoda, *René Daumal*, Lausanne, L'Âge d'homme, 1993, p. 311.

<sup>258</sup> On rencontre parfois le « quatrième volume », mais il s'agit en fait de la section finale du troisième volume.

<sup>259</sup> René Daumal, *Correspondance*, vol. 3, Paris, Gallimard, 1996, p. 350.

<sup>260</sup> D.T. Suzuki, « L'exercice du koan », Cahiers du Sud, nov. 1942, traduit par René Daumal, p. 39 à 54

<sup>261</sup> Pascal Sigoda, *René...*, p. 124.

<sup>262</sup> *Ibid.*

important (dommage que ce soit si délayé et verbeux : on aurait pu le réduire de moitié au moins)<sup>263</sup>. » S'il trouve l'écriture de Suzuki « délayée et verbeuse », c'est peut-être en raison de sa conception du langage.

Est-ce animé par cette vision personnelle que René Daumal a retenu une formule forte et concise ? La question s'énonce facilement, la réponse, un peu moins. Sans avancer que Daumal ait pu ne pas être fidèle à l'esprit et à la lettre de Suzuki, nous pouvons suggérer que notre traducteur était peut-être animé par une certaine volonté de trouver un vocabulaire universalisant, synthétique et originel.

D'emblée, l'expression de Hakuin, fortement contextualisée, passe par le filtre de Suzuki. Il traduit du japonais, et certaines critiques à l'égard de ses traductions ont déjà été émises. Et ensuite par le filtre de Jean Herbert, qui dirige l'équipe de traducteurs et qui entérine donc leur travail. Herbert est épris d'une certaine spiritualité (ésotérique). Il s'est intéressé « avec enthousiasme » à la Science chrétienne : « J'ai toujours été assez préoccupé de questions spirituelles. J'ai cherché longtemps dans le cadre du Christianisme (mon père était protestant et ma mère catholique), puis de la Science chrétienne qui m'a beaucoup attiré parce que ses fondateurs ne s'appuyaient pas sur les dogmes habituels du christianisme, mais faisaient appel à l'expérience personnelle comme preuve. Je m'y suis plongé avec enthousiasme parce que je recherchais justement une voie où la logique formelle n'aurait plus à intervenir du tout<sup>264</sup>. » Il est curieux de constater que Herbert se soit intéressé à la Science chrétienne, ce courant issu des mouvements de guérison mentale, où l'expression « letting go » a acquis sa force conceptuelle. Est-ce que cela a pu avoir une quelconque influence sur l'esprit de la traduction ? Il est difficile de le dire. Il s'agit peut-être d'un simple hasard fondé sur l'intérêt de Jean Herbert pour différentes spiritualités faisant « appel à l'expérience personnelle », le bouddhisme zen tel que présenté aux Occidentaux pouvant s'insérer dans ce cadre. Finalement, la citation de Hakuin passe par le filtre de René Daumal.

---

<sup>263</sup> René Daumal, *Correspondance...*, p. 269-270.

<sup>264</sup> Marc de Smedt, « L'Orient de l'âme » [<http://pocombelles.over-blog.com/2015/10/nouvelles-cles-entrevue-avec-jean-hebert-1897-1980.html>] (consulté le 23 novembre 2017).

Nous sommes donc en mesure de soutenir ceci : l'expression « lâcher-prise » provient du monde bouddhique, plus précisément, du bouddhisme zen tel que présenté par D.T. Suzuki. Son apparition date de l'année 1940 et la paternité revient à René Daumal.

### **5.1 Hubert Benoit et la postérité de l'expression « lâcher-prise »**

Hubert Benoit (1904-1992) est un chirurgien et psychiatre français qui, pendant la Bataille de Saint-Lô en juillet 1944, est grièvement blessé. Il survit, mais passe les quatre années suivantes en convalescence. Il s'intéresse alors aux Upanishads, au zen et au taoïsme, et il devient disciple de George Gurdieff<sup>265</sup>. Par ailleurs, Hubert Benoit mène à bien la traduction de l'anglais au français d'une publication de D.T. Suzuki intitulé *Le Non-mental selon la pensée Zen*. Il écrit également l'introduction du livre *Le mental cosmique*, qui est constitué d'extraits d'une œuvre de Huang Po (?-850), un important maître chinois du bouddhisme chan.

De plus et surtout, dans les années 1950, paraissent coup sur coup deux livres importants pour notre recherche : *La doctrine suprême* en 1952, et *Lâcher prise, théorie et pratique du détachement selon le Zen* en 1954. C'est alors la première fois que l'expression « lâcher-prise » apparaît en couverture d'un livre...

Ce que l'auteur tente de faire dans ces deux livres, c'est de décrire le cheminement psychologique et spirituel de l'être humain dans le cadre du bouddhisme zen. Dans *La doctrine suprême*, la notion de lâcher-prise est déjà présente : c'est le moment de l'accès au satori, comme nous l'avons vu chez Suzuki et les moines qu'il cite. Or, le lâcher-prise chez Benoit est devenu une notion plus élaborée, plus complexe, en ce sens qu'il tente de décrire le processus et la méthode qui permet d'y accéder. Hubert Benoit, psychiatre de formation rompu à la spiritualité, utilise, d'une part, un vocabulaire psychologique, et d'autre part, des termes métaphysiques (« Parfaite Réalité Une », « Être Principiel », « Mental Cosmique »). Nous sommes d'emblée à la frontière entre la psychologie, voire de la psychothérapie, et la spiritualité.

---

<sup>265</sup> John Fitzsimmons Mahoney, « Who was Hubert Benoit ? » [<http://www.selfdiscoveryportal.com/bzbio.htm>] (consulté le 23 novembre 2017).

Quelle est l'idée centrale de Benoit ? Un des fondements de ses propos est celui-ci : « En somme tout paraît marcher mal en moi parce que l'idée fondamentale que tout est parfaitement, éternellement et totalement positif, dort au centre de mon être, qu'elle n'y est pas éveillée, vivante et agissante<sup>266</sup>. » Benoit affirme ni plus ni moins que tous les exercices proposés, que toute la méthode envisagée, constituent pour l'adepte les efforts nécessaires à faire afin de démanteler l'erreur, celle-ci étant de penser que tout n'est pas déjà parfait.

Notre travail consiste donc, en premier lieu, à amener l'intellect à réveiller la foi endormie : « Ma participation à l'élaboration de mon satori consiste donc dans l'activité de ma foi ; elle consiste dans la conception de l'idée présente, actuelle, que mon bien suprême est en train de s'élaborer spontanément<sup>267</sup>. » En second lieu, il s'agit de vivre dans tout notre être cette compréhension, mais cela ne se fait pas directement par l'action. Autrement dit :

L'homme n'a rien à faire directement pour éprouver sa liberté totale et infiniment heureuse. Ce qu'il a à faire est indirect et négatif ; ce qu'il a à comprendre, par un travail, c'est l'illusion décevante de toutes les "voies" qu'il peut se proposer et entreprendre. Lorsque ses efforts persévérants lui auront apporté la compréhension entièrement claire que *tout* ce qu'il peut "faire" pour se libérer en vain, lorsqu'il aura dévalorisé concrètement la notion même de toutes les "voies" imaginables, alors éclatera le "satori", vision réelle qu'il n'y a pas de "voies" parce qu'il y a à aller nulle part, parce que, de toute éternité, on était au centre unique et principal de tout<sup>268</sup>.

Tous ces efforts à ne pas faire d'effort culminent dans le lâcher-prise, qui est ce passage dans le *satori*, comme chez Suzuki. Plus concrètement, il soutient que l'être humain est aux prises avec un débat interne. D'une part, il y a un « Moi égoïste » qui cherche à exister, à se faire reconnaître et à s'affirmer comme distinct, ce qui engendre de l'angoisse, puisque, d'autre part, il y a un « Non-Moi » qui vient menacer le « Moi égoïste » et est chassé par celui-ci. Selon Benoit, il faut abandonner tout ce « procès », il faut sortir de cette dualité, il faut retourner en amont de la dualité, où se trouve la vacuité bouddhique, l'« Inconscient principal », la « Pensée Absolue en amont de toute manifestation consciente<sup>269</sup>. »

---

<sup>266</sup> Hubert Benoit, *La doctrine suprême : réflexions sur le bouddhisme zen*, Paris, Cercle du livre, 1951, p. 35.

<sup>267</sup> Hubert Benoit, *La doctrine...*, p. 220-221.

<sup>268</sup> Hubert Benoit, *La doctrine...*, p. 38.

<sup>269</sup> Hubert Benoit, *La doctrine...*, p. 134.

La préparation consiste donc en un non-faire et l'étape finale correspond au lâcher-prise. Cette préparation consiste essentiellement en « un effort de décontraction » des « agitations intérieures inutiles qui nous sont coutumières<sup>270</sup>. » Il faut développer la « perception informelle immédiate de l'existence » parce que notre conception formelle est trop développée<sup>271</sup>. L'atteinte de l'équilibre permettra le lâcher-prise et le satori.

Par ailleurs, dans la lignée de Suzuki et comme Allan Watts, la démarche de Benoit inclut une volonté de faire dialoguer le christianisme et le bouddhisme. En fait, Benoit fait référence au christianisme et le traite à l'intérieur d'un cadre bouddhique. L'auteur évoque les trois vertus théologiques (foi, espérance, charité), auxquelles il oppose les croyances (dans les fausses valeurs), qui légitiment les espoirs (dans les choses du monde), qui sont fondés sur « l'appétit des choses positives de l'existence », la charité étant plutôt « l'appétit de tous les aspects de l'existence<sup>272</sup>. » Le chemin de la vertu théologique correspond selon Benoit au chemin « normal » de la vie, tandis que l'opposé correspond au chemin « naturel » :

Lorsque nous étudions le problème de la Réalisation, nous rencontrons sans cesse toutes sortes de paradoxes. « Celui qui perdra sa vie la gagnera », dit par exemple l'Évangile. Ces paradoxes cessent de nous embarrasser quand nous comprenons bien qu'il y a en nous deux courants de vie ; l'un, « naturel », qui nous est possible, et qui part du haut pour descendre. La vie « naturelle » peut être nommée aussi « vie du vieil homme », la vie « normale » « vie de l'homme nouveau ». (« Il faut mourir pour renaître. »)<sup>273</sup>

Dans son ouvrage *Lâcher Prise : théorie et pratique du détachement selon le Zen*, Hubert Benoit expose de manière plus détaillée les mêmes idées, à cela près qu'il suggère une nouvelle idée singulière : il tente d'adapter le kōan à l'esprit occidental, ce qu'il fait en proposant des exercices d'écriture automatique, dans le but d'exercer l'esprit au langage non convergent, c'est-à-dire opposé à la pensée formelle, au langage convergent, dont il faut se détacher parce qu'il serait en amont de tous nos attachements. Ce détachement correspond au lâcher-prise. Le kōan serait, selon Benoit, un langage non convergent. L'auteur explique ainsi la technique qu'il propose :

---

<sup>270</sup> Hubert Benoit, *La doctrine...*, p. 140.

<sup>271</sup> Hubert Benoit, *La doctrine...*, p. 129-130.

<sup>272</sup> Hubert Benoit, *La doctrine suprême...*, (1967), p. 231.

<sup>273</sup> Hubert Benoit, *La doctrine suprême...*, (1967), p. 231-232.

Écouter les mots qui me viennent, de façon à les écrire et à en composer des phrases syntaxiquement correctes, et cela sans les entendre, telle est la caractéristique essentielle du fonctionnement non convergent de l'intellect. C'est là aussi sa grande difficulté. Car mes automatismes de convergence, seuls développés aujourd'hui, se traduisent en moi par l'habitude d'entendre ma pensée formelle ; je l'entends parce que je veux habituellement l'entendre pour « éprouver », pour me sentir conditionner mon monde-représentation. Aussi m'est-il impossible, au moment où je commence l'apprentissage du langage non convergent, d'y réussir parfaitement. Ce qu'il s'agit de réaliser n'est rien moins que le « lâcher-prise » dont parle le Zen, ce « faire » tout nouveau qui est un « ne pas faire ». La « prise » qu'il me faut lâcher, c'est le geste intérieur contracté par lequel j'entends ma pensée formelle, c'est mon attention captatrice-captivée. Je ne puis y réussir d'emblée puisque cette réussite suppose la pleine possession d'automatismes de non-convergence que je ne possède encore qu'en germe et je veux justement acquérir. Un effort patient est nécessaire, effort tout nouveau, effort de non-contraction mentale, de non-attention, de non-revendication égotiste<sup>274</sup>.

Notre attachement à la structure convergente de notre langage constitue la racine profonde de notre attachement en général, manifesté à propos de telles ou telles choses particulières. Cette affirmation peut tout d'abord surprendre. Pourtant tout attachement que j'ai pour une chose particulière est attachement à cette chose dans mon monde mental, c'est-à-dire à ma représentation mentale de cette chose, représentation qui s'inscrit et s'articule dans l'architecture mentale convergente à laquelle je suis attaché. Il y a là toute une hiérarchie d'attachements suspendue à un attachement principal dont dépend tout le reste. Et cet attachement principal est attachement au langage convergent ; en lui consiste cette « prise » dont parle le Zen quand il nous dit « Lâcher-prise ». Les réponses apparemment absurdes des maîtres Zen nous proposent la plus grande des leçons ; elles nous montrent que la racine de notre apparent esclavage réside dans notre fonctionnement intellectuel, dans la manière dont nous utilisons le langage<sup>275</sup>.

Au terme de cette pratique, il y a l'éveil : « Et c'est seulement quand le développement de la contre-contraction aura rejoint celui de la contraction qu'apparaîtra la détente, le “lâcher-prise” dont nous parle le Zen. Le “lâcher-prise” n'est pas quelque chose à quoi je puisse m'exercer ; je dois m'exercer à la non-volonté d'éprouver – qui est tout autre – pour obtenir un jour le “lâcher-prise”<sup>276</sup>. » La pensée de Benoit pourrait donc se résumer ainsi : « Le seul effort que nous ayons à faire consiste à oublier le moins possible que notre vrai bien est conditionné par le « lâcher-prise », par l'attention sans objet, par la « présence mentale à

---

<sup>274</sup> Hubert Benoit, *Lâcher prise...*, p. 220.

<sup>275</sup> Hubert Benoit, *Lâcher prise...*, p. 185-186,

<sup>276</sup> Hubert Benoit, *Lâcher prise...*, p. 25.



rien », et à ne jamais imposer à notre machine – mais seulement à lui proposer – cette décontraction, cette ouverture commune au Principe<sup>277</sup>. » Benoit soutient que ce ne peut être un acte de volition.

Mais ce n'est pas si simple. Il est possible de relever une contradiction dans la définition du lâcher-prise chez Hubert Benoit. Alors qu'il soutient que le lâcher-prise s'applique à l'étape finale menant à l'éveil et ne correspond pas à la période de détente, cette dernière étant « tout autre », on trouve une définition du lâcher-prise qui englobe justement cette période où on doit « [s]'exercer à la non-volonté d'éprouver. » En effet, dans *La doctrine suprême*, Benoit affirme ceci : « C'est en ce sens que mes gestes de décontraction, mes “**lâcher-prises**”, ne sont en réalité que des envisagements infiniment brefs du “**lâcher-prise**” réel qui serait le satori<sup>278</sup>. » En somme, il s'agit donc d'une « préparation progressive en vue de la Réalisation abrupte<sup>279</sup>. »

Ces moments brefs d'éveil sont opposés à ce lâcher-prise final. Or, au sujet de cette préparation, de cet exercice, Benoit soutient une position plus nuancée : « Cette méthode donc, qui consiste à approuver consciemment toute tendance présente, me confère une relative liberté extérieure. Mais elle n'est pas le “**lâcher-prise**” du Zen. Autoriser consciemment n'est pas “**lâcher-prise**”, ce n'en est qu'un simulacre<sup>280</sup>. »

Tout porte à croire que le lâcher-prise va subtilement finir par évoquer cette « préparation ». Nous le sentons déjà chez Benoit. Par exemple, en plus d'assimiler le lâcher-prise à la préparation, il fait mine de court-circuiter le sens radical que l'expression revêtait, puisqu'il dit seulement « lâcher-prise », sans évoquer le précipice abrupt, syntagme qui permet d'insuffler à l'expérience un sens radical. Et l'expression sera reprise par la suite sans en évoquer le contexte. Ce glissement se concrétisera peu à peu, de telle manière que le « lâcher-prise final » disparaîtra pratiquement complètement de la littérature.

---

<sup>277</sup> Hubert Benoit, *La doctrine suprême* (1967)..., p. 248-249.

<sup>278</sup> Hubert Benoit, *La doctrine suprême* (1967)..., p. 249.

<sup>279</sup> Hubert Benoit, *Lâcher prise*..., p. 151.

<sup>280</sup> Hubert Benoit, *La doctrine suprême*..., (1967), p. 247.

C'est ainsi qu'avec Hubert Benoit, l'expression « lâcher-prise », qui, rappelons-le, est la traduction qu'a offerte René Daumal de l'expression « let go your hold », fera une entrée remarquée dans le monde francophone. La première chose à relever ici est le fait que le zen soit exposé dans un cadre psychologique, mais aussi bouddhique et métaphysique. Cela aura nécessairement des répercussions sur l'avenir de l'idée.

De plus, nous relevons chez Benoit deux utilisations, deux définitions, l'une restreinte, l'autre large. La définition restreinte correspondrait au passage ultime dans le satori, ce qui est en fait le lâcher-prise véritable selon Benoit, tandis que l'acception plus large ferait de chaque petit « déplissement » un lâcher-prise, qui culminerait dans l'abandon final total. Or, c'est cette dernière définition qui couvrira éventuellement toute l'étendue sémantique.

Par rapport à la pratique, Benoit élague tout le pan de la vie monacale d'où proviennent les notions qu'il met de l'avant. En ce sens, nous dirions qu'il cède, tout comme Alan Watts, à l'idée de l'école subitiste selon laquelle *il n'y a rien à faire* pour se libérer. Benoit développe bien une méthode, mais elle est uniquement concentrée sur l'aspect intellectuel et émotif.

Dans le monde francophone, Hubert Benoit sera abondamment cité et sa définition du lâcher-prise viendra alimenter la notion et contribuer à son essor. C'est dans ce contexte qu'à partir des années 1940, mais surtout des années 1950 et 1960, l'expression « lâcher-prise » en vient peu à peu à s'imposer. On retrouve des comptes-rendus de ses livres<sup>281</sup>, et plusieurs auteurs l'évoquent dans des publications ultérieures. On cite Hubert Benoit et le lâcher-prise dans *Le Monde non chrétien* en 1960<sup>282</sup> ; il est cité par J.-A. Cuttat dans un livre de religion comparée paru en 1967<sup>283</sup> ; par Louis Pasquier et Laurent Doué en 1975 dans *Essai pour un retour aux sources traditionnelles : tradition et civilisation* ; dans un numéro de la revue *Le Nouveau Planète*, où on évoque le lâcher-prise, en précisant que l'on emprunte le terme à Hubert Benoit<sup>284</sup> ; dans un livre de Michel Random, on parle de Benoit comme d'une « une autorité spirituelle reconnue<sup>285</sup>. » Toutefois, la référence à Benoit ne veut pas dire que le sens de

---

<sup>281</sup> [S.a.], « La Doctrine suprême, par Hubert Benoit », *Samadhi : Cahiers d'études bouddhiques*, Institut belge des hautes études bouddhiques, vol. 1 à 2 (1967).

<sup>282</sup> [S.a.], *Le Monde non chrétien*, 53 à 64 (1960), p. 199.

<sup>283</sup> J.-A. Cuttat, *Expérience chrétienne et spiritualité orientale*, Paris, Desclée de Brouwer, 1967, 376 p.

<sup>284</sup> [S.a.], *Le Nouveau planète*, 16 à 17 (1970), p. 100.

<sup>285</sup> Michel Random, *Les Puissances du dedans : Luc Dietrich, Lanza Del Vasto, René Daumal, Gurdjieff*, Paris, Denoël, 1966, p. 244.

l'expression « lâcher-prise » reste le même. Par exemple, Alain Houziaux, un pasteur français, docteur en théologie et en philosophie, écrit en 1973, dans un livre qui aborde le thème de la pédagogie : « Pour s'adapter à cette situation nouvelle, le sujet **lâchera prise** (pour reprendre le maître-mot du bouddhisme-zen) vis-à-vis de ses anciennes références, organisations, méthodes et se départira de ses motivations et valeurs habituelles<sup>286</sup>. » Ce qui nous intéresse ici n'est pas tant la manière que ces auteurs utilisent la notion que le fait que Hubert Benoit a eu une influence manifeste sur la propagation de l'expression dans le monde francophone. Nous constatons donc qu'après Benoit, l'expression se taille une place dans la langue française.

La sphère d'influence de Benoit dépasse le monde francophone. Ses livres obtiennent un tel succès qu'ils sont rapidement traduits en anglais. Dans *La doctrine suprême*, « lâcher-prise » est traduit par « let go », et son livre *Lâcher prise* est traduit sous le titre *Let Go ! Theory and Practice of Detachment According to Zen* (1962). Nous retrouvons par la suite dans le monde anglophone plusieurs articles sur la théorie de Benoit<sup>287</sup>. Parmi les noms importants qui ont été influencés par Benoit, citons Aldous Huxley, Christmas Humphrey ainsi qu'Alan Watts.

C'est à partir de la traduction française de Suzuki, mais plus résolument à partir d'Hubert Benoit, que le terme « lâcher-prise » deviendra systématiquement la traduction de « letting go », et vice versa, ce qui n'enlèvera pas d'emblée la nuance propre aux deux mondes culturels. Pour ce qui est du monde francophone, le lâcher-prise continuera à être associé au bouddhisme zen, du moins dans les décennies qui suivent. Par exemple, à la suite d'Hubert Benoit, le Belge Robert Linssen (1911-2004) écrit dans les années 1950 *L'éveil suprême*, en se rapportant aux explications de Suzuki et de Benoit :

La révélation de la plénitude de ce que nous sommes, tant en surface qu'en profondeur, ne se réalise qu'au cours des relations de la vie quotidienne. Le livre de la vie est plein d'enseignements mais nous ne parvenons pas à déchiffrer les caractères dans lesquels il est écrit. Ces caractères sont essentiellement vivants : ce sont les réactions mentales et émotionnelles apparaissant en nous au cours de nos relations avec les êtres, et les choses. Aux yeux d'une observation

---

<sup>286</sup> Alain Houziaux, *Le désir, l'arbitraire et le consentement : pour une éthique du tragique*, Présence et Pensée, Paris, Aubier Montaigne, 1973, p. 164.

<sup>287</sup> Groesbeck Pierson et John Herman., *Hubert Benoit's Reasoned Formulation of Zen*, Londres, Research Publishing Company, 1975, 56 p. ; Joseph Hart, « The Zen of Hubert Benoit », *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2, 1970, p. 141-167 ; [S. a.], « Book Review : Let Go of Benoit », *World Buddhism* 10-11 (1961).

silencieuse, non déformée par des jugements de valeurs favorables ou défavorables, les agrégats d'éléments psychiques formant le « moi » se révèlent pleinement et se dissolvent comme les brumes se dissipent au soleil. C'est le « **lâcher prise** » du Zen<sup>288</sup>.

L'Allemand Heinrich Dumoulin, spécialiste de religions comparées, écrit en 1959 un ouvrage sur l'histoire du bouddhisme zen. Benoit y est cité : « By this comparison Benoit depicts the simultaneous freedom and inner bondage of man who is not first liberated by the satori experience, but who rather appropriates the freedom which can never be lost. Man lets go, escapes his inner tensions, and seizes the possibility of the open door<sup>289</sup>. »

Qui plus est, le concept sera rapidement universalisé et appliqué à toutes les religions. On poursuit en cela sur la voie ouverte par Suzuki, Watts et Benoit. Par exemple, dès 1964, Arnaud Desjardins fait du lâcher-prise un concept universel : « Nous ne pouvons pas saisir. Nous ne pouvons que nous dessaisir. Et être saisis. Comme disent les Hindous : “**let go**”, ce que traduit fort bien “**lâcher-prise**” (C'est d'ailleurs le titre d'un ouvrage du Dr Hubert Benoit). Ou encore “surrender” et “yielding” qui expriment la même idée : abandon, renoncement, don de soi<sup>290</sup>. » Il dit encore : « La seule attitude juste [...] c'est ce **lâcher-prise** du Zen qui n'est rien autre que le Fiat des Chrétiens : que Sa volonté soit faite et non la mienne<sup>291</sup>. » Ce rapprochement suggéré par Desjardins peut sembler hardi, en effet, il y a une différence notoire entre les deux notions, ne serait-ce que dans le contexte social et théologique, ou que dans le fait que le Fiat des chrétiens comportent une part importante d'abandon extérieur, soit d'abandon de la volonté propre, c'est-à-dire une part d'obéissance<sup>292</sup>.

Donc, dès son apparition, le concept a été universalisé et appliqué à divers contextes... Par exemple, en 1977, dans un article qui s'intéresse à l'ethnologie de la science et des arts, le musicien Georges Paczynski fait intervenir des penseurs du monde oriental, notamment Durkheim, Benoit, Suzuki et Dōgen, pour tenter d'expliquer le besoin du musicien de

---

<sup>288</sup> Robert Linssen, *L'éveil suprême*, Paris, Courrier du livre, 1970, p. 69.

<sup>289</sup> Heinrich Dumoulin, *A History of Zen Buddhism*, New York, Pantheon Books, 1959, p. 280.

<sup>290</sup> Arnaud Desjardins, *L'hindouisme et nous : yoga et spiritualité*, Paris, La Palatine, 1964, p. 147-148.

<sup>291</sup> Arnaud Desjardins, *L'hindouisme...*, p. 151.

<sup>292</sup> Félix Tanguay, « L'abandon chez Charles de Foucauld et Madame Guyon », *Laval théologique et philosophique* 73/1 (2017), p. 91-111.

descendre son centre de gravité, qui se situe actuellement trop haut, au niveau cérébral. Le lâcher-prise de Benoit est donc appliqué à l'art :

En réalité, le *Hara*, c'est l'homme *tout entier* dans son rattachement aux forces de la vie originelle, forces nourricières, régénératrices, libératrices et transformatrices, forces de conception et de procréation qui préparent à la « renaissance ». Le *Hara* est le « lien où apparaît l'unité de la vie originelle ». Se laisser aller vers le bas, **lâcher prise**, pour reprendre le titre du livre de Hubert Benoit, c'est s'exercer dans le sens juste. Ainsi l'emprise du Moi se relâche. « En effet, c'est seulement en étant ancré dans le *Hara* que l'on peut se libérer de la domination du Moi dont les objectifs : sécurité, possession, valeur aux yeux d'autrui et puissance, cachent les objectifs de l'Être »<sup>293</sup>.

C'est ainsi qu'un discours s'ébauche peu à peu. Il s'agit d'un discours qui confère au concept une universalité indéniable qui permet de rapprocher plusieurs expériences et courants différents : l'abandon mystique chrétien, en particulier chez Maître Eckhart, le lâcher-prise du bouddhisme zen, de l'hindouisme, le « Que ta volonté soit faite » des chrétiens, le non-agir taoïste, la dynamique psychologique, tout cela participerait en définitive du même élan mystico-psychologique. C'est essentiellement dans le sillon de Suzuki que ce discours se développe, comme nous l'avons vu chez Alan Watts et chez Hubert Benoit ; et ce discours est repris par la suite, nous le constatons chez Linssen, Desjardins, Dumoulin, etc. Toutes ces personnes s'inscrivent dans le courant des religions comparées. Leur postulat de base est que toutes les religions partagent des éléments culturels et phénoménologiques similaires.

En fait, non seulement la définition sera-t-elle relayée par différents auteurs et universalisée, mais l'expression en elle-même sera réinvestie dans différents contextes, notamment dans le cadre de la pédagogie chez Houziaux. De manière générale, tant dans le cas du lâcher-prise que du *letting go* bouddhique, l'expression est progressivement détachée de son contexte de base et est appliquée à d'autres événements psychologiques ou spirituels. Le concept est en même temps alimenté par d'autres ascendances, notamment le concept qui circulait déjà dans les cercles élargis du Nouveau Penser, de la Science chrétienne et de la psychologie jamésienne. En fin de compte, la seule chose qui soit retenue est... la formule elle-même, finement pourvue toutefois d'une légère brise spirituelle, mais sans que l'on sache trop de quoi il en retourne.

---

<sup>293</sup> Georges Paczynski, « L'Art du chat merveilleux », *Ethno-Psychologie – Revue de Psychologie des Peuples* 32/1 (1977), p. 88.



## 6. Le monde contemporain à la lumière des hypothèses présentées

Après ce long voyage à travers plusieurs espaces-temps lointains ou plus récents, nous revenons au monde contemporain, armé d'un imposant corpus de textes. Ceux-ci vont dans plusieurs sens, comme nous avons pu le constater. Est-il possible d'établir des liens entre ces différentes branches et le lâcher-prise évoqué dans le monde contemporain ? La réponse est affirmative, et ce, même si, à l'heure actuelle, nous avons affaire à une notion qui semble avoir vaguement amalgamé toutes les définitions relevées au cours de notre exploration.

En effet, tous les domaines agissent comme des vases communicants. Toutes les branches se sont réunies et s'alimentent mutuellement. Elles vont puiser ailleurs aussi, c'est-à-dire que la notion sollicitée ne se limite pas à l'expression « lâcher-prise », d'autres mots ou périphrases peuvent être employés. Toutefois, certains filons demeurent retraçables de manière assez évidente. Il est donc tout à fait possible de dégager une continuité historique entre toutes ces tendances.

Parfois, la ligne est directe ; parfois, il s'agit d'un amalgame entre plusieurs racines ; d'autres fois, c'est une lecture a posteriori (par exemple, l'un traduit Maître Eckhart à l'aide de l'expression contemporaine) ; parfois, il peut s'agir d'une sorte de hiatus épistémologique (par exemple, on attribue par métonymie l'origine de l'expression au bouddhisme, ce qui veut dire que tout ce qui s'apparente au lâcher-prise dans le bouddhisme est considéré comme en découlant de source et d'autorité). Ultimement, il peut arriver que la notion se dilue en étant appliquée à trop vaste échelle, perdant ainsi toute sa vigueur. Nous allons ici rendre compte de quelques évidences sur le plan de la continuité historique, sans toutefois revisiter l'ensemble des possibilités sémantiques actuelles.

### 6.1 Le lâcher-prise dans la croissance personnelle : un relent du Nouveau Penser ?

Les *Tableaux I* et *II* (voir p. 4), présentés en introduction, montrent que la popularité des expressions « letting go » et « lâcher-prise » s'est rapidement accrue à partir des années 1990 et qu'elle ne se dément pas. Guy Finley, avec ses nombreuses parutions sur le lâcher-prise, dont *The Secret of Letting Go*, paru justement en 1990, y est pour quelque chose. Mais quelles

sont les influences qui ont joué sur cet auteur ? Quelles sont ses bases théoriques ? Y a-t-il un lien à établir avec les données que nous avons recueillies ?

Tout d'abord, il convient de montrer que le Nouveau Penser est encore bien vivant aujourd'hui. Le mouvement Nouveau Penser, et plus largement les différentes branches issues de la guérison mentale, n'est pas, en nombre de membres officiels, très important aux États-Unis et ailleurs. Pourtant, son influence est loin d'être marginale, puisque la littérature du XX<sup>e</sup> siècle est ponctuée de livres écrits par des auteurs profondément marqués par ce mouvement et ayant connu un succès retentissant au sein du grand public. Outre ceux que nous avons relevés plus tôt, citons *Think and Grow Rich* de Napoleon Hill, écrit en 1937, et *The Power of Positive Thinking*, écrit par Norman Vincent Peale en 1952 et où l'expression « letting go » apparaît, bien qu'à une seule reprise. De plus, dernièrement, Rhonda Byrne signe en 2006 le best-seller *The Secret*, qui s'est vendu à plus de 20 millions d'exemplaires partout dans le monde. L'une des inspirations principales serait un best-seller datant de l'époque de la genèse du mouvement Nouveau Penser, soit *The Science of Getting Rich*, écrit par Wallace Wattles en 1910. Le lien est direct. Ce n'est pas tout :

The number of New Age promoters of the delusion of mind cures is staggeringly high. Television and radio talks shows and the Internet have opened the floodgates for promoters of these alleged panaceas. Many of these New Age mind cures have incorporated references to quantum physics and Eastern mystical notions, such as chi and chakras, into their repertoires. To name just a few : Barbara Brennan, Rosalyn L. Bruyere, David L. Cunningham, Cyndi Dale, Donna Eden, David Feinstein, Guy Finley, Richard Gerber, Burt Goldman (Quantum Jumping), Soleira Greene, Stanislav Grof (Holotropic Breathwork™), Stephen Halpern, Louise Hay, Vernon Howard [...] <sup>294</sup>.

Une littérature importante qui s'inscrit dans le courant du Nouveau Penser bénéficie donc d'une importante visibilité dans la spiritualité contemporaine. Certains auteurs n'hésitent d'ailleurs pas à faire un parallèle entre le foisonnement spirituel de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et celui de la fin du XX<sup>e</sup> : « Fewer still have attempted to explain historically why this spiritual orientation emerged toward the end of the nineteenth century, declined by 1910, and

---

<sup>294</sup> Robert Todd Carroll, « New Thought (aka Mind Cure or Mind Science) Movement », *The Skeptic's Dictionary* [<http://www.skeptdic.com/newthought.html>] (consulté le 23 novembre 2017).



resurfaced in the 1980s as “New Age”<sup>295</sup>. » Ces dates correspondent également à l’émergence dans les contextes respectifs de l’expression « letting go ».

Cela dit, la littérature néopenséite a assuré un rayonnement non négligeable à certaines idées. Par exemple, Mitch Horowitz dit ceci au sujet de la pensée positive : « Most of our modern ideas of positive thinking come from an American spiritual movement called New Thought, which promulgated the principle that *thoughts are causative*<sup>296</sup>. » Nous pouvons également constater l’utilisation récurrente d’expressions typiques de ce mouvement, par exemple le *higher self*. Bien que cette notion existe au sein de plusieurs horizons religieux, notamment dans la littérature portant sur l’hindouisme et le bouddhisme, il semble que ce soit Helen Blavatsky qui ait contribué à populariser cette expression, cela au tournant du XX<sup>e</sup> siècle, pendant l’essor du *letting go*.

Guy Finley fait justement cette distinction entre la « vie intérieure supérieure » et le « faux soi ». Y a-t-il des liens directs retraçables ? Nous avons appris dans le chapitre 2 que ce dernier avait côtoyé Vernon Howard. Or, celui-ci s’inscrit bel et bien dans le mouvement du Nouveau Penser. Bien que ce ne soit pas son unique source d’influence, ce courant est dominant dans ses travaux :

Howard drew from what he perceived as being a “common thread” among several different philosophical and spiritual traditions for his insights and teachings. These included : Christian and Eastern mysticism, Gurdjieffian Fourth Way teachings, the Gospels of the New Testament, Jungian psychology, J. Krishnamurti and American Transcendentalism. He taught that there is a way out of suffering, and advocated self-honesty, persistence, the study and application of spiritual principles, and a sincere desire for inner change. He explained that a new and higher inner life is found through releasing the negative conditioned ego, which he described as the “false self”. He asserted that this new life can only be found through awareness, and that the human ego is a barrier to this awareness. Thus, he taught that inner liberation was a ridding process, and that the false self is a fictitious collection of self-images or pictures about who we think we are<sup>297</sup>.

---

<sup>295</sup> Catherine Tumber, *American Feminism...*, p. 2.

<sup>296</sup> Mitch Horowitz, « 10 Positive-Thinking Books That Might Change Your Life » [[https://www.huffingtonpost.com/mitch-horowitz/positive-thinking-books\\_b\\_3805091.html](https://www.huffingtonpost.com/mitch-horowitz/positive-thinking-books_b_3805091.html)] (consulté le 10 janvier 2018).

<sup>297</sup> « Vernon Howard » [<https://westernmystics.wordpress.com/2015/05/10/vernon-howard/comment-page-1/>] (consulté le 23 novembre 2017).

En plus de cette idée du « faux moi », la notion d'abandon est importante dans les écrits de Howard, et les expressions « let go » et « letting go » y apparaissent à quelques reprises, sans que cela soit toutefois une expression consacrée et abondamment utilisée<sup>298</sup>. En ce sens, nous suggérons que l'expression a perdu au sein des mouvements de guérison mentale sa place centrale et sa popularité, cela jusqu'à l'arrivée de Guy Finley.

Nous supposons donc que Finley a eu accès par l'entremise de Howard aux classiques du Nouveau Penser et qu'il a aussi été influencé par la nouvelle teinte orientale de l'expression et sa popularité montante. Finley aurait en quelque sorte repris la balle au bond et aurait fait figure d'important vecteur de communication. C'est le scénario que nous privilégions. La boucle semble bouclée.

## 6.2 La branche psychologique

Pour aborder ce domaine, il faut revenir au pionnier qu'a été William James. En quoi sa contribution à l'histoire du lâcher-prise est-elle marquante aujourd'hui ?

Nous pouvons déceler sa marque dans plusieurs publications scientifiques tout au long du dernier siècle. Par exemple, dans *The American Journal of Psychology*, nous pouvons lire : « Try to feel yourself relaxing. Once again, very deep-hold it-slowly exhale and relax. Feel yourself relaxing as you exhale. Feel the muscles of your body **letting go** – relaxing<sup>299</sup>. » L'influence semble indirecte, mais cette définition semble répondre à la même définition que celle qui figure dans l'article *Progressive Relaxation*, que nous avons évoqué plus tôt et qui a été publié en 1925 dans le sillage des travaux de James.

En 1980, dans un livre intitulé *Letting Go : Uncomplicating your Life*, écrit par deux travailleuses sociales et un auteur prolifique et psychologue du nom de Herbert A. Otto. Ce dernier s'inscrit dans le « mouvement du potentiel humain », un courant issu de la contre-culture américaine qui pose comme prémisses qu'il est possible pour l'être humain d'atteindre des états supérieurs de conscience grâce à ses ressources psychologiques et

---

<sup>298</sup> Vernon Howard, *Seasons of Learning : Talks to Graduates on Life After College*, Wesport, Greenwood Publishing Group, 1998, p. 112-113.

<sup>299</sup> Gerald R. Pascal, « The Effect of Relaxation upon Recall », *The American Journal of Psychology* 62/1 (1949), p. 36.

spirituelles. Abraham Maslow, cité dans le livre, en est un théoricien central. D'autres penseurs qui s'inscrivent de près ou de loin dans ce courant sont également à signaler, notamment Alan Watts, Aldous Huxley et William James. Ce dernier fait figure de pionnier et est cité dans l'ouvrage comme source d'inspiration théorique, aux côtés des psychologues Havelock Ellis, Erik Erikson et d'autres penseurs importants, tels que Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau (deux auteurs auxquels les tenants des mouvements de guérison mentale se réfèrent).

La notion de *letting go* déclinée dans le livre est très vaste, elle consiste en le fait d'abandonner la pression extérieure, les relations épuisantes, le passé, des attitudes, des schémas comportementaux (« patterns »), les illusions et fausses croyances, les dépendances, le besoin de sécurité (financière et émotionnelle), etc. En somme, il s'agit d'abandonner tout ce qui peut entraver le cheminement de la personne afin d'obtenir liberté, croissance et succès.

L'influence de William James y semble présente, bien que subtile. Toutefois, la preuve la plus évidente de l'influence de James est le fait que son ouvrage principal *The Varieties of Religious Experience* soit édité encore aujourd'hui, que James est encore abondamment commenté et que de nombreuses publications citent l'extrait où il parle du *letting go* et utilisent ses analyses des courants de guérison mentale. Contentons-nous de donner seulement quelques exemples : *The Religious Investigations of William James*, achevé en 2016 par Henry Samuel Levinson, *The Dynamic Individualism of William James*, écrit par James O. Pawelski en 2007, et un livre de John Shea intitulé *Raconter pour vivre : Faire l'expérience de l'Esprit* (une traduction de *An Experience of Spirit*), dans lequel on peut lire : « La re-création personnelle implique une désappropriation. William James souligne que “le **lâcher prise** a et doit toujours être le point décisif de la vie religieuse”<sup>300</sup>. »

Cette dernière citation ressemble étonnamment à une phrase formulée ultérieurement par Carl Jung<sup>301</sup>, le second grand psychologue à avoir alimenté le concept de lâcher-prise. Son

---

<sup>300</sup> John Shea, *Raconter pour vivre : Faire l'expérience de l'Esprit*, Montréal, Fides, 2007, p. 245. Voir aussi, entre plusieurs autres : Marten Tolboll, *The New Thought Movement and The Law of Attraction*, 2014 ; Michael Miovic, « An Introduction to Spiritual Psychology : Overview of the Literature, East and West », *Harvard Review of Psychiatry* 12/2 (2004), p. 105-115 ; et Christopher Cook, *Spirituality, Theology and Mental Health : Multidisciplinary Perspectives*, Hymns Ancient and Modern Ltd, 2013.

<sup>301</sup> Voir p. 85.

influence s'étend toutefois à plusieurs domaines : religion, spiritualité, nouvel âge, orientalisme. Le sociologue anglais Paul Heelas, spécialisé en spiritualités émergentes, affirme que Jung est ni plus ni moins l'« une des trois plus importantes figures du New Age », aux côtés de Blavatsky et Gurdjieff<sup>302</sup>. En effet, le savoir encyclopédique de Jung embrasse des intérêts aussi vastes que le yoga, l'ésotérisme, la mystique chrétienne, les croyances orientales, la psychologie, la psychanalyse, le taoïsme, etc. Le Nouvel Âge offre parfois un syncrétisme de toutes ces différentes croyances en utilisant parfois des termes proprement jungiens. Nous croyons que l'apport de Jung à l'avènement du lâcher-prise n'est pas négligeable, bien qu'il soit difficile à évaluer. Son influence est pourtant certaine : la pensée de Jung est souvent mise en valeur lorsqu'on aborde le sujet du lâcher-prise et on cite plus d'une fois ses propos :

In many ways Jungian psychology forms a unique bridge to Eastern religion. Jung himself has made a deep study of both Western and Eastern religious experience. In fact, he owes an important part of his psychotherapeutic method to Meister Eckhart-perhaps the nearest thing in Western religion to a Zen master. Acknowledging his debt, Jung says : “The art of letting things happen, action in nonaction, **letting go** of oneself, as taught by Meister Eckhart, became the key to me with which I was able to open the door to the ‘Way’. The key is this : we must be able to let things happen in the psyche”<sup>303</sup>.

À l'aide de Jung, on vient ainsi conforter l'idée maîtresse qui semble traverser le concept de lâcher-prise : il s'agirait d'une dynamique spirituelle universelle, dont les figures de proue sont Maître Eckhart et les maîtres zens, qui apparaissent dans cette citation.

Jung a également participé à la naissance des Alcooliques Anonymes, mais cela de manière indirecte, et cela ne concerne pas l'histoire du *letting go*, contrairement au travail de William James, qui a fortement influencé la pensée des fraternités anonymes.

### 6.3 Les fraternités anonymes

En ce qui a trait au concept et à l'expression à l'étude, les différentes fraternités anonymes, en premier lieu les Alcooliques Anonymes, sont entre autres redevables au psychologue William James : « The most profound 19th century influence on AA can be traced to William

---

<sup>302</sup> Paul Heelas, *The New Age Movement : The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*, Oxford, Blackwell, 1996, p. 46.

<sup>303</sup> James S. Yamada, « The Tathagata-Garbha... », p. 765-760.

James and to his classic work *The Varieties of Religious Experience* (1902). James espouses the 19th century theme that religious conversion can be instrumental in profoundly transforming the lives and behaviors of alcohol dependent persons<sup>304</sup>. » Nous avons vu que James avait mis de l'avant la notion de *letting go* issue des mouvements de guérison mentale. Nous croyons que les A.A. s'en sont inspirés, puisque l'abandon est une des pierres angulaires des Douze étapes et que c'est aussi une notion fondamentale dans la pensée jamésienne.

L'idée est aussi présente dans *Le gros livre* des Alcooliques Anonymes, qui est le livre de base du mouvement, un livre vendu à des millions d'exemplaires et qui figure, selon le *Time Magazine*, parmi les cent livres en anglais les plus influents du dernier centenaire.

Dans la littérature A.A., nous retrouvons à plusieurs reprises les termes « abandon » ou « capitulation ». Ce sont les termes qu'on y privilégie. Or, comme nous l'avons vu, la formule *let go and let God* est devenu un des slogans des A.A. De plus, on mentionne explicitement l'expression *let go* dans *Le gros livre*. La version originale anglaise dit ceci : « We thought we could find an easier, softer way. But we could not. With all the earnestness at our command, we beg of you to be fearless and thorough from the very start. Some of us have tried to hold on to our old ideas and the result was nil until we let go absolutely<sup>305</sup>. » Il est question alors de la nécessité pour le malade d'abandonner sa volonté personnelle ainsi que ses vieilles idées pour embrasser la méthode suggérée par A.A. Il s'agit donc d'un abandon tant intérieur qu'extérieur. Il faut ajouter que le concept est aussi fortement teinté de christianisme.

Nous pouvons supposer que l'expression circulait dans les milieux A.A., à côté d'autres termes évoquant la même idée. Par exemple, dès 1955, nous trouvons une occurrence de l'expression dans un livre sur le traitement de l'alcoolisme écrit par le premier prêtre catholique à intégrer les rangs des A.A., Ralph Pfau<sup>306</sup>. De plus, en 1976, paraît *The Twelve Steps for Everyone : Who Really Wants Them*, par Jerry Hirschfield, traduit en français en

---

<sup>304</sup> Brent Benda, *Spirituality...*, p. 11.

<sup>305</sup> Alcooliques Anonymes, *Alcoholics Anonymous*, New York, AA World Services, 2001 (1939), p. 58.

<sup>306</sup> Ralph Pfau, *Sobriety and Beyond*, Center City, MN, Hazelden Foundation, 1955, p. 241.

1994 sous le titre de *Retrouver l'harmonie en soi – La simplicité des Douze étapes*. Ce livre fut un véritable best-seller. Il s'est vendu à plus d'un demi-million d'exemplaires. L'expression « letting go » y est présente à quelques reprises : « For many of us, the central idea of the Third Step is best expressed by an important slogan of the Program : “**Let go** and let God”. “**Letting go**”, or as it is stated in the ancient Chinese philosophy of Tao, “Letting Be”, is an essential part of this Program [...] This idea of **letting go** can greatly help us to take this Third Step, because what we are asked to do, in effect, is to let ourselves go into the hands of our Higher Power<sup>307</sup>. » D'autres parutions de cet auteur, dont *Finding Your Inner Self and Realizing Your true Nature*, le relie au mouvement Nouveau Penser. Sur le site Internet de Jerry Hirschfield, on cite entre autres *Science of Mind*, une branche du courant Nouveau Penser fondée par Ernest Holmes<sup>308</sup>. Par ailleurs, Hirschfield l'auteur cite également l'hindouisme et, bien sûr, le christianisme. Le *letting be* dont il auteur parle est en fait une traduction de *wu wei*, soit le non-agir du taoïsme. Donc, c'est un mélange A.A., de Nouveau Penser et d'orientalisme.

Pourtant, nous ne pouvons pas affirmer que la notion présente dans *Le gros livre* est la même que celle qui circule aujourd'hui dans la littérature officielle et officieuse de toutes les fraternités anonymes. En fait, la popularité de la notion et de l'expression dans la littérature sur la croissance personnelle ainsi que l'émergence de la spiritualité orientale en Occident ont peu à peu nourri la notion et ont propulsé les expressions « lâcher-prise » et « letting go » à l'avant plan. En ce sens, les fraternités anonymes n'échappent pas à l'effet de mode de la spiritualité contemporaine et n'échappent pas à la façon dont on parle du lâcher-prise. Toutefois, ces fraternités, au premier chef les A.A. ont alimenté la notion et contribué à sa popularisation.

#### **6.4 Dans les milieux religieux et philosophiques**

Il semble que la racine chrétienne protestante n'ait pas eu de postérité. En fait, il y a une occurrence du *letting go* qui circule encore et qui remonte à la toute première apparition du concept : l'histoire du précipice racontée par Spencer en 1853.

---

<sup>307</sup> Jerry Hirschfield, *The Twelve Steps for Everyone... : Who Really Wants Them*, Center City, MN, Hazelden Publishing, 1987 (1976), p. 38.

<sup>308</sup> [S. a.], « Links & Resources » [[http://hiconnections.com/links-resources\\_8.html](http://hiconnections.com/links-resources_8.html)] (consulté le 23 novembre 2017).

Il est étonnant de constater que cette histoire ait été reprise par plusieurs milieux tout le long du XX<sup>e</sup> siècle. Par exemple, nous la retrouvons maintes fois dans la littérature de la Science chrétienne. Nous avons évoqué plus tôt l'histoire paraphrasée par Chamberlain. Nous en retrouvons d'autres versions apparentées en 1963<sup>309</sup> et en 1972<sup>310</sup>. Il s'agit essentiellement d'un acte de foi et de conversion. Dans les milieux chrétiens, l'histoire circule. Par exemple, dans le site Bible.org, le pasteur Keith Krell en fait un commentaire<sup>311</sup>. Nous relevons la même histoire dans les fraternités anonymes, notamment dans les Sexoliques Anonymes, qui sont très teintés de christianisme. Dans cet extrait, avant lequel l'expression « lâcher-prise » apparaît plusieurs fois, on tente d'expliquer en quoi consiste ce lâcher-prise. On y dit que c'est comme : « [...] un homme qui tombe d'une falaise dans la noirceur et qui, dans sa chute, s'agrippe à une branche afin de sauver sa vie. De plus en plus faible, il lance un cri au ciel : "Au secours !" Et la réponse vient : "Laisse-toi aller". Quand finalement, ne pouvant plus y tenir, il lâcha la branche, sachant que sa fin était venue et qu'il allait mourir, il réalisa, à sa grande surprise, que le sol n'était qu'à un pied au-dessous de lui<sup>312</sup>. »

L'histoire de Spencer a donc été relayée par les milieux chrétiens, surtout en Science chrétienne, un courant du Nouveau Penser, et par les fraternités anonymes, grandement marquées par le christianisme. La toute première mention du *letting go*, celle qui peut être considéré comme l'origine historique de l'expression, semble donc avoir avoir une postérité encore aujourd'hui, plus de 150 ans plus tard.

Autrement, il est difficile de relier historiquement ce que nous avons relevé pour le XIX<sup>e</sup> siècle et le christianisme des États-Unis de l'époque contemporaine. Cela ne veut pas dire que les milieux chrétiens n'utilisent pas l'expression. Au contraire, mais on l'y utilise en raison de la popularité actuelle de l'expression. Par exemple Thomas Keating, un moine cistercien mondialement connu, essentiellement grâce à ses écrits sur la prière contemplative, s'inscrit résolument dans le courant de la mystique chrétienne. Dans l'une de ses œuvres phares, *Open Mind, Open Heart : The Contemplative Dimension of the Gospel*, dont la première édition

---

<sup>309</sup> Murray Lawrence Jayne, « Let Go of the Bush », *Christian Science Sentinel* 65/50 (1963).

<sup>310</sup> Virginia F. Dunn, « Let Go », *Christian Science Sentinel* 74/52 (1972).

<sup>311</sup> Keith Krell, « "Let Go !" (Genesis 22:1-24) », *Bible.org* [<https://bible.org/seriespage/28-let-go-genesis-221-24>] (consulté le 19 janvier 2018).

<sup>312</sup> Sexoliques Anonymes, *Le livre blanc*, Montréal, S.A. International Central Office, Intergroupe de Montréal, 2003, p. 86. Document inédit.

paraît en 1986, il parle du lâcher-prise en des termes forts. La traduction française dit ceci : « La prière du consentement est la pratique du “**lâcher-prise**”, et elle n’est que cela. Elle met de côté toutes les pensées. Un seul effleurement de l’amour divin et c’en est fait de tous les plaisirs du monde. La réflexion sur les communications spirituelles en réduit l’importance<sup>313</sup>. » Bien que résolument chrétien, Keating ne va pas sans proposer des références orientales, notamment bouddhiques. Nous croyons donc que l’auteur utilise le terme *letting go* en raison de la récente popularisation de l’expression et non pour des raisons spécifiquement théologiques. Ce faisant, Keating revisite les mystiques chrétiens, qui viennent ainsi alimenter la notion actuelle de lâcher-prise.

Rajoutons toutefois que si le *letting go* est mis en parallèle avec certains concepts de Heidegger<sup>314</sup>, voire de Maître Eckhart, le plus souvent, il s’agit d’un rapprochement ou d’une traduction a posteriori, en ce sens que c’est la popularité du concept de *letting go* qui est venu alimenter et appuyer ces traductions et ces concepts. Par exemple, plusieurs auteurs ont fait un rapprochement entre l’abandon chez Maître Eckhart et le lâcher-prise évoqué dans le bouddhisme zen, mais : « Quoi qu’on en ait dit, le bouddhisme chan, puis le bouddhisme zen (et le son coréen) demeurent bien distincts de Martin Heidegger et de maître Eckhart dont on a trop voulu les rapprocher pour faire riche et moderne<sup>315</sup>. »

Plusieurs traductions de textes anciens proposent les expressions « *letting go* » et « lâcher-prise ». Nous considérons cela comme des traductions a posteriori. Par exemple, dans le cas de Maître Eckhart, bien que sa notion de *Gelassenheit* ait été rapprochée du lâcher-prise par divers auteurs, nous l’avons vu, il reste périlleux de le faire, car cela ne saurait rendre justice à la profondeur de sa pensée. C’est ainsi que Matthew Fox, un théologien catholique américain très influencé par le Nouvel Âge, suggère la traduction suivante de Maître Eckhart. L’auteur y explique la *via negativa* chez Maître Eckhart : « **Letting Go** and Letting Be. God is not only God of Creation but also the “not-god, not-person, not-thing, the denial of all names, the nameless nothingness and superessential darkness”. How do we experience this

---

<sup>313</sup> Thomas Keating, *Prier dans le secret : la dimension contemplative de l’Évangile*, Québec, Anne Sigier, 2009, p. 80.

<sup>314</sup> Belinda Slew Luan Khong, « Buddhism and Psychotherapy : Experiencing and Releasing Disease », *Constructivism in the Human Sciences* 8/2 (2003), 37-56.

<sup>315</sup> François Lachaud, « Eisai et le Zen Rinzaï », *Religions & Histoire* 28 (2009), p. 14.



God ? By **letting go** and letting be (*Abgeschiedenheit* and *Gelassenheit*) and by sinking into God. “We sink eternally **letting go** and **letting go** into God”<sup>316</sup>. » Cette dernière phrase se veut une traduction de Maître Eckhart. Sans qu’il soit possible ici d’en dire davantage, soulignons simplement la radicalité de la notion évoquée, le caractère draconien de ce *letting go*, qui correspondrait au fait de se laisser « sombrer éternellement », ce qui semble assez éloigné de la notion alors répandue.

En proposant une telle traduction, on laisse croire au lecteur que Maître Eckhart a bel et bien parlé en ces termes, et que, par conséquent, le lâcher-prise est très ancien. Si, en ce qui concerne le fond, il y a peut-être, voire sûrement, des rapprochements à faire, sur le plan de la forme et du contexte, il faut faire attention : on est en train d’appliquer un concept actuel sur une pensée pluricentenaire. La traduction proposée par Fox alimentera en ce sens les notions de *letting go* et de lâcher-prise, d’autant plus que cet article est rédigé par un personnage de renommée internationale et est publié dans un dictionnaire, ce qui confère à l’article une autorité, d’autant plus que le dictionnaire bénéficiera de nombreuses rééditions et que la traduction sera maintes et maintes fois citée dans diverses publications et divers sites Internet.

Dans le monde religieux, la facilité avec laquelle on fait correspondre « lâcher-prise » et « abandon », où les deux termes sont perçus et présentés comme étant des synonymes, parfois avec raison, aurait pourtant avantage à être discutée et nuancée. Dans la tradition mystique chrétienne, le terme « abandon » recouvre un sens parfois différent. Il peut parfois signifier « sacrifier sa vie » ou encore le fait de se montrer obéissant à la hiérarchie ecclésiastique et d’accomplir les devoirs liturgiques du chrétien<sup>317</sup>. Il importe d’user de précaution avant de proposer un rapprochement entre les différentes notions ou de proposer une traduction qui pourrait porter à confusion.

---

<sup>316</sup> Matthew Fox, « Meister Eckhart », dans Gordon S. Wakefield (dir.), *The Westminster Dictionary of Christian Spirituality*, Westminster John Knox Press, 1983, p. 124. Soulignons par ailleurs que le développement de « l’abandon » en christianisme déborde d’Eckhart pour rejoindre les rhéno-flamands, jusqu’à l’école française et un certain courant jésuite (illustré par exemple par *L’abandon à la divine Providence*).

<sup>317</sup> Félix Tanguay, « L’abandon chez Charles de Foucauld et Madame Guyon », *Laval théologique et philosophique* 73/1 (2017), p. 91-111.

### 6.4.1 La branche orientale

Au regard des *Tableaux I et II* (voir p. 4), ce qui semble avoir donné une impulsion décisive aux expressions « letting go » et « lâcher-prise », c'est la popularisation du bouddhisme zen, rendue possible en premier chef par Suzuki. Qu'en est-il de son héritage ?

Son héritage est important. Suzuki est encore cité aujourd'hui, et il a grandement influencé les conceptions occidentales à l'égard du zen. Nul doute à cet égard. Le *letting go* ainsi que le lâcher-prise sont des notions qui viennent de contextes religieux, l'un du christianisme, l'autre du bouddhisme. Par la suite, la psychologie a réinvesti les concepts. Le bouddhisme a en partie été introduit en Occident sur un mode thérapeutique. Certains, dont Dumoulin, suggèrent même que ce mode a commencé dès Suzuki : « Thus, while Dumoulin complains that “Zen was divested [by Suzuki] of its original religious character, and an effort was made to fit it into a therapeutic system”, his own approach does not escape reductionism<sup>318</sup>. »

Hakuin est également influent encore aujourd'hui. En font foi par exemple la récente et la première traduction en français de son écrit où apparaît le texte dont Suzuki tire l'importante citation évoquée plus tôt, celle où Hakuin évoque le précipice. Son *Orategama* sera donc publié en deux tomes, le deuxième étant intitulé *Lâcher les mains au bord du précipice*<sup>319</sup>. Le titre a peut-être été choisi en raison de l'actuelle popularité des concepts d'abandon et de lâcher-prise. Par ailleurs, toujours en lien avec la postérité de Hakuin, on analyse, dans un livre édité par James Giles, la pensée de Kierkegaard à l'égard des Orientaux, notamment de Hakuin<sup>320</sup>. On met en parallèle le maître zen Dōgen et Maître Eckhart<sup>321</sup>. Quant à Alan Watts, il trouve encore un écho aujourd'hui, alors que de Hubert Benoit, il ne reste pratiquement rien, ne serait-ce que l'expression qu'il a contribué à mettre au monde.

À l'heure actuelle, il y a, comme nous le disions, un hiatus épistémologique quant au traitement de la notion de lâcher-prise. Par exemple, on attribue par métonymie l'origine de

---

<sup>318</sup> Bernard Faure, *Chan Insights...*, p. 64.

<sup>319</sup> Hakuin Ekaku (trad. Maryse Shibata et Masumi Shibata), *Orategama : Lâcher les mains au bord du précipice*, Paris, L'Originel, 1993.

<sup>320</sup> James Giles, *Kierkegaard and Japanese thought*, Basingstoke, Palgrave Macmillan, 2008.

<sup>321</sup> Bret W. Davis, « Letting Go of God for Nothing : Ueda Shizuteru's Non-Mysticism and the Question of Ethics in Zen Buddhism », dans Victor Sōgen Hori et Melissa Anne-Marie Curley (dir.), *Frontiers of Japanese Philosophy*, vol. 2, Nagoya, Nanzan Institute for Religion and Culture, 2008.

la notion au bouddhisme, ce qui a comme conséquence que tout ce qui s'apparente de près ou de loin au lâcher-prise dans le bouddhisme est considéré comme en découlant de source et d'autorité. Or, il semble qu'en définitive, ce soit plutôt la large définition actuelle, fortement influencée par les mouvements de croissance personnelle, eux-mêmes teintés de philosophie néopenséiste, qui ait été appliquée à cette sorte de méditation.

Paul A. Frewen et collab. ont procédé à une expérimentation où ils ont tenté de mesurer quantitativement (sur une échelle de 1 à 5) la capacité d'un patient à **lâcher prise**, c'est-à-dire « the ability to let go of negative cognition<sup>322</sup>. » Ainsi pouvons-nous parler d'une grille psychospirituométrique qui mesure subjectivement la capacité à se défaire des processus cognitifs négatifs, ou plus prosaïquement, des pensées négatives.

Nous retrouvons ces termes dans des traductions d'auteurs qui sont étrangers à une telle conception. Par exemple, Peter Haskel traduit un texte du maître zen Tōsui Unkei (1612-1683) :

Ejò, let your wisdom and meditation be clearly illuminating  
And then and there you'll **let things go**  
**Let go ! Let go** even of **letting go**  
Then what will be left to **let go** of ?  
Drink your tea, eat your rice  
Don't go looking anywhere else  
Ejò, let your wisdom and meditation be clearly illuminating  
And the ten thousand things will all come to rest<sup>323</sup>

Sans constituer une mauvaise traduction, l'auteur attribue à Tōsui des paroles redevables surtout au concept contemporain, qui par ailleurs fait image et fonctionne, ce qui finalement constitue peut-être la meilleure traduction.

Dans le cadre du bouddhisme, le lâcher-prise est encore associé au kōan : « The famous Chan saying "If you meet the Buddha on the road, kill him", suggests we should destroy such dualistic evaluations when we come upon them. It is typical of Chan instructions to use shocking images in this way, thereby aiding us in the process of **letting go** of the cherished

---

<sup>322</sup> P. A. Frewen et collab., « Letting Go : Mindfulness and Negative Automatic Thinking », *Cognitive Therapy and Research*, 32, no. 6, 2008, p. 758-774.

<sup>323</sup> Tōsui Unkei et Peter Haskel (trad.), *Letting Go...*, p. 58.

notion of self<sup>324</sup>. » Toutefois, ce n'est pas la seule utilisation que l'on fait de l'expression : la définition embrasse beaucoup plus large. Dans la littérature concernant le bouddhisme, le lâcher-prise est très souvent relié à l'idée de l'abandon de l'ego : « For Pure Land Buddhists, **letting go** of attachment to the ego by giving oneself up to fate is key. They believe our actions are guided in the main by past karma, which determines the direction of our lives to a large degree<sup>325</sup>. »

Or, ce qu'il faut montrer ici, c'est le fait que, de manière récurrente, revient l'idée selon laquelle le *letting go* viendrait de l'Orient, voire du bouddhisme, ce qui n'est ni entièrement vrai, ni entièrement faux. Il est vrai que l'histoire du lâcher-prise nous transporte en Orient. Il est vrai aussi que le *letting go* est redevable notamment au bouddhisme zen. Or, le sens que l'on donne à la notion à l'heure actuelle reste loin du sens qu'il reçoit à l'intérieur du zen. De plus, le lâcher-prise n'est plus relié spécifiquement au zen, il est plutôt attribué au bouddhisme en général, surtout à la méditation pleine conscience et la méditation *vipassanā*, puisque c'est actuellement l'aspect le plus populaire du bouddhisme à l'heure actuelle. On affirme que ce que l'on y propose est entre autres un lâcher-prise :

Mindfulness of body is the ability to maintain vivid, present-moment awareness of the state and position of the various parts of the body, and of the information coming in through the senses, while engaged in various kinds of activities. Breathing mindfulness meditation helps to develop this ability, since the heart of the practice is to let go, again and again, of thoughts, memories, and daydreams, coming back to the present moment<sup>326</sup>.

L'association du lâcher-prise au bouddhisme a finalement quelque chose de caricatural, à commencer par le fait que l'on ne spécifie jamais que les discours que l'on entend sur le bouddhisme, en l'occurrence les citations de Hakuin Ekaku, sont prononcés par des moines pour des moines. L'un deux, Hui Néng suggère que l'éveil a un caractère subit, ce sera l'école dite du « subitisme », ce qui fait dire à Watts et à Benoit que le lâcher-prise est subit est se produit sans effort. Bien que ceux-ci font mine d'évoquer le travail nécessaire qui précède cette expérience subite, on ne retiendra d'eux que la facilité. Comme le dit François Guillemette : « Ces conceptions occidentales du bouddhisme [...] finissent par s'imposer

---

<sup>324</sup> Steven M. Emmanuel, *A Companion to Buddhist Philosophy*, Malden/Oxford, Wiley-Blackwell, 2013, p. 123.

<sup>325</sup> Steven M. Emmanuel, *A Companion...*, p. 122.

<sup>326</sup> Steven M. Emmanuel, *A Companion...*, p. 563.

assez facilement, propulsées en avant-plan par une fascination grandissante pour l'Orient, fascination nourrie à même les lacunes spirituelles causées par une sécularisation occidentale radicale<sup>327</sup>. »

En fait, nous le réitérons, dans le bouddhisme comme ailleurs, dotée des influences de l'histoire qui la précède et des teintes différentes selon le milieu qui l'aborde, l'expression a pris l'allure d'une simple tradition de langage et relève du vocabulaire quotidien où elle a fini par figurer : elle se réfère au fait de laisser tomber quelque chose, mais évoqué dans un sens spirituel positif.

---

<sup>327</sup> François Guillemette, « Le sangha de la forêt d'Ajahn Chah – L'innovation religieuse au service d'un monachisme bouddhique thaïlandais implanté en Occident », mémoire de maîtrise, Québec, Université Laval, 2018.



## **7. Pistes d'interprétation**

Dans le but d'offrir des clés de compréhension au phénomène que constitue l'émergence du lâcher-prise en tant que concept fondamental de la vie spirituelle contemporaine, nous tenterons dans cet ultime chapitre de réunir ici quelques réflexions qui découlent immédiatement de l'enquête que nous avons menée. Comme nous l'avons suggéré dès l'introduction, une lecture uniquement historique ferait en sorte de couper court à la possibilité de comprendre la profondeur de l'expérience humaine telle que vécue par l'adepte. Il importe donc de tenter de comprendre ce point de vue. Nous commencerons par proposer une piste d'interprétation de type sociologique pour ensuite en offrir une d'ordre spirituel.

### **7.1 Une époque troublée et égotique**

Notre époque nage en plein délire et pleine dérive. Pardonnez le jugement de valeur, mais qui nous en tiendrait rigueur ? Nous vivons dans un monde qui s'en va à vau-l'eau, où tout s'écroule, où toutes les pistes sont brouillées et où plus rien ne tient, où des attentats hébètent la planète au quotidien, où l'action humaine est en train de produire la sixième extinction massive, où les océans sont devenus des dépotoirs de plastique, où les milieux naturels sont dévastés par l'appât du gain, où l'injustice, le mensonge et la corruption règnent en maître, où la science est malléable, lézardée qu'elle est par la hache des m'as-tu-vu et des lobbyistes pour qui tout est bon pour la cause. Il n'est peut-être pas étonnant que les gens tentent de retrouver un brin de bien-être, quitte peut-être à se désengager du monde et à accepter l'intenable statu quo, en « pensant positivement », en vivant une « expérience spirituelle personnelle », tout cela étant le symptôme d'une société où la religion n'est plus vécue collectivement, où nous sommes « seuls ensemble », pour reprendre la formule de l'auteur-compositeur-interprète Daniel Bélanger, quitte à finalement nous résigner. Richard King exprime la même idée de la façon suivante : « The privatisation of mysticism – that is, the increasing tendency to locate the mystical in the psychological realm of personal experiences – serves to exclude it from political issues such as social justice. Mysticism thus comes to be seen as a personal matter of cultivating inner states of tranquility and equanimity, which,

rather than serving to transform the world, reconcile the individual to the status quo by alleviating anxiety and stress<sup>328</sup>. »

Qui plus est, dans un monde matérialiste où Dieu est mort et où la vie n'est plus qu'une formule chimique, où on tente de combler le vide intérieur par la consommation d'objets, par le sexe ou encore par la célébrité et le pouvoir, où la détresse psychologique, l'angoisse et les dépendances emportent les meilleures pâtes, où l'horizon pensable et indépassable se réduit à l'ego, un ego sacralisé par l'ère des écrans, dans un monde aux relations rompues, noyé dans les détails, perdu dans l'inextricable quotidien, il n'est peut-être pas surprenant que les gens, surchargés par le poids de leur existence isolée et insensée, cherchent à se délester un peu et cherchent à la vie un sens et une certaine transcendance. C'est en partie ainsi que Wouter J. Hanegraaff explique le Nouvel Âge :

In the end, the foundational myth of New Age religion – unlimited spiritual evolution in which the Self learns from its experiences in many self-created realities – must be recognized as deeply rationalistic. On the crucial assumption that evil does not exist and “whatever is, is right”, this spiritual evolutionism actually succeeds in providing a consistent, “reasonable” and conclusive explanation of suffering. The unquestionable explanatory strength of this foundational New Age myth is undoubtedly a main reason for its attraction for many contemporary people who wish to make sense of human existence<sup>329</sup>.

Et le lâcher-prise joue ici un rôle fondamental : « Il est de bon ton, dans certains milieux intéressés par le développement personnel, de cultiver le **lâcher-prise**. Cette expression, devenue à la mode, est en fait une formule zen qui signifie qu'il faut savoir cesser d'être le jouet de ce qui nous habite, pensées, émotions, stress, crispations et dénis en tous genres. Et on peut comprendre que nos contemporains, êtres perturbés vivant dans une époque qui leur semble difficile, lui trouvent du charme<sup>330</sup>. »

D'une part, on suggère de lâcher prise sur nos ambitions, mais d'autre part, on fait miroiter la possibilité du succès, qui est parfois un des buts recherchés au sein de ce courant, dans lequel Finley s'inscrit directement<sup>331</sup>. En ce sens, on tente d'apaiser les tensions existentielles,

---

<sup>328</sup> Richard King, *Orientalism and Religion : Post-Colonial Theory, India and “The Mystic East”*, Londres, Routledge, 2013, p. 21.

<sup>329</sup> Wouter J. Hanegraaff, « New Age Spiritualities as Secular Religion : A historian's perspective », *Social Compass* 46/2 (1999), p. 158.

<sup>330</sup> Marc de Smedt, « Lâcher prise et être là : Entretien avec Arnaud Desjardins » [<https://lavoiedelasagesse.wordpress.com/category/le-lacher-prise/>] (consulté le 23 novembre 2017).

<sup>331</sup> Guy Finley, « *Lâcher prise...*, p. 155.



mais du même coup, on tente de ne pas trop heurter l'ego, voire de l'alimenter. La définition de la notion de lâcher-prise semble s'être adaptée au public, au contexte et à l'époque. Par exemple, une définition proposée dans un livre récent de croissance personnelle dit que « [l]e **lâcher-prise** est une attitude par laquelle nous parvenons à nous détacher des événements contrariants de notre quotidien. Il permet également de surmonter plus facilement la majorité des coups durs de l'existence, de se prendre en charge et de modifier ses comportements, tout en réduisant la sensation d'angoisse éprouvée devant l'inconnu<sup>332</sup>. » Ici, le public visé est le citoyen lambda empêtré dans un quotidien compliqué et qui vit des problèmes d'angoisse. Nous serions donc devant une approche thérapeutique pour une époque malade. Cette solution ne saurait d'ailleurs être considérée comme une erreur : pourquoi nous passer des catégories qui évoquent quelque chose pour nous et qui fonctionnent dans nos vies ?

Dans un autre ordre d'idées, nous pensons qu'il y a un parallèle à faire entre la vie spirituelle de la fin du XIX<sup>e</sup> et celle de la fin du XX<sup>e</sup> siècle : les deux concepts évoluent dans le cadre d'une société sécularisée. C'est manifestement le cas pour la notion actuelle de lâcher-prise. De la même manière, la fin du XIX<sup>e</sup> siècle est marquée par le darwinisme, et cela vient ébranler les convictions religieuses. Selon les termes de Blavatsky elle-même : « While materialism and its congener, secularism, were bent upon destroying not only theology and sectarian dogmatism, but even the religious conception of a diviner Self, theosophy has aimed at uniting all broad religious people for research into the actual basis of religion and scientific proofs of the existence and permanence of the higher Self<sup>333</sup>. »

Catherine Tumber appuie cette hypothèse. Elle relève plusieurs caractéristiques semblables entre les deux époques : un désarroi public, un désengagement du monde, la mise en valeur d'une transformation personnelle qui se place au centre de l'expérience spirituelle, le fait que les mouvements dans les deux époques aient été en grande partie portés par des femmes, et l'idée selon laquelle « [t]he gnostic mood of the New Thought movement, along with that of its late twentieth-century echo, "New Age", I will argue, is a response to confusion and frustration arising from the failure of public life to mediate conflicting moral claims on the

---

<sup>332</sup> Fanny Provençal et Jean-Pierre Bédard, *Lâcher prise sans tout lâcher*, Montréal, Les Éditions PoP, 2009 (2001), p. 8.

<sup>333</sup> Helena Petrovna Blavatsky, « Recent Progress in Theosophy », *The North American Review* 151/405 (1890), p. 175-176.

self<sup>334</sup>. » À cette énumération, nous rajouterions donc le concept de *letting go*. Il est en effet pertinent de constater que l'expression « *letting go* » a surgi à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et réapparaît de même à la fin du XX<sup>e</sup> siècle.

Hanegraaff va dans le même sens quant aux deux fins de siècle, mais plus que d'en établir une parenté possible, ce chercheur hollandais y voit une continuité, à comprendre dans le cadre d'une sécularisation des traditions ésotériques occidentales. Il explique ainsi le courant actuel du Nouvel Âge :

I concluded that New Age religion can be defined as a form of “secularized esotericism” : it is rooted in so-called western esoteric traditions which can be traced back to the early Renaissance, but which underwent a thorough process of secularization during the 19th century. The new phenomenon of a secularized esotericism is best referred to as “occultism” ; it had come to full development by the beginning of the 20th century and was eventually adopted by the New Age movement as it emerged during the 1970s<sup>335</sup>.

Nous avons vu que le *letting go* dans les mouvements de guérison était redevable au monde du protestantisme et dans une moindre mesure à celui de la mystique chrétienne. La notion est passée du monde sacré au monde séculier. Nous suggérons donc que l'idée d'abandon dans les mouvements de guérison serait le pendant laïque de la notion issue du monde chrétien. Selon la même logique, le lâcher-prise actuel serait venu prendre la place laissée vacante par le concept chrétien d'abandon mystique, qu'on aurait élagué de tout vocabulaire théologique rébarbatif. On l'aurait remplacé ou alimenté par un concept soi-disant bouddhique.

Or, cette sécularisation pourrait peut-être expliquer le fait que le lâcher-prise a perdu de son caractère radical. Par exemple, nous avons vu le rôle qu'a joué le bouddhisme zen, notamment du côté francophone. Mais se pourrait-il qu'en sortant le lâcher-prise de son contexte bouddhique, on l'ait du même coup rendu moins radical. On a l'impression d'avoir affaire à une notion bouddhique, mais qui n'a plus rien de spécifiquement bouddhique. Nous avons vu s'amorcer avec Suzuki cette sécularisation et l'affaiblissement sémantique de l'expression. Le phénomène s'est poursuivi avec Watts et Benoit. De sorte que le lâcher-prise

---

<sup>334</sup> Catherine Tumber, *American Feminism...*, p. 11-13.

<sup>335</sup> Wouter J. Hanegraaff, « New Age... », p. 146

n'est plus ce qu'il était dans le bouddhisme, de même qu'il ne ressemble plus à ce qu'était l'abandon dans le christianisme. Dans les deux cas, le concept s'est affaibli, anémié, est devenu l'ombre de ce qu'il était en contexte religieux. En gagnant en extension et en finissant par s'appliquer à toutes les situations difficiles, il a perdu de son intensité et de son originalité.

Nous serions donc enclin à soutenir que l'avènement du lâcher-prise est à comprendre entre autres dans le cadre de la sécularisation des sociétés occidentales et de l'expérience religieuse personnalisée. De plus amples recherches sur la réception du bouddhisme en Occident et sur la sécularisation des concepts chrétiens pourraient être menées en ce sens.

## **7.2 Proposition d'un modèle général du lâcher-prise**

Nous tenterons de proposer ici une hypothèse qui nous permettra de dépasser le dénominateur commun qui a guidé notre étude, soit que le lâcher-prise concerne l'abandon de quelque chose dans un sens spirituel positif. Notre regard critique servira d'assise théorique permettant de proposer une piste d'interprétation pratique. En effet, puisque toutes les mentions évoquées proviennent plus d'une expérience pratique que d'une théorie, il convient de tenter de nous mettre du côté de celui qui vit cette expérience qu'on prétend désigner par le terme lâcher-prise. Nous avons pu constater dans le cadre de ce travail que pratiquement tous les intervenants se posent en spécialistes du concept et en proposent une définition personnelle qui varie selon l'interlocuteur. Or, comment peut-on utiliser une notion ou procéder à une analyse conceptuelle sans en établir tout d'abord une définition claire ? L'approche critique est en ce sens nécessaire.

Or, en ce qui concerne la définition du lâcher-prise, nous ne saurions, sans nous montrer hardi, proposer une définition qui soit ferme et définitive. Cela dit, nous tenterons tout de même d'offrir une piste de réflexion quant à une définition possible. Affirmer qu'il n'y a aucun lien possible à faire entre toutes les définitions et contextes reviendrait à dire que la communication est impossible, que les cultures et les personnes évoluent en vase clos et qu'elles sont radicalement isolées, sans que rien n'unisse les humains entre eux. Nous suggérons donc qu'il est possible d'offrir une telle définition.

Mais dire que tous les concepts apparentés reviennent au même serait également une mauvaise piste. Ce serait là amalgamer la richesse des expériences, des cultures, des idées, des comportements, des contextes, de l'éducation, etc. Pardonner, accepter le fait que notre enfant entre à l'école, accepter la mort d'un proche<sup>336</sup>, cesser de contrôler quelqu'un, abandonner une pensée, un comportement, un projet, se dessaisir d'une émotion, rompre avec l'emprise de l'orgueil, abandonner un projet, accéder au *nirvana*, entrer en union avec Dieu, etc., ce n'est pas vrai que tout cela est semblable. Un mot qui veut tout dire ne veut finalement plus dire grand-chose. Il convient donc d'user de prudence et de tenter de baliser l'expérience de différents critères. Plusieurs modèles pourraient être suggérés. Nous en proposerons un, celui qui nous semble le plus évocateur, fécond et authentique, compte tenu des données accumulées. Malgré toutes les définitions possibles, nous sommes tout de même frappé par une certaine parenté entre les différentes expériences décrites.

Au sein de la communauté des penseurs en science des religions, notamment en ce qui a trait à l'étude de la mystique, un débat prévaut. Ce débat oppose les non-constructivistes aux constructivistes, dont Steven Katz, qui suggèrent que les expériences mystiques sont le fruit de la culture, le fruit de concepts qui circulent dans tel milieu, des espoirs personnels, des croyances, des situations sociales, etc. Les non-constructivistes, dont Robert Forman, avancent plutôt que l'expérience spirituelle peut se situer au-delà de tout conditionnement, qu'une certaine expérience mystique est commune à toutes les cultures<sup>337</sup>. En d'autres termes, on oppose une expérience distincte qui varie selon les cultures à une expérience qui est universellement la même pour toutes les civilisations. À notre avis, les deux courants de pensée fournissent des arguments pertinents. L'enjeu n'est pas si simple et on ne saurait répondre de manière péremptoire à cette question.

Cela dit, notre piste d'interprétation nous amène à nous ranger du côté de Forman. Du même coup, nous suivons la pensée de William James, Carl Jung, Thomas Merton et D.T. Suzuki, parmi plusieurs autres. Il faut cependant prendre toutes les précautions nécessaires et apporter une attention particulière à la tendance facile à universaliser toutes les expériences humaines,

---

<sup>336</sup> Susan E. Lowey, « Letting Go Before a Death... », p. 208-215.

<sup>337</sup> Robert K. C. Forman, *The Innate Capacity : Mysticism, Psychology, and Philosophy*, New York, Oxford University Press, 1998, p. xii-xiii.

ce qui fait en sorte de diluer la singularité des expériences ainsi que la culture et le contexte qui l'encadrent, et qui est, en quelque sorte, une façon de refuser de comprendre l'expérience de l'autre en la réduisant à ce que nous sommes, à nos propres catégories.

En gardant en tête ces précautions épistémologiques quant à la posture des non-constructivistes, nous pourrions avancer que l'hypothèse non constructiviste concernant le lâcher-prise s'énoncerait ainsi : ceux qui font appel à la notion de lâcher-prise cherchent à désigner une expérience intérieure spirituelle apparentée, laquelle serait expliquée différemment selon la culture, les croyances, l'éducation, le contexte social, la formation intellectuelle et la personnalité de chacun.

C'est la théorie soutenue par William James, dont l'œuvre maîtresse est basée sur l'idée que la psychologie peut expliquer la mystique, la conversion, l'expérience religieuse, en utilisant comme dénominateur commun des concepts psychologiques où intervient le subconscient<sup>338</sup>. Dans cette optique, concernant la manière de chacun d'expliquer l'expérience, ou plutôt les causes de l'expérience, dans laquelle le *letting go* est impliqué, James propose cette explication :

Si nous sommes chrétiens, nous les attribuerons à la grâce divine, qui crée en nous un homme nouveau au moment où nous renonçons au vieil homme. Si nous sommes panthéistes – comme la plupart des théoriciens de la mind-cure – nous les expliquerons par l'immersion de notre moi individuel, étroit et chétif, dans le Moi universel et large, qui constitue en nous le moi subconscient ; immersion qui s'opère d'elle-même, dès que les cloisons étanches de la défiance et de l'inquiétude sont écartées. Si nous sommes matérialistes, au sens médical, nous dirons que des processus cérébraux relativement simples se produisent plus aisément quand on supprime des processus relativement complexes, dont l'influence sur les premiers, au lieu d'être régulatrice, se trouvait paralysante<sup>339</sup>.

En nous appuyant sur cette théorie, nous pourrions maintenant tenter de relever les éléments constitutifs de l'expérience du lâcher-prise. En premier lieu, selon les non-constructivistes eux-mêmes, un des éléments fondamentaux serait celui de l'ego transcendé : « Another

---

<sup>338</sup> Donald Meyer, *The Positive Thinkers...*, p. 85.

<sup>339</sup> William James, *Les formes multiples...*, p. 139.

frequently appearing thesis is that mystics come to this innate capacity through a process of **letting go** of the ego and the conceptual system<sup>340</sup>. »

Cette idée de l'abandon de l'ego est capitale dans plusieurs des expériences décrites. Nous en ferons donc le premier critère, le critère essentiel même. Le lâcher-prise, selon cette acception, impliquerait un abandon de l'ego. Cet élément se retrouve dans tous les milieux évoqués, chez les chrétiens, les bouddhistes, les psychologues et en croissance personnelle, notamment avec Guy Finley. Voici par exemple ce que dit à ce sujet l'écrivain, poète et moine cistercien-trappiste américain Thomas Merton : « Au plan psychologique, il y a une correspondance parfaite entre la nuit mystique de Saint Jean de la Croix et le vide la shunyata (la vacuité dans le bouddhisme). La différence est théologique (...). Dans les deux cas, cependant (...) il faut que meure cette identité de l'ego ou conscience de soi que constitue un ego plein de calculs et de désirs<sup>341</sup>. » D'autres auteurs précédemment évoqués viendront ici appuyer nos dires. Carl Jung parle d'abandonner l'ego (« relinquishing the ego ») ; Ekaku invite à accéder à la « la vérité non adultérée du non-égotisme » ; Caroline Haddon, l'éditrice de James Hinton que nous avons évoqué dans le chapitre sur la racine protestante du *letting go*, affirme qu'une des idées centrales de celui-ci est que l'ego (the « self ») n'est rien de plus qu'un défaut de l'être<sup>342</sup> ; le chrétien Asaph Bernis Child, contemporain de Hinton, soutient que le *letting go* est contraire à l'égoïsme ; les chrétiens évoquent aussi avec force Luc 17,33 : « Celui qui cherchera à sauver sa vie la perdra, et celui qui la perdra la retrouvera » ; Hubert Benoit affirme qu'il faut dépasser le « Moi égoïste » ; Steven M. Emmanuel explique que le lâcher-prise de l'ego est la clé de l'avancement spirituel ; Finley soutient que le lâcher-prise est « uniquement une question d'abandon de soi<sup>343</sup> » ; finalement, dans la définition proposée par Lama Surya Das, l'abandon de l'ego constitue le degré le plus radical du lâcher-prise : « On the innermost level, attachments are related to our egoistic, selfish, self-important view of self and who we think we are. **Letting go** of the innermost level requires patience, self-knowledge, and awareness<sup>344</sup>. »

---

<sup>340</sup> Robert K. C. Forman, *The Innate Capacity...*, p. xiii-ix.

<sup>341</sup> Thomas Merton, *Mystique et Zen*, Paris, Éditions du Cerf, 1972, p. 137.

<sup>342</sup> James Hinton, *Philosophy and Religion*, Londres, Kegan Paul, Trench & Co., 1881, p. vii.

<sup>343</sup> Guy Finley, *Lâcher prise...*, p. 27.

<sup>344</sup> Das, Lama Surya, *Letting Go of the Person You Used to Be : Lessons on Change, Loss, and Spiritual Transformation*, New York, Broadway Books, 2004, p. 86.

Le premier élément serait donc celui de la perte de l'ego. Le deuxième que nous pourrions évoquer est celui de la souffrance, la détresse, l'obscurité. En effet, le moment qui précède ce lâcher-prise est souvent décrit comme étant pénible. Dans la guérison mentale, cette idée est présente : « Prior to the passage from matter to spirit there is usually a period of mental darkness and depression<sup>345</sup>. » Dans le même courant spirituel, Annie Besant Wood parle en 1907 de « l'horreur de la grande obscurité, l'indicible solitude<sup>346</sup>. » William James va dans le même sens<sup>347</sup>. Dans la littérature en croissance personnelle, l'idée du désespoir, qui est en fait un mal-être, revient souvent. En psychologie de la dépendance, on parle d'un processus où la dégénération donne lieu à une capitulation, soit le lâcher-prise, qui permet une transformation<sup>348</sup>. Chez Spencer, on décrit un état de détresse spirituelle, de peur et de trouble. Chez le pratiquant zen, on évoque un moment de grande tension mentale.

En ce sens, il est remarquable de constater que les deux sources principales, c'est-à-dire le *let go* de Spencer et le *let go your hold* de Suzuki, utilisent toutes deux, et de manière indépendante, sans qu'il y ait une d'influence réciproque, la métaphore d'une chute dans un précipice, qui indique une expérience radicale où l'être entier est emporté dans la chute. Les descriptions ont des airs de famille. Toutefois, il faut se poser la question de savoir de quel précipice on parle dans chacun des contextes. Chez Spencer, il s'agit d'un précipice de désespoir et de mal-être ; chez Ekaku, c'est un précipice que l'on rencontre à l'issue d'une longue vie monastique et qui coïncide avec une sorte d'usure et de fatigue mentale en raison de la pratique du kōan. Une part de souffrance semble donc précéder l'expérience du lâcher-prise. Toutefois, les contextes sont différents. On parle du bas-fond d'un alcoolique, d'une personne malheureuse, d'une mère inquiète, d'un amoureux éconduit, d'un jeune angoissé, d'un chrétien qui cherche Dieu, d'un moine qui arrive à l'apogée de sa vie religieuse, etc.

L'expérience du lâcher-prise pourrait se caractériser aussi par un aspect supraconceptuel, c'est-à-dire qu'elle implique de dépasser l'intellectualité des choses pour se plonger dans l'être. Guy Finley aborde ce sujet ; on l'évoque aussi en Science chrétienne<sup>349</sup>, Suzuki y

---

<sup>345</sup> Kate Atkinson Boehme, « From Matter to Spirit », *Washington News Letter* 4 (1900), p. 358-359.

<sup>346</sup> Alan Watts, *Beyond Theology...*, p. 229.

<sup>347</sup> Alan Watts, *L'esprit...*, p. 70.

<sup>348</sup> Brent Benda, *Spirituality...*, p. 12.

<sup>349</sup> H. P. S., « Christian Science... ».

accorde une grande importance<sup>350</sup>. Ce caractère non intellectuel de l'expérience n'implique pas le lâcher-prise pris ne puisse pas être précédé d'une longue préparation rationnelle, ce que défendent notamment Keating, Suzuki et Benoit.

Un autre aspect commun qu'il nous semble pertinent de relever serait celui d'une foi profonde. La dynamique du lâcher-prise impliquerait une vision profondément optimiste d'une existence sensée. Rappelons ce que soulève William James à cet égard :

On the whole, one is struck by a psychological similarity between the mind-cure movement and the Lutheran and Wesleyan movements. To the believer in moralism and works, with his anxious query, "What shall we do to be saved?" Luther and Wesley replied: "You are saved now, if you would but believe it." And the mind-curers come with precisely similar words of emancipation [...] and "What shall I do to be clear, right, sound, whole, well?" is the form of their question. And the answer is: "You ARE well, sound and clear already, if you did but know it."

L'idée selon laquelle *tout va bien, il suffit de le savoir* traverse donc tout un pan du Troisième grand réveil, a fortiori les courants de guérison mentale, pour qui il faut justement se défaire de l'idée de maladie pour guérir<sup>351</sup>. Guy Finley s'inscrit dans cette conception. Hubert Benoit amorce son livre *Lâcher prise, théorie et pratique du détachement selon le Zen* en affirmant la même chose. Et la pratique qu'il propose consiste justement à aider tout un chacun à se rendre compte que *tout est parfait*. Le lâcher-prise impliquerait donc d'avoir une vision positive de l'existence, d'avoir la foi que la vie est bonne.

Finalement, cette expérience du lâcher-prise mènerait à une libération, ou, comme on le formule dans le cadre de la guérison mentale, à « un soi supérieur ». Hakuin Ekaku s'exprime quant à lui ainsi : « [...] vous devez une fois pour toutes **lâcher prise** et tomber dans le précipice, d'où vous vous relèverez nouvellement éveillé et en pleine possession de vos quatre vertus d'éternité, de félicité, de liberté et de pureté qui appartiennent au moi réel<sup>352</sup>. »

---

<sup>350</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 580-581.

<sup>351</sup> Donald Meyer, *The Positive Thinkers ; A Study of the American Quest for Health, Wealth and Personal Power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale*, Garden City, N.Y., Doubleday, 1965.

<sup>352</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 623.



Pour résumer, nous en appellerons à Suzuki. Le penseur nippon parle d'une loi existentielle, qui se diviserait en trois étapes : « accumulation, saturation et explosion », la saturation évoquant le moment de souffrance et la dernière étape correspondant au lâcher-prise<sup>353</sup>. Le modèle que nous proposons se fonde en partie sur cette loi de Suzuki et cherche à relever les caractéristiques d'une telle expérience. Le lâcher-prise peut en ce sens être considéré comme une expérience psychospirituelle universelle.

Selon le modèle proposé, le lâcher-prise impliquerait une vision optimiste de la vie, une certaine souffrance, un dépassement de l'intellect, une libération et, surtout, l'idée de l'abandon de l'ego, qui se traduirait, dans un cadre restreint, par une dissolution complète de l'ego, soit une transformation complète de la conscience et du rapport au monde. À cette énumération, nous rajouterions un élément que notre travail a pu mettre en valeur : le lâcher-prise final aura lieu dans la perspective d'une pratique envisagée à long terme et comprise comme une démarche encadrée par une approche globale. Cette étape finale ne relèverait pas de la volonté propre, mais d'une dynamique psychologique et/ou spirituelle qui dépasse la personne et qui survient lorsque ladite volonté a épuisé toutes ses ressources et n'a d'autres options que de *s'en remettre à la Vie, qui libère*.

Cette loi correspondrait donc à une dynamique intérieure ou extérieure de détachement, graduée selon la radicalité de l'expérience. En effet, notre modèle, à l'instar de Suzuki, admet que cette loi peut se retrouver dans toutes les situations de la vie. Selon l'utilisation actuelle du lâcher-prise, cette « loi » s'applique à toutes les situations, nonobstant la qualité spirituelle qu'elle revêtait à la base. Quand on affirme qu'on lâche prise sur notre enfant qui doit aller dans une école spécialisée, on utilise la mécanique que Suzuki tente de définir, mais on en court-circuite toute la radicalité, puisque, pour ce qui est de la vie religieuse, l'expérience mènerait à une transformation totale de la personne.

Robert Scholtus nous permet de faire ici une synthèse à la fois de la critique du lâcher-prise dans le monde contemporain et de la possibilité de ce lâcher-prise radical. Resweber décrit la pensée de Scholtus en ces termes :

---

<sup>353</sup> Daisetz Teitaro Suzuki, *Essais...*, p. 583.

À ces caricatures fort bien décrites du ressourcement, de la suspension et de l'immersion, R. Scholtus oppose une expérience radicale aussi bien philosophique que religieuse. Philosophique, comme la propose Heidegger, en s'inspirant de la « Gelassenheit » de Maître Eckart. [...] Lâcher prise, ce n'est pas démissionner, mais, selon Heidegger, faire être ce que l'on laisse être (sein lassen). Mais, selon R. Scholtus, cette expérience est aussi et surtout religieuse : on en trouve des expressions plus ou moins provocantes chez Fénelon, par exemple, mais c'est surtout chez les mystiques, tels Maître Eckart, Thérèse de Lisieux, Charles de Foucauld et bien d'autres, que la quête et la découverte de Dieu atteint des limites « incroyables »<sup>354</sup>.

Il y a une possibilité théorique que le modèle s'applique à toute expérience du lâcher-prise, dans une sorte de continuum expérientiel, à l'extrémité duquel on retrouverait l'expérience radicale. Or, il s'agit là, bien sûr, d'une hypothèse. Il faut faire attention de ne pas faire des équations douteuses. Par exemple, dans le bouddhisme ou le christianisme, le modèle qui s'impose (et qui préexiste à tous les autres) est celui que dictent d'abord ces religions et leurs façons différentes de définir l'ultime libération : en dehors de la recherche du nirvâna ou du salut chrétien, il n'y a pas de lâcher-prise bouddhique ou d'abandon chrétien. En ce sens, peut-être que le modèle proposé peut plus facilement s'appliquer à une démarche spirituelle séculière. Toutefois, les expériences décrites dans les divers courants religieux pourraient être analysées à l'aide de cette grille, notamment en utilisant la caractéristique fondamentale de l'abandon de l'ego, la transformation du rapport à soi, qui est évoqué tant dans le monde chrétien que dans le monde bouddhique. Nous ne nous aventurerons guère plus avant dans cette voie, nous ne faisons qu'indiquer une possible voie de recherche.

---

<sup>354</sup> Jean-Paul Resweber, « Robert Scholtus, Faut-il lâcher prise ? Splendeurs et misères de l'abandon spirituel », *Le Portique – Revue de philosophie et de sciences humaines* 22 (2009). Disponible à l'adresse [<http://journals.openedition.org/leportique/2283>].

## Conclusion

La conclusion qui s'impose consiste en un résumé qui sera inévitablement trop court. Succinctement, le scénario privilégié quant à l'histoire du lâcher-prise est le suivant. Pour cela, il faut premièrement nous plonger dans le monde anglophone et suivre l'évolution de l'expression « letting go », qui précède la naissance de son équivalent en langue française. Dans un contexte de bouillonnement culturel et spirituel, aux États-Unis, et dans une moindre mesure au Royaume-Uni, durant la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, est apparue une expression propre à évoquer une expérience spirituelle intérieure se caractérisant par le fait d'abandonner quelque chose dans un sens spirituel positif. La première mention, sous la forme « let go », daterait de 1853 et serait attribuable à Ichabod Spencer, qui évolue dans un cadre protestant. L'expression serait donc née dans les dénominations protestantes américaines qui se sont développées lors du *Troisième grand réveil*, soit surtout le méthodisme, le baptisme et le presbytérianisme.

L'expression a acquis une certaine popularité. Elle circulait dans les milieux spirituels de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Son sens n'est pas encore fixé. Ce qui frappe, c'est la variété des nuances qu'elle peut prendre selon les contextes. Par ailleurs, l'expression est à ce moment peut-être alimentée par des influences orientales, notamment bouddhiques. Une chose est sûre pourtant, c'est qu'elle sera reprise et réinvestie par un courant qui émerge alors : les mouvements de guérison mentale, qui se divisent en deux branches importantes, soit la Science chrétienne et le Nouveau Penser. La valeur sémantique de l'expression continue à s'élargir, mais aussi à se caractériser. Le *letting go* se rapporte notamment au fait d'abandonner les choses matérielles, qui sont inférieures, afin d'accéder au monde spirituel, qui est supérieur. Nous sommes au tournant du XX<sup>e</sup> siècle.

L'époque était traversée par une certaine idée de l'abandon, une idée que l'on utilisait, remaniait, alimentait, discutait. C'est dans ce contexte que l'une des grandes figures du pragmatisme, William James, s'intéresse à la notion et tente de la décrire dans son ouvrage *The Varieties of Religious Experience*, publié en 1902, ce qui contribuera à faire entrer l'expression dans la sphère de la psychologie.

Par la suite, une branche orientale surgit. D.T. Suzuki rédige en anglais à partir de 1927 une série d'essais sur le bouddhisme zen. Dans la deuxième série, Suzuki propose une traduction d'un moine japonais du nom de Hakuin Ekaku, où celui-ci parle du fait de « **let go** your hold over the precipice ». Le moine se réfère ici à l'étape ultime qui mène au satori, à l'éveil bouddhique. Nous pensons que cette expression, bien que semblable à l'expression occidentale, est apparue de façon indépendante, quoiqu'il soit impossible de le certifier, en raison notamment de ce qui animait Suzuki à développer le thème de l'abandon déjà présent en Occident.

La traduction de Suzuki sera par la suite traduite en français par René Daumal en 1942. Ce poète mystique français trouve la formule « lâcher-prise ». C'est, pensons-nous, la naissance de l'expression dans le monde francophone, qui deviendra à partir de ce moment l'équivalent de *letting go*. L'influence de Suzuki sera immense. Pourtant, c'est Alan Watt qui assurera une postérité à l'expression anglaise, tandis que, du côté français, le « lâcher-prise » doit sa popularité à Hubert Benoit qui, en 1954, publie *Lâcher prise : théorie et pratique du détachement selon le zen*.

Les expressions, tant dans le monde anglophone que francophone, continueront de gagner en popularité. Le sens s'étendra et dépassera le monde bouddhique. Il s'universalisera. Par exemple, Jerry Hirschfield en parlera dans *The Twelve Steps for Everyone... Who Really Wants Them*, un livre publié en 1976 qui connaît un succès considérable. Par la suite, le livre de Guy Finley intitulé *The Secret of Letting Go* (traduit sous le titre *Lâcher prise : La clé de la transformation intérieure*) sera déterminant. Le concept connaîtra une popularité sans précédent. Des centaines de publications suivront. Tant en français qu'en anglais, la formule fera peu à peu son entrée dans le langage quotidien. Guy Finley aurait été influencé par plusieurs courants, mais il s'inscrit dans le mouvement Nouveau Penser, ce qui permet d'établir un lien historique avec la notion qui circulait il y a plus d'un siècle aux États-Unis.

C'est ainsi que le lâcher-prise dans le monde contemporain s'est alimenté à toutes les branches, les a même dépassées, donnant lieu à une notion convergente, accentuant ainsi son caractère universel. Avec l'expression à l'étude, nous assistons à l'émergence d'un mot, d'un

mot qui intègre le quotidien, un mot qui a subi un élargissement sémantique tel qu'il ne peut plus répondre de son origine. Les définitions possibles en sont donc infinies. Et l'expression a fini par entrer dans le vocabulaire familier et est devenu une simple tradition de langage, un simple mot, synonyme du fait d'abandonner quelque chose dans un sens positif, bien que même les aspects positif et spirituel tendent à se diluer.

Plusieurs éléments nouveaux ont été relevés au cours de cette longue traversée. Entre autres, nous avons pu indiquer le lieu et l'époque qui ont vu naître l'expression « letting go ». Nous avons pu lever le voile sur l'origine de l'expression « lâcher-prise ». Et nous avons pu surtout en montrer la complexité. Nous avons pu également repérer les trajectoires historiques du lâcher-prise jusqu'à l'heure actuelle, où nous nous retrouvons devant un concept autour duquel se sont cristallisées et agglomérées plusieurs idées provenant de divers courants, conférant au thème un caractère profond et fécond. Finalement, nous aurons peut-être, grâce à l'enquête menée, participé à la réflexion sur le lâcher-prise, en faisant en sorte de nuancer, d'enrichir et de revitaliser la notion, dans un sens plus radical, le tout en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'une expérience que l'on ne peut ni ne doit isoler de son contexte.



## Bibliographie

- Adams, R.S., H.A. Otto et A.D.S. Cowley, *Letting Go : Uncomplicating Your Life*, Londres, Macmillan, 1980.
- Alcooliques Anonymes, *Alcoholics Anonymous*, New York, AA World Services, 2001 (1939).
- , *Le mode de vie des A.A. : réflexions de Bill*, AA World Services, 1982 (1967).
- Akhtar, Salman, « What Does a Mother Do ? An Overview », dans Salman Akhtar (éd.), *The Mother and Her Child : Clinical Aspects of Attachment, Separation, and Loss*, Mahler series, Lanham, MD, USA, 2012, p. 1-13.
- Anderson Root, Julia, *Healing Power Mind*, Peoria, H. S. Hill Printing and Publishing Company, 1886. Disponible à l'adresse  
[<https://archive.org/details/healingpowerofmi00rootrich>].
- Atkinson Boehme, Kate, « From Matter to Spirit », *Washington News Letter* 4 (1900), p. 358-359.
- , *Mental Healing Made Plain*, Washington D.C., National Publishing Company, 1902.
- Baker Eddy, Mary, *Science and Health with Key to the Scriptures*, Boston, Christian Scientist Publishing Company, 1875. Disponible à l'adresse  
[<https://archive.org/details/scienceandhealth03458gut>].
- Beal, Samuel, *The Romantic Legend of Sâkya Buddha : From the Chinese-Sanscrit*, London, Trübner & co., 1875. Disponible à l'adresse  
[<https://archive.org/details/romanticlegendof00ahbi>].
- Beard, George Miller, *The Nature and Diagnosis of Neurasthenia*, New York, D. Appleton & Company, 1879. Disponible à l'adresse  
[<https://archive.org/details/101315738.nlm.nih.gov>].
- Beattie, Melody, *Savoir lâcher prise : méditations quotidiennes*, Center City, MN, Hazelden, 1996.
- Belinda, Siew Luan Khong, « Being a Therapist Contributions of Heidegger's Philosophy and the Buddha's Teachings to Psychotherapy », *The Humanistic Psychologist* 41/3 (2013), p. 231-246.
- Bell, M. Bettie, « Peace and Rest », *The Christian Science Journal* 14/6 (1896).

- Benda, Brent, *Spirituality and Religiousness and Alcohol/Other Drug Problems : Treatment and Recovery Perspectives*, Routledge, 2013.
- Benjamin, Cecil E., « Error's Tenacity Broken », *The Christian Science Sentinel* 19/3 (1916).
- Benoit, Hubert, *La doctrine suprême : réflexions sur le bouddhisme zen*, Paris, Cercle du livre, 1951.
- , *Lâcher prise : théorie et pratique du détachement selon le zen*, Paris, (coll. Investigations), 1954.
- , *La doctrine suprême selon la pensée Zen*, Paris, Le Courrier du livre, 1967.
- Bernis, Asaph Child, *Christ and the People*, Boston, William White & Co., 1866. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/christpeople00chil>].
- Besant, Annie, *Introduction to Yoga*, Benares City et Londres, Thompson & Co., 1908. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/anintroductionto04278gut>].
- Billé, Michel, « Vieillir : les paradoxes de l'abdication », *Gérontologie et société* 4/131 (2009), p. 147-156.
- Bissonnette, André, *Sur le chemin de la sérénité*, Boucherville, Béliveau, 2009.
- Blacker, Carmen, *Carmen Blacker-Collected Writings*, Londres et New York, Routledge, 2013.
- Blanchet, Véronique, et Agnès Brabant, *Les soins palliatifs : des soins de vie*, France, Springer, 2009.
- Blavatsky, Helena Petrovna, « Recent Progress in Theosophy », *The North American Review* 151/405 (1890), p. 173-186.
- [S. a.], « Book Review : Let Go of Benoit », *World Buddhism* 10-11 (1961).
- [S. a.], « Bright's Disease », *Washington News Letter* (1900), p. 110.
- Brooks, Annah, « Gratitude for Slow Healing », *The Christian Science Journal* 4/15 (1901).
- Brooks, David, « Bill Wilson's Gospel », *New York Times*, 29 juin 2010, p. A31.
- Brown, Anna Sanborn, « Unfoldment », *The Christian Science Journal* 35/1 (1917).
- Bruce, Anne et Betty Davies, « Mindfulness in Hospice Care : Practicing Meditation-in-Action », *Qualitative Health Research* 15/10 (2005), p. 1329-1344.
- Bruen, M. S., « Those Who Endeavor to Obey our Master's Command to... », *The Christian Science Sentinel* 12/15 (1909).
- Buck, Jirah Dewey, « Quest and Conquest », *Theosophy* 12/10 (1898), p. 138-141.



- Buck, Kate W., « Self-Surrender », *The Christian Science Sentinel* 15/33 (1915).
- Byrne, Rhonda, *The Secret*, New York, Atria Publishing Group/Beyond Words Publishing, 2006.
- Carter, Paul Allen, *The Spiritual Crisis of the Gilded Age*, DeKalb, Northern Illinois University Press, 1971.
- [S. a.], *Catalog of Copyright Entries : Musical Compositions*, Washington, Library of Congress, Copyright Office, 1916.
- Chamberlain, Arthur, « The Practical Proofs of Christian Science », *The Christian Science Journal* 26/5 (1908).
- Clarke Warren, Henry, *Buddhism in Translations*, Boston, Harvard University Press, 1896.  
Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/buddhismintrans03warrgoog>].
- Cleary, Thomas, et J. C. Cleary, *The Blue Cliff Record*, Boston et Londres, Shambhala, 2005.
- Colleen K. Benson, « Forgiveness and the Psychotherapeutic Process », *Journal of Psychology and Christianity* 11/1 (1992), p. 76-81.
- Colegrave, Sukie, *The Spirit of the Valley : The Masculine and Feminine in the Human Psyche*, Los Angeles, J.P. Tarcher, 1981.
- Columbus, Peter J., et Donadrian L. Rice, *Alan Watts – In the Academy : Essays and Lectures*, Albany, Suny Press, 2017.
- [S. a.], « Communion », *Washington News Letter* 6-7 (1901), p. 364-365.
- Cook, Christopher, *Spirituality, Theology and Mental Health : Multidisciplinary Perspectives*, Londres, Hymns Ancient and Modern Ltd, 2013.
- Couture, André, « Quelques réflexions en marge d'un nouveau programme de culture religieuse dans les écoles du Québec », 20 décembre 2005. Disponible à l'adresse [<https://croir.ulaval.ca/ressources/documents/outils-pedagogiques/>].
- Cramer, Malinda Elliott, *Lessons in the Science of Infinite Spirit, and the Christ Method of Healing*, San Francisco, C.W. Gordon, 1890. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/lessonsinscienc00cramgoog>].
- Cuttat, J. A., *Expérience chrétienne et spiritualité orientale*, Paris, Desclée de Brouwer, 1967.
- Darnton, Robert, « La bibliothèque universelle, de Voltaire à Google », *Le Monde diplomatique* 660, mars 2009, p. 24-25.

- Das, Lama Surya, *Letting Go of the Person You Used to Be : Lessons on Change, Loss, and Spiritual Transformation*, New York, Broadway Books, 2004.
- Daumal, René, *Correspondance*, vol. 3, Paris, Gallimard, 1996.
- Davis, Bret W., « Letting Go of God for Nothing : Ueda Shizuteru's Non-Mysticism and the Question of Ethics in Zen Buddhism », dans Victor Sōgen Hori et Melissa Anne-Marie Curley (dir.), *Frontiers of Japanese Philosophy*, vol. 2, Nagoya, Nanzan Institute for Religion and Culture, 2008, p. 221-255.
- Desjardins, Arnaud, *L'hindouisme et nous : yoga et spiritualité*, Paris, La Palatine, 1964.
- Dewey, John Hamlin, *An Introduction to the Theosophy of Christ*, Buffalo, Carrel & Nisell, 1887. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/introductiontoth00dewe>].
- , *The Way, the Truth and the Life ; A Hand Book of Christian Theosophy, Healing, and Psychic Culture, a New Education, Based Upon the Ideal and Method of the Christ*, Buffalo, par l'auteur, 1888. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/waytruthlifehan00dewe>].
- , *The Open Door or The Secret of Jesus*, New York, United States Book Company, 1891. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/templeofrosycro00dowd>].
- Dixon, George, « Now Is the Time », *The Christian Science Sentinel* 24/39 (1922).
- Dowd, Freeman Benjamin, *The Temple of the Rosy Cross – The Soul : Its Powers, Migrations, and Transmigrations*, Rosy Cross Publishings, San Francisco, 1888 (1882). Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/templeofrosycro00dowd>].
- Dumoulin, Heinrich, *A History of Zen Buddhism*, New York, Pantheon Books, 1959.
- Dunn, Virginia F., « Let Go », *Christian Science Sentinel* 74/52 (1972).
- Earhart, H. Byron, *Japanese Religion : Unity and Diversity*, Belmont, Wadsworth, 2004.
- Hakuin Ekaku (trad. Maryse Shibata et Masumi Shibata), *Orategama : Lâcher les mains au bord du précipice*, Paris, L'Originel, 1993.
- Emmanuel, Steven M., *A Companion to Buddhist Philosophy*, Malden/Oxford, Wiley-Blackwell, 2013.
- Faure, Bernard, *Chan Insights and Oversights : An Epistemological Critique of the Chan Tradition*, Princeton, Princeton University Press, 1996.
- , *L'imaginaire du zen : l'univers mental d'un moine japonais*, Paris, Les Belles lettres, 2011.

- Fillmore, Charles, *Metaphysical Bible Dictionary*, s. 1., s. é., 1931. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/MetaphysicalBibleDictionaryCharlesFillmore>].
- Filoramo, G., et N. Lucas, *Qu'est-ce que la religion ? Thèmes, méthodes, problèmes*, Paris, Éditions du Cerf, 2007.
- Finley, Guy, *Lâcher prise : La clé de la transformation intérieure*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2003.
- Forman, Robert K. C., *The Innate Capacity : Mysticism, Psychology, and Philosophy*, New York, Oxford University Press, 1998.
- Fox, Matthew, « Meister Eckhart », dans Gordon S. Wakefield (dir.), *The Westminster Dictionary of Christian Spirituality*, Westminster John Knox Press, 1983, p. 123-125.
- François, Lachaud, « Eisai et le Zen Rinzai », *Religions & Histoire* 28 (2009), p. 12-15.
- Frelinghuysen, Theodore, « The Western Christian Advocate », *Western Advocate* 68 (1902), p. 12.
- Frewen, Paul. A., et collab., « Letting go : Mindfulness and Negative Automatic Thinking », *Cognitive Therapy and Research* 32/6 (2008), p. 758-774.
- Gerngross, Gunter, et Herbert Puchta, « Beyond Notions and Functions : Language Teaching or the Art of Letting Go », dans Sandra J. Savignon et Margie S. Berns (dir.), *Communicative Language Teaching : Where Are We Going ?* Urbana, Language Learning Laboratory, University of Illinois at Urbana-Champaign, 1983.
- Gessiaume, Simon, « Hypnose et lâcher prise en soins palliatifs : à propos d'une situation clinique », *Revue internationale de soins palliatifs* 24/4 (2004), p. 165-167.
- Giles, James, *Kierkegaard and Japanese thought*, Basingstoke, Palgrave Macmillan, 2008.
- Gooty, Janaki, et collab., « The Wisdom of Letting Go and Performance : The Moderating Role of Emotional Intelligence and Discrete Emotions », *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 87 (2014), p. 392-413.
- Grose, Howard B, « The Two "Lets" », *Missions* 8 (1917), p. 302.
- Guillemette, François, « Le sangha de la forêt d'Ajahn Chah – L'innovation religieuse au service d'un monachisme bouddhique thaïlandais implanté en Occident », mémoire de maîtrise, Québec, Université Laval, 2018.

- Guhne, Isabelle Louise, « Who Did Hinder You ? », *The Christian Science Journal* 35/3 (1917).
- Hall, Bolton, *The Psychology of Sleep*, Moffat, Yard and Company, 1917 (1911). Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.168520>].
- Hall, Ella R., « Discharging our Indebtedness », *The Christian Science Journal* 7/6 (1904).
- Hamlin, Teunis S., « God's Law of Improvement », *Northfield Echoes* 5 (1898), p. 373-378.
- Hanegraaff, Wouter J., « New Age Spiritualities as Secular Religion : A Historian's perspective », *Social Compass* 46/2 (1999), p. 145-160.
- Hanstede, Marijke, Yori Gidron et Ivan Nyklícek, « The Effects of a Mindfulness Intervention on Obsessive-Compulsive Symptoms in a Non-Clinical Student Population », *The Journal of Nervous and Mental Disease* 196/10 (2008), p. 776-779.
- Hardy, E. R., et C. S. D., « Alive from the Dead », *The Christian Science Journal* 13 /1 (1895).
- Hart, Joseph, « The Zen of Hubert Benoit », *The Journal of Transpersonal Psychology* 2 (1970), p. 141-167.
- Haskel, Peter, *Letting Go : The Story of Zen Master Tōsui*, Honolulu, University of Hawaii Press, 2001.
- Hawks, Nellie, « The Very Soul of It », *Betieros Oriental Mysteries* 1/2 (1903), p. 14-22.
- Heelas, Paul, *The New Age Movement : The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*, Oxford, Blackwell, 1996.
- Hinton, James, *Life and Letters of James Hinton*, Londres, C. Kegan Paul & Co., 1878. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/lifeandlettersj01hopkgoog>].
- , *Philosophy and Religion*, Londres, Kegan Paul, Trench & Co., 1881.
- Hirschfield, Jerry, *The Twelve Steps for Everyone... Who Really Wants Them*, Center City, MN, Hazelden Publishing, 1987 (1976).
- Hogue, Blanche Hersey, « Leaving Things With God », *The Christian Science Journal* 30/7 (1912).
- Houziaux, Alain, *Le désir, l'arbitraire et le consentement : pour une éthique du tragique*, Paris, Aubier Montaigne (coll. Présence et pensée), 1973.
- Howard, Flora P., « Letting go », *The New Thought* 4/6 (1898), p. 2-3.

- Howard, Vernon, *Seasons of Learning : Talks to Graduates on Life After College*, Westport, Greenwood Publishing Group, 1998.
- [S. a.], *Illustrated Messenger*, Londres, Religious Tract Society, ≈1877. Disponible à l'adresse  
[\[https://archive.org/details/TheBookshelfTheIllustratedMessengerReligiousTrack\]](https://archive.org/details/TheBookshelfTheIllustratedMessengerReligiousTrack).
- Iwamura, Jane Naomi, *Virtual Orientalism : Asian Religions and American Popular Culture*, New York, Oxford University Press, 2011.
- Jacobson, Edmund, « Progressive Relaxation », *The American Journal of Psychology* (1925), p. 73-87.
- Jacquemin, Dominique, *Manuel de soins palliatifs : définitions et enjeux, pratique de soins et accompagnement, psychologie et éthique*, Paris, Dunod, 2001.
- James, William, *The Varieties of Religious Experience*, New York, Longmans, Green & Co., 1902.
- , *On Vital Reserves : The Energies of Men. The Gospel of Relaxation*, New York, Henry Holt and Company, 1911. Disponible à l'adresse  
[\[https://archive.org/details/onvitalreserves02jamegoog\]](https://archive.org/details/onvitalreserves02jamegoog).
- Jayne, Murray Lawrence, « Let Go of the Bush », *Christian Science Sentinel* 65/50 (1963).
- Jung, Carl Gustav, *The Archetypes and the Collective Unconscious*, Princeton, N.J., Princeton University Press (coll. *Collected Works of C.G. Jung*, vol. 9), 1968.
- , *Commentaire sur le Mystère de la fleur d'or*, Paris, Albin Michel, 1979.
- Keating, Thomas, *Prier dans le secret : la dimension contemplative de l'Évangile*, Québec, Anne Sigier, 2009.
- Keith, Duffy W., « The Role of Spirituality in Re-envisioning Writing Pedagogy », dans le cadre de la *Religious Faith and Literary Art Conference : Art & Soul*, Baylor University, Waco, 2001.
- Kim, Simon, « Démystification du signe et destruction du sens dans le kōan zen », *Protée* 39/2 (2011), p. 55-63.
- King, Richard, *Orientalism and Religion : Post-Colonial Theory, India and "The Mystic East"*, Londres, Routledge, 2013.
- Knapp, Dora M., « Persistency », *The Christian Science Journal* 30/4 (1912).
- Knott, Annie M., « Clinging to Earth », *The Christian Science Sentinel* 15/21 (1913).

- , « Holding On and Letting Go », *The Christian Science Sentinel* 17/40 (1915).
- , « The Theology of Christian Science Makes its First Strong... », *The Christian Science Journal* 33/11 (1916).
- Kruse, Barbara G., « The Meaning of Letting Go : The Lived Experience for Caregivers of Persons at the End of Life », *Journal of Hospice & Palliative Nursing* 6/4 (2004), p. 215-222.
- Lacorne, Denis, *De la religion en Amérique : essai d'histoire politique*, Paris, Gallimard, 2007.
- Lacroix, Michel, *Le développement personnel*, Paris, Flammarion, 2004.
- [S.a.], « La Doctrine suprême, par Hubert Benoit », *Samadhi : Cahiers d'études bouddhiques*, Institut belge des hautes études bouddhiques, vol. 1 à 2 (1967).
- [S.a.], *Le Monde non chrétien*, 53 à 64 (1960), p. 199.
- [S.a.], *Le Nouveau planète*, 16 à 17 (1970), p. 100.
- Leung, Pamela Pui Yu et Cecilia L. W. Chan, « Utilizing Eastern Spirituality in Clinical Practice : A Qualitative Study of Chinese Women with Breast Cancer », *Smith College Studies in Social Work* 80 (2010), p. 159-183.
- Lissen, Robert, *L'éveil suprême*, Paris, Courrier du livre, 1970.
- Longpré, Paul, *Vers la sérénité : le mode de vie des douze étapes*, Montréal, Fides, 1999.
- Lowey, Susan E., « Letting Go Before a Death : A Concept Analysis », *Journal of Advanced Nursing* 63/2 (2008), p. 208-215.
- Macaire, David, « Lâcher-prise », *Bonne Nouvelle* 37/223, septembre-octobre 2015, p. 4-7.
- Marsone, Pierre, « Eisai et le Zen Rinzaï », *Religions & Histoire* /28 (2009), p. 16-21.
- [S. a.], « Maxim », *Washington News Letter* 5 (1900), p. 107.
- McClymond, Michael J., « Diversity, Revival, Rivalry, and Reform : Protestant Christianity in the United States, 1800-1950 », dans Stephen J. Stein (dir.), *The Cambridge History of Religions in America. Volume II : 1790 to 1945*, Cambridge, Cambridge University Press, 2012, p. 225-250.
- McDannell, Colleen, *Religions of the United States in Practice*, vol. 1, Princeton, Princeton University Press, 2001.
- McMahan, David L., *The Making of Buddhist Modernism*, Oxford, Oxford University Press, 2008.

- Melton, J. Gordon et collab., *Melton's Encyclopedia of American Religions*, Detroit, Gale Cengage Learning, 2009.
- Menahem, Sam, et Melanie Love, « Forgiveness in Psychotherapy : The Key to Healing » *Journal of Clinical Psychology : In Session* 69/8 (2013), p. 829.
- Merriman, Helen Bigelow, *What Shall Make Us Whole ? or Thoughts in the Direction of Man's Spiritual and Physical Integrity*, Boston, Cupples and Hurd, 1888.
- Merton, Thomas, *Mystique et Zen*, Paris, Éditions du Cerf, 1972.
- Meslin, Michel, *Pour une science des religions*, Paris, Seuil, 1973.
- Meyer, Donald, *The Positive Thinkers ; A Study of the American Quest for Health, Wealth and Personal Power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale*, Garden City, N.Y., Doubleday, 1965.
- Minturn, A. L., « The Truth an Ever-Present Help », *The Christian Science Journal* 8/19 (1901).
- Miovic, Michael, « An introduction to spiritual psychology : Overview of the literature, east and west », *Harvard Review of Psychiatry* 12/2 (2004), p. 105-115.
- Mok, Esther, et collab., « The Meaning of Spirituality and Spiritual Care Among the Hong Kong Chinese Terminally Ill », *Journal of Advanced Nursing* 66, 2 (2010), p. 360-370.
- Monnet, Livia, *Approches critiques de la pensée japonaise du XX<sup>e</sup> siècle*, Montréal, Les Presses de l'Université de Montréal, 2001.
- [S. a.], « Mrs. Owen's Poems and Essays », *The Spectator* 61 (1888), p. 272-273.
- Narcotiques Anonymes, *Juste pour aujourd'hui*, Van Nuys, Narcotics Anonymous World Services, 1997.
- N., M. E., « Love, Life, Law », *Washington News Letter* 8 (1902), p. 572.
- Newcomb, Katharine Hinchman, *Helps to Right Living*, Boston, Lee and Shepard, 1899.  
Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/helpstorightliv00newcgoog>].
- Noble, John H., « Psychology on the "New Thought" Movement », *The Monist* 14/3 (1904), p. 409-426.
- [S. a.], « On the Verb ζωογονέω, as It Occurs in Luke, xvii. 33, and Acts, vii. 19 », *Journal of Sacred Litterature* 2 (1855), p. 135-137.

- Paczynski, S.-G., « L'Art du chat merveilleux », *Ethno-Psychologie – Revue de Psychologie des Peuples* 32/1 (1977), p. 83-93.
- Pargament, Kenneth Ira, *Spiritually Integrated Psychotherapy : Understanding and Addressing the Sacred*, New York, Guilford Press, 2007.
- Parker, Gail Thain, *Mind Cure in New England*, Lebanon, NH, University Press of New England, 2002.
- Parkhurst, Charles Henry, « A Bible Study – The Unjust Steward », *The Andover review* 1 (1884), p. 37-45.
- Pascal, Gerald R., « The Effect of Relaxation upon Recall », *The American Journal of Psychology* 62/1 (1949), p. 32-47.
- Pasquier, Louis, et Laurent Doué, *Essai pour un retour aux sources traditionnelles : tradition et civilisation*, Paris, Courrier du livre, 1975.
- Patrick, George Thomas White, *The Psychology of Relaxation*, Boston, Houghton Mifflin, 1916.
- Patterson, Charles Brodie, *The Will to be Well*, New York et Londres, Funk & Wagnalls, 1906. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/willtobewell00pat>].
- , *A New Heaven and a New Earth*, Londres, Thomas Y. Crowell & Co, 1909. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/ANewHeavenAndANewEarth>].
- Payson Call, Annie, *Power Through Repose*, Boston, Roberts Brothers, 1891. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/39002086472298.med.yale.edu>].
- , *The Freedom of Life*, Boston, Little, Brown and Co., 1905. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/thefreedomoflife04338gut>].
- Pfau, Ralph, *Sobriety and Beyond*, Center City, MN, Hazelden Foundation, 1955.
- Pierson, Groesbeck, et John Herman, *Hubert Benoit's Reasoned Formulation of Zen*, Londres, Research Publishing Company, 1975.
- Portelance, Colette, *Les 7 étapes du lâcher-prise*, Genève, Éditions Jouvence, 2009.
- Provençal, Fanny, et Jean-Pierre Bédard, *Lâcher prise sans tout lâcher*, Montréal, Les Éditions PoP, 2009 (2001).
- Rader, Paul, *Gods Blessed Man*, New York, George H. Doran Company, 1922.
- Random, Michel, *Les Puissances du dedans : Luc Dietrich, Lanza Del Vasto, René Daumal, Gurdjieff*, Paris, Denoël, 1966.



- Rapport, Jeremy, « New Religious Movements : Nineteenth Century », dans Charles H. Lippy et Peter W. Williams, *Encyclopedia of Religion in America*. Washington, CQ Press, 2010, p. 1576-1583.
- [S. a.], *Report of the Mildmay Park Conference*, Oxford, Mildmay Conference, 1869.
- Resweber, Jean-Paul, « Robert Scholtus, Faut-il lâcher prise ? Splendeurs et misères de l'abandon spirituel », *Le Portique – Revue de philosophie et de sciences humaines*, 22 (2009). Disponible à l'adresse [<http://journals.openedition.org/leportique/2283>].
- Riddell, S. J. G., « A Letter from Nebraska », *The Christian Science Journal* 15/1 (1897).
- Rolly, François, *Le développement personnel*, s. l., Lulu (ebook), 2013.
- Rubins, Jack, « Psychodynamics and Psychosomatic Symptoms », *The American Journal of Psychoanalysis* 19/2 (1959), p. 165-187.
- Russel, Sydney King, « False Beliefs and Opinions Overcome », *The Christian Science Sentinel* 25/38 (1923).
- Sexoliques Anonymes, *Le livre blanc*, Montréal, S.A. International Central Office, Intergroupe de Montréal, 2003. Document inédit.
- S., H. P., « Christian Science and the Unseen in Nature and Art », *The Christian Science Journal* 4/4 (1886).
- Sachot, Maurice, « “Religio/superstitio”. Historique d'une subversion et d'un retournement », *Revue de l'histoire des religions* (1991), p. 355-394.
- Scholtus, Robert, *Faut-il lâcher prise ? Splendeurs et misères de l'abandon spirituel*, Paris, Bayard Centurion, (coll. « Christus »), 2008.
- Shea, John, *Raconter pour vivre : Faire l'expérience de l'Esprit*, Montréal, Fides, 2007.
- Sigoda Pascal, *René Daumal*, Lausanne, L'Âge d'homme, 1993.
- Skanavi, S., X. Laqueille et H. J. Aubin, « Interventions basées sur la pleine conscience en addictologie », *L'Encéphale* 37/5 (2011), p. 379-387.
- Smith, Hannah Whitall, *The Christian's Secret of a Happy Life*, Boston, Willard Tract Repository, 1875. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/christianssecret01smit>].
- Sopcheck, Janet, « An Emerging Concept : Peaceful Letting Go », *Archives of Psychiatric Nursing* 29/1 (2015), p. 71-72.
- Spears, Marie, « Taught of God », *The Christian Science Sentinel* 27/47 (1925).

- Spencer, Ichabod, *A Pastor's Sketch or, Conversations with Anxious Inquirers Respecting the Way of Salvation*, New York, M. W. Dodd, 1853. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/pastorssketcheso00spen>].
- [S. a.], « Spiritual Obedience », *Washington News Letter* 6-7 (1901).
- Sprague, Frank H., « Rejoicing in the Truth », *The Christian Science Journal* 30/6 (1912).
- Stevens, John, *Three Zen Masters : Ikkyū, Hakuin, and Ryōkan*, Tokyo, Kodansha International, 1993.
- Suzuki, Daisetz Teitaro, *Essais sur le bouddhisme Zen*, Paris, Albin Michel (coll. Spiritualité Vivantes), 1958.
- , *Essays in Zen Buddhism : Second Series*, New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers, 2000 (1933).
- (trad. René Daumal), « L'exercice du koan », *Cahiers du Sud*, novembre (1942), p. 39-54.
- Syman, Stefanie, *The Subtle Body : The Story of Yoga in America*, New York, Farrar, Straus and Giroux, 2010.
- Tanguay, Félix, « L'abandon chez Charles de Foucauld et Madame Guyon », *Laval théologique et philosophique* 73/1 (2017), p. 91-111.
- [S. a.], « The Ancient Athenians Were Evidently Inclined to Be on... », *The Christian Science Sentinel* 20/42 (1918).
- [S.a.], *The South African Medical Record*, vol. 6-7, Record Publishing Company, 1908.
- [S. a.], *The Theosophist* 47/22 (1926), p. 210.
- Thornburg, Patricia, et collab., « Nurses' Experiences of Caring While Letting Go », *Journal of Hospice and Palliative Nursing* 10/6 (2008), p. 386.
- Tolboll, Morten, *The New Thought Movement and The Law of Attraction*, s. é., s. l., 2014. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/NewThought>].
- Towne, Elisabeth, *How to Use New Thought in Home Life : A Key to Happy and Efficient Living for Husband, Wife and Children*, Holyoke, Elizabeth Towne Company, 1915. Disponible à l'adresse : [<https://archive.org/details/howtousenewthou00towngoog>].
- Tul, Unruh A. Y., et Dick B.D., « Yoga for Chronic Pain Management : A Qualitative Exploration », *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 25/3 (2011), p. 435-343.

- Tumber, Catherine, *American Feminism and the Birth of New Age Spirituality : Searching for the Higher Self, 1875-1915*, Lanham, Rowman & Littlefield, 2002.
- Tyner, Paul, « Oneness », *The Temple* 2/2 (1898).
- Waardenburg, Jacques, *Des dieux qui se rapprochent : introduction systématique à la science des religions*, Genève, Labor et Fides, 1993.
- Walker Atkinson, William, *The Yogi Philosophy of Physical Well-Being*, Chicago, Yogi Publications Society, 1904. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/hathayogaoryogip00rama>].
- , *Mind-power : The Secret of Mental Magic*, Chicago, Advanced Thought Publishing Company, 1912. Disponible à l'adresse [<https://archive.org/details/mindpowersecret00atkigoog>].
- Watts, Alan, *Beyond Theology : The Art of Godmanship*, New York, Vintage, 1973.
- , *L'esprit du Zen*, Paris, Éditions Dangles, 1976.
- , *The Way of Zen*, New York, Vintage Spiritual Classics, 1999.
- , *Become What You Are : Expanded Edition*, Boston et Londres, Shambhala Publications, 2003 (1995).
- , *Zen & the Beat Way*, Boston, Tuttle Publishing, 2012 (1997).
- , *Behold the Spirit : A Study in the Necessity of Mystical Religion*, New York, Vintage Books, 2011 (1947).
- Wayland, D.D., « Of Letting Go and Giving Up », *The Homiletic Review* 15/1 (1888), p. 34-41.
- Wilhelm, Richard, *The Secret of the Golden Flower*, Londres, Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., 1931.
- Williams, Letticia Parker, « Launch Out into Deep », *The Christian Science Journal* 41/2 (1923).
- Wilson, Bill, *Alcoholics Anonymous : The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism*, New York, AA World Services, 1939.
- Yamada, James S., « The Tathagata-Garbha and the Collective Unconscious », *Journal of Indian Buddhist Studies* 3/2 (1955), p. 765-760.

Yumuk, Ayye, « Letting Go of Control to the Learners : The Role of the Internet in Promoting a More Autonomous View of Learning in an Academic Translation Course », *Educational Research* 44/2 (2002), p. 141-156.

### ***Documents électroniques***

Alcooliques Anonymes, « Les Douze Étapes »

[[http://aa-quebec.org/aaqc\\_wp/les-douze-etapes/](http://aa-quebec.org/aaqc_wp/les-douze-etapes/)] (consulté le 10 décembre 2017).

[S. a.], « Apprendre à lâcher prise »

[<http://www.pilieratcat.qc.ca/Apprendre%20a%20lacher%20prise.htm>] (consulté le 22 novembre 2017).

Bérubé, Marie, « Lâcher prise : comment y arriver et comprendre ce qui est en jeu »

[[http://oserchanger.com/blogue\\_2/2013/05/13/lacher\\_prise/](http://oserchanger.com/blogue_2/2013/05/13/lacher_prise/)] (consulté le 22 novembre 2017).

de Smedt, Marc, « Lâcher prise et être là : Entretien avec Arnaud Desjardins »

[<https://lavoiedelasagesse.wordpress.com/category/le-lacher-prise/>] (consulté le 23 novembre 2017).

—, « L'Orient de l'âme »

[<http://pocombelles.over-blog.com/2015/10/nouvelles-cles-entrevue-avec-jean-hebert-1897-1980.html>] (consulté le 23 novembre 2017).

Dieter, Melvin E., « Hannah Whitall Smith : A Woman for All Seasons »

[<http://www.whwomenclergy.org/article10.htm>] (consulté le 23 novembre 2017).

Dolores Lamarre, « Lâcher-prise, comment ? »

[<http://www.lacher-prise-comment.com/index.html>] (consulté le 10 avril 2015).

Elan Sarro, « Lâcher-prise »

[[http://www.meditationsguidees.com/?page\\_id=1111](http://www.meditationsguidees.com/?page_id=1111)] (consulté le 22 novembre 2017).

Fitzsimmons Mahoney, John, « Who was Hubert Benoit ? »

[<http://www.selfdiscoveryportal.com/bzbio.htm>] (consulté le 23 novembre 2017).

[S. a.], « Le “lâcher-prise” : accepter ses limites pour rebondir »

[<https://finobuzz.com/2016/05/10/le-lacher-prise-accepter-ses-limites-pour-rebondir/>] (consulté le 22 novembre 2017).

- [S. a.], « Let Go and Let God »  
 [[http://www.essentialsofrecovery.com/2016/03/walk-in-dry-places-essentialsofrec\\_22.html#sthash.ryBQMbZJ.dpuf](http://www.essentialsofrecovery.com/2016/03/walk-in-dry-places-essentialsofrec_22.html#sthash.ryBQMbZJ.dpuf)], Hazelden Foundation, (consulté le 23 novembre 2017).
- [S. a.], « Links & Resources »  
 [[http://hiconnections.com/links-resources\\_8.html](http://hiconnections.com/links-resources_8.html)] (consulté le 23 novembre 2017).
- Gagnon, Diane, « Lâcher-prise »  
 [<http://lasolutionestenvous.com/lacher-prise/>] (consulté le 22 novembre 2017).
- Giampolo, Carolino, « The Art of Letting Go »  
 [<http://www.theartoflettinggo.com>] (consulté le 22 novembre 2017).
- [S. a.], « Hannah Whitall Smith »  
 [<http://www.tentmaker.org/biographies/hannah-smith.htm>] (consulté le 23 novembre 2017).
- Horowitz, Mitch, « 10 Positive-Thinking Books That Might Change Your Life »  
 [[https://www.huffingtonpost.com/mitch-horowitz/positive-thinking-books\\_b\\_3805091.html](https://www.huffingtonpost.com/mitch-horowitz/positive-thinking-books_b_3805091.html)] (consulté le 10 janvier 2018).
- [S. a.], « Ichabod Spencer »  
 [<http://www.sermonaudio.com/search.asp?SpeakerOnly=true&currSection=sermonspeaker&keyword=Ichabod%5Espencer>] (consulté le 23 novembre 2017).
- Jean Baptiste, « Le lâcher-prise : comment adopter le mécanisme de manière naturelle ? »  
 [<https://www.reussitepersonnelle.com/lacher-prise/>] (consulté le 22 novembre 2017).
- Littré, Émile (éd.), « Prise », *Dictionnaire de français "Littré"*  
 [<http://litre.reverso.net/dictionnaire-francais/definition/prise/59633>]
- Krell, Keith, « "Let Go !" (Genesis 22:1-24) », *Bible.org*  
 [<https://bible.org/seriespage/28-let-go-genesis-221-24>] (consulté le 19 janvier 2018).
- Piuze, Simone, « Savoir lâcher prise »  
 [<http://www.coupdepouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/savoir-lacher-prise/a/44551/2>] (consulté le 10 avril 2015).
- Roy, Louis, « Maître Eckhart : une mystique de l'âme »

[<http://www.egards.qc.ca/?p=506>] (consulté le 22 novembre 2017).

Thériault, Carole, « Pratiquer l'art du lâcher-prise »

[[www.caroletheriault.com/download\\_file/view/30/94/](http://www.caroletheriault.com/download_file/view/30/94/)] (consulté le 10 avril 2015).

Todd Carroll, Robert, « New Thought (aka Mind Cure or Mind Science) Movement », *The Skeptic's Dictionary*

[<http://www.skeptdic.com/newthought.html>] (consulté le 23 novembre 2017).

[S. a.], « Vernon Howard »

[<https://westernmystics.wordpress.com/2015/05/10/vernon-howard/comment-page-1/>] (consulté le 23 novembre 2017).