

CHRISTOPHE GENRE-JAZELET

Sous la direction de
Stéphanie Brouard

ET SI

JE PRENAIS

LA VIE

DU BON CÔTÉ !

Les secrets
de la pensée positive

EYROLLES

ET SI JE PRENAIS LA VIE DU BON CÔTÉ !

Et si nous nous décidions enfin à régler notre radio intérieure sur des fréquences positives, à voir le beau plutôt que le moche, à envisager nos problèmes sous l'angle des solutions ?

Considérant l'orientation souvent négative et pessimiste de nos raisonnements, la pensée positive constitue une forme de rééducation psychologique qui nous permettra de voir la vie du bon côté et d'attirer les événements heureux !

Avec de nombreux outils et exercices de reprogrammation mentale, cet ouvrage fourmille de clés pour transformer durablement notre vie et atteindre plus facilement nos objectifs : oser réussir, être en meilleure santé, avoir une relation apaisée avec les autres, trouver la paix intérieure.

Christophe GENRE-JAZELET est directeur général des services d'une commune des Bouches-du-Rhône. Formé au coaching individuel et collectif ainsi qu'à la médiation, il s'intéresse à l'efficacité individuelle et celle des équipes. Il intervient sur la thématique du management de l'intelligence collective dans divers instituts (Sciences Po, CNFPT...). Il anime des groupes de développement professionnel et personnel. Sa proposition est d'entrer en douceur dans des modes de pensées plus efficaces et plus confortables, notamment grâce à la pensée positive.

Pour en savoir plus sur la collection,
rendez-vous sur le blog :
etsimodedemploi.wordpress.com

www.editions-eyrolles.com

ET SI
JE PRENAIS LA VIE
DU BON CÔTÉ !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection « Et si » est dirigée par Stéphanie Brouard
<http://etsimodedemploi.wordpress.com>

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh – hungbook.com
Illustrations : Valérie Leblanc

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56276-7

CHRISTOPHE GENRE-JAZELET

ET SI
JE PRENAIS LA VIE
DU BON CÔTÉ !

Les secrets de la pensée positive

EYROLLES



Chère lectrice, cher lecteur,

De plus en plus de personnes désirent laisser de côté le défaitisme et les critiques qui les environnent bien souvent. Ce livre peut les y aider. La pensée positive peut apporter un sentiment de facilité là où l'on a souvent appris à voir des limites. Elle constitue ainsi une forme d'orthopédie mentale dans nos sociétés survalorisant les risques, au détriment des opportunités.

La pensée positive est à la fois une philosophie, un art de vivre, et un outil de développement professionnel et personnel. Pourtant, résultat d'une sagesse multiculturelle, elle n'a rien de nouveau. Certains hommes des cavernes devaient déjà la pratiquer.

Ce livre a pour objectif de faire comprendre comment fonctionne la pensée positive et de vous donner quelques clés pour développer votre capacité à être plus positif. Il vous expliquera ce que vous pouvez en attendre dans les quatre domaines principaux que sont :

- *la réussite sociale ;*
- *la santé ;*
- *la pacification de nos relations au monde ;*
- *la recherche de la paix intérieure.*

Et vous comprendrez probablement que la pensée positive n'est pas une pensée « magique » (même si elle y ressemble parfois) ni un « secret », mais bien une pensée « technique » et une méthode pragmatique au service de tous.

Bonne lecture.

Christophe Genre-Jazelet

SOMMAIRE

Chapitre 1

LA PENSÉE POSITIVE ? ET PUIS QUOI ENCORE !

Les clés pour changer	5
■ Comment fonctionne la pensée positive ?	5
■ Qu'est-ce que la réalité ?	13
■ La pensée latérale	19
■ Le conscient et l'inconscient	21
Et pourquoi changer ?	29
■ Pour être optimiste ?	29
■ La personne la plus importante au monde	30
■ La résistance	31
■ OK pour un peu de pensée négative	36
Essayez quand même	37
■ L'intention positive	37
■ La signification positive de l'échec	39
■ L'attitude positive	39

Chapitre 2

PLUS POSITIF GRÂCE À LA LOI D'ATTRACTION

Les clés pour changer	55
■ Immanence ou transcendance ?.....	55
■ La loi d'attraction.....	56
■ Le principe d'abondance.....	61
■ De l'amour humaniste à la bienveillance universelle.....	63
Et pourquoi changer ?	66
■ La vie nous veut du bien.....	66
Essayez quand même	70
■ Des outils positifs « subtils ».....	70
■ On parle toujours à notre inconscient.....	76

Chapitre 3

RÉUSSIR SA VIE

Les clés pour changer	84
■ Que signifie « réussir sa vie » ?.....	84
Et pourquoi changer ?	88
■ Mille raisons d'être plus positif.....	88
■ Réussir matériellement et socialement.....	95
■ Management et relations humaines.....	98
■ Relations familiales et amoureuses.....	101
■ Être en bonne santé ou retrouver la santé (guérir).....	103
■ Être mieux au monde et mieux à soi-même.....	113
■ Cent affirmations positives.....	116
Essayez quand même	121
■ Demander plus efficacement.....	121

Chapitre 4

TROUVER LA PAIX INTÉRIEURE

Les clés pour changer	141
■ La pensée positive, un chemin de sagesse ?.....	141
■ Votre légende personnelle.....	144
■ L'orthopédie mentale.....	145
Et pourquoi changer ?	148
■ Pensée positive et sagesse.....	148
■ Apprivoiser la mort.....	151
Essayez quand même	152
■ Être sur le chemin.....	152
Conclusion.....	159
Table des exercices.....	161
Bibliographie.....	163
■ Romans.....	163
■ Traités théoriques.....	164
■ Philosophie et religions.....	164
Quelques mots sur la directrice de collection.....	165

CHAPITRE 1

LA PENSÉE POSITIVE ? ET PUIS QUOI ENCORE !

À la fin de ce chapitre, vous connaîtrez les fondements de l'approche « psychologique » de la pensée positive, principalement axée sur l'autoconditionnement positif. Et vous saurez si vos croyances facilitent ou bloquent votre réussite.

« Après la pluie, le beau temps ! »

(Inversez la phrase si vous préférez la pluie.)

Je souhaite commencer ce livre en vous racontant un épisode de la vie d'Henri Guillaumet (1902-1940). Le 13 juin 1930, l'avion de ce pionnier de l'aérospatiale, de la trempe de Mermoz et de Saint-Exupéry, se crasha dans la cordillère des Andes, à cause d'une tempête. Sans autre protection que son blouson d'aviateur, il survécut et marcha pendant cinq jours, passa trois cols de haute altitude, dans des conditions météorologiques effroyables, pour enfin rejoindre un village. Il dira de son aventure : « *Ce que j'ai fait, aucune bête ne l'aurait fait !* », ou : « *Je ne pensais qu'à une chose : toujours faire un pas de plus.* » Toutes ses pensées étaient orientées vers une intention unique : survivre, ou plutôt « mourir un peu plus loin ». Car si son corps n'était pas retrouvé, sa femme ne toucherait pas le montant de l'assurance. Henri Guillaumet symbolise la force de la volonté. Un exemple pour tous les penseurs positifs.



Être positif, je crois que c'est une nature. Soit on l'est, soit on ne l'est pas.

Moi, je crois qu'être positif, ça peut s'apprendre. D'ailleurs, j'ai décidé de devenir optimiste et positif !

Ça m'étonnerait que tu y arrives... Ça ne peut pas être aussi simple.

Eh bien moi, j'ai envie de croire que je vais y arriver. J'en suis sûr même !



LES CLÉS POUR CHANGER

■ Comment fonctionne la pensée positive ?

Le fameux pays des Bisounours

Commençons par tordre le cou à la croyance selon laquelle les optimistes et les positifs se cacheraient derrière leur petit doigt pour ne pas voir les difficultés du monde. La pensée positive n'est pas assimilable au syndrome de l'autruche, qui consiste à se cacher la tête dans le sable pour ne pas voir les problèmes. « Jusqu'à là tout va bien », disait l'homme qui venait de tomber du haut de la falaise. Non, la pensée positive n'est pas une forme de lâcheté. Être un penseur positif ou un optimiste n'est pas non plus être naïf ni « trop bon trop con ». La pensée positive ne nie pas les problèmes, ni les chagrins ni les malheurs du monde. Elle affirme simplement que c'est en considérant le bien et le beau, plutôt que le mal et le moche, que l'on fait évoluer les choses dans le bon sens. La pensée positive n'est pas une maladie. C'est une énergie de vie.

CONSEIL DE L'EXPERT

La « règle de trois »

Nous allons aborder dans ce livre beaucoup de notions. Certaines vous paraîtront accessibles, d'autres excessivement « exotiques ». Je vous propose d'ores et déjà de vous préparer à choisir trois notions qui vous sembleront pertinentes, et qui respecteront vos croyances. Vous ne mettrez en œuvre que ces trois principes. Uniquement ces trois-là. Je suis certain qu'ils feront déjà une belle différence dans votre existence.

Les deux approches de la pensée positive

La pensée positive se compose de deux grandes approches. Je qualifierai la première de pensée positive « psychologique » et la seconde de pensée positive « immanente ». Ces deux versants de la pensée positive peuvent être utilisés seuls ou conjointement, selon les croyances de chacun.

La pensée positive « psychologique » agit sur notre façon de « penser le monde ». Elle nous permet de concevoir des raisonnements plus constructifs, et des représentations du monde plus confortables et plus efficaces. Elle nous incite à voir le beau plutôt que le moche, et elle nous apprend à transformer nos problèmes en objectifs. Ses effets sont internes et agissent sur notre façon de voir la vie. Cette forme de pensée positive « psychologique » est aussi nommée « autoconditionnement positif » ou « programmation mentale positive ».

L'autre forme de pensée positive sera, dans ce livre, qualifiée d'« immanente ». Elle interpelle le monde, en lui demandant de nous fournir divers bienfaits. Elle fait appel à la bienveillance de nos semblables et, de façon plus surprenante, à celle de l'univers. Nous l'étudierons dans le deuxième chapitre. Cette forme « immanente » de la pensée positive heurtera volontiers les esprits cartésiens. Il est clair que voir quelqu'un demander de l'argent à l'univers peut prêter à sourire. Libre à chacun de considérer que c'est un outil de haute valeur ou une fumisterie.



MERCI AUX DÉTRACTEURS DE LA PENSÉE POSITIVE

Les différents principes de la pensée positive sont régulièrement critiqués, malmenés et tournés en ridicule. Le livre *Le Secret*¹ de Rhonda Byrne a déclenché une volée de critiques acerbes (probablement en partie justifiées). Il faut bien sûr écouter ce que disent les détracteurs de la pensée positive car leurs critiques portent des informations exploitables pour améliorer la méthode positive. La vision du monde des « réalistes » (ils apprécient rarement d'être qualifiés de « pessimistes ») est aussi pertinente. Remercions donc ces détracteurs, et voyons ce que nous pouvons faire des éléments qu'ils apportent au débat...

La radio intérieure

La pensée positive, finalement, c'est une petite musique qui nous accompagne dans la vie. C'est comme une radio interne, une voix intérieure qui choisit certains mots plutôt que d'autres, qui se fondent sur certaines croyances optimistes, plutôt que sur d'autres... On peut alors, légitimement, se demander de quoi dépend la « qualité » de notre voix intérieure ? Pourquoi certains pensent toujours que les choses sont belles et que la vie est plutôt facile ? Et pourquoi la voix intérieure d'autres personnes ne porte-t-elle que des critiques, des incompréhensions, des envies de vengeance ? Bien sûr, une partie de la réponse vient de l'histoire de chacun. Mais un chemin intérieur est aussi à parcourir. Certaines décisions permettent de transformer les

¹ Rhonda Byrne, *Le Secret*, Monde différent, 2008.

croyances négatives en croyances positives. Sans dire qu'elle est facile, cette « transmutation » est toujours possible.

On peut aussi se demander où se trouve l'émetteur de cette voix ? Qui émet ? Qui choisit la fréquence ? Et comment nous pouvons régler notre radio intérieure sur des fréquences positives ? Disons que tout cela se trouve quelque part dans notre inconscient. Pourquoi, alors, notre inconscient s'amuserait-il à nous souffler des pensées négatives ? A-t-il été mal « éduqué » ou trop critiqué, malmené ? Ne lui a-t-on pas enseigné à voir le beau et à saisir les opportunités ? Car, oui, on peut éduquer notre façon de penser, quels que soient notre âge et nos croyances, et quelle que soit notre passé. Il n'y a pas d'âge pour progresser humainement.

EXERCICE

Changer sa radio intérieure

Pour améliorer le fonctionnement de notre radio intérieure, nous devons commencer par :

- comprendre que (presque) toutes nos pensées sont des « pensées automatiques ». Elles sont ainsi générées par un « logiciel autonome » en nous ;
- savoir que nos pensées sont construites sur des croyances, qui sont peut-être pertinentes, mais peut-être pas ;
- développer la conscience de ce que nous nous disons, au moment où nous le disons, pour analyser en temps réel la qualité de ce qui vient à notre conscience ;
- nous demander si ce que nous « entendons » est utile et pertinent, dans la situation vécue, et, si ce n'est pas le cas, « rebondir » immédiatement vers des pensées plus positives (nous verrons bientôt comment).

La pensée positive « psychologique »

L'idée est de nous influencer nous-mêmes vers la réussite, et pour cela il est souvent utile de s'appuyer sur des pensées positives. Ces pensées doivent s'appuyer elles-mêmes sur des croyances positives, qui s'appuient elles-mêmes sur des valeurs positives. Ainsi, nos croyances et nos valeurs portent la totalité de nos pensées.

Voici quelques notions « simplifiées » qui vous permettront de mieux comprendre les développements à venir :

- une pensée, c'est un processus mental qui aboutit à la création d'une idée ou d'un avis ;
- une croyance, c'est une « chose » dont vous êtes convaincu. Peu importe si cette conviction est vraie ou archifausse, pour vous elle est vraie (si vous êtes convaincu que $10 + 10 = 30$, c'est une réalité pour vous). À peu près tout, dans notre monde, est croyance ;
- une valeur, c'est un principe fondamental pour vous. Les valeurs du conscient tournent souvent autour de valeurs « humanistes et proprettes » de type « solidarité, travail, honnêteté », etc. Vos « vraies » valeurs sont celles de votre inconscient, plus difficiles à découvrir (ben oui, elles sont inconscientes !). Les découvrir peut vous réserver des surprises ;
- l'ensemble de vos valeurs s'organise pour construire votre « système de valeurs », fondation de tout votre édifice mental.

Je peux déjà citer quelques croyances utiles au déploiement de la pensée positive, comme un terreau nourricier sur lequel se développeront plus facilement les avis et les comportements positifs :

- *Les choses peuvent toujours s'améliorer.*
- *Nous avons tous beaucoup de valeur.*
- *L'homme est globalement bon.*
- *Je peux toujours transformer mes pensées non positives en pensées positives.*
- *Les gens qui agissent « mal » agissent avec des intentions positives.*
- *La plupart de mes semblables me veulent du bien.*
- *La collaboration produit plus de richesses que la compétition.*
- *Ma santé peut et va s'améliorer, toujours.*
- *Je peux toujours améliorer (nettement !) ma situation sociale et professionnelle.*
- *Le bonheur est atteignable.*
- *Je ne vois jamais de problème, uniquement des progrès à faire.*

Faire évoluer mes croyances

Vous pouvez utiliser la méthode suivante pour affaiblir ou désactiver des pensées négatives. Elle consiste à « mélanger » une croyance négative existante avec une croyance positive voulue, comme on obtient de l'eau tiède en mélangeant de l'eau chaude et de l'eau froide. Prenez ces deux croyances, l'actuelle (la « beurk » !) et la souhaitée (la « waouh » !), et rédigez une troisième croyance qui les combine. Vous obtiendrez ainsi une croyance « actualisée » qui aura des caractéristiques propres et différentes de celles de votre croyance d'origine. Cette nouvelle croyance sera acceptable et « psychocompatible » (sans risque de rejet)

puisqu'elle vient de vous, et qu'elle n'est pas trop différente de la croyance d'origine.

Par exemple :

- *croyance en cours* : professionnellement, *je crois que* je n'ai pas les capacités suffisantes ni le courage nécessaire pour m'imposer dans mon travail, et j'ai peur de demander une augmentation de salaire car, jusqu'à présent, mes supérieurs ne semblent pas particulièrement satisfaits de mon travail ;
- *croyance souhaitée* : *j'ai envie de croire que* je suis capable d'évoluer dans mon organisation professionnelle, d'avoir des responsabilités d'encadrement, d'avoir plus de reconnaissance professionnelle et de gagner plus d'argent ;
- *croyance actualisée* : *je crois que je suis capable de* démontrer à mes supérieurs que je mérite leur confiance et je crois que je peux leur demander de me confier des missions à responsabilité. *Je sais que* je ferai le nécessaire pour réussir ces missions afin de prouver ma valeur professionnelle. Avec ces réussites, *j'oserai* leur demander de me confier un poste à responsabilité bien payé.

Avez-vous noté l'évolution du vocabulaire employé ?

EXERCICE

Voilà mes croyances

Rédigez trois phrases pour chacune des croyances suivantes. Prenez votre temps. Et même si ces croyances ne sont pas « propres », ayez beaucoup de bienveillance pour ce que vous pensez :

- Je crois que le monde est...

- Je crois que les gens sont...

- Je crois que les gens veulent...

- Je crois que je suis...

- Je crois que la réussite, c'est...

- Professionnellement, je crois que je...

- Je crois que je mérite...

Ensuite, toujours avec beaucoup de bienveillance pour vos croyances, demandez-vous, pour chacune d'elles :

- Est-elle encore utile aujourd'hui ?
- Est-elle plutôt aidante ou plutôt bloquante, pour réussir dans la vie, aujourd'hui ?
- S'agit-il de croyances que vous traînez comme des boulets, et qui n'ont plus de raison d'être aujourd'hui, puisque vous avez progressé depuis que vous les aviez « acceptées » comme vraies ?

■ Qu'est-ce que la réalité ?

La réalité n'existe pas en tant que telle

La réalité est le « caractère de ce qui existe effectivement, par opposition à ce qui est imaginé, rêvé, fictif ». Autant vous le dire, ce n'est pas de cette réalité-là dont nous allons parler dans ce livre. Car la « réalité » n'existe pas en tant

que telle. Chaque personne « voit » la réalité à travers ses propres yeux, ses croyances, ses valeurs, ses filtres mentaux, ses ressentis, ses craintes, ses besoins, ses ambitions, etc. Ma réalité n'est pas celle de mon voisin ni celle de mon patron, ni celle des gens sur qui j'exerce une influence ou une autorité. Notre réalité n'est qu'une « interprétation de la réalité ». Nous reconstruisons ainsi en permanence notre réalité (souvent en fonction de ce qui nous arrange). Nos certitudes ne sont que des croyances parmi d'autres, et elles ne sont ni meilleures ni plus vraies, ni plus valables, que celles de nos éventuels opposants. Il existe autant de réalités que de personnes sur Terre.

La réalité est donc multiforme. Elle est aussi malléable. La réalité est comme une espèce de pâte à modeler. Et ce caractère malléable est particulièrement intéressant car il nous permet de faire à peu près ce que nous voulons de notre réalité. Nous pouvons lui donner la « forme » que nous souhaitons. Celui qui vous dirait que l'on ne peut pas « réagencer » notre réalité pécherait juste par ignorance.

J'aurai à nouveau l'occasion de répéter ce principe un peu étonnant : nous créons notre propre réalité. Nous pouvons construire (ou reconstruire) la « réalité » que nous souhaitons... C'est étrange, certes, mais cela est couramment utilisé par ceux qui l'ont compris. Une bonne partie de la pensée positive est construite sur cette idée de base. Nous avons ce « pouvoir ». Reste à s'en rendre compte... et à s'en servir !

EXERCICE

Acheter des croyances toutes neuves

Reprenons l'exercice précédent sur vos croyances. Si vous constatez qu'elles sont « anachroniques », bloquantes, gênantes ou inutiles pour votre développement aujourd'hui, vous avez intérêt à les remplacer par d'autres plus actuelles et plus efficaces pour la personne que vous êtes aujourd'hui. Imaginez que vous êtes dans un magasin de très belles croyances. Vous pouvez acheter celles que vous voulez, toutes neuves, toutes brillantes, qui prendront automatiquement la place de vos croyances gênantes et inutiles. À quoi ressembleraient ces croyances ?

- J'ai envie de croire que le monde est...

- J'ai envie de croire que les gens sont...

- J'ai envie de croire que les gens veulent...

- J'ai envie de croire que je suis...

- J'ai envie de croire que la réussite, c'est...

- Professionnellement, j'ai envie de croire que je...

- J'ai envie de croire que je mérite...

Puis, prenez le temps de comprendre les différences entre vos croyances constatées et vos croyances voulues.

Changer nos perceptions et nos interprétations

Nous disposons de deux façons de remodeler notre réalité. D'abord, bien sûr, en la modifiant effectivement, puisque chacune de nos actions modifie le cours des choses. La seconde façon est de changer notre perception de la réalité, en interprétant différemment la situation ou les événements. Si nous percevons la réalité différemment, elle est remodelée et elle est différente.

Nous avons donc le pouvoir de remodeler à notre avantage la « représentation » que nous nous faisons de notre réalité. Par exemple, vous pouvez transformer une pensée de type « je suis malade » en une pensée de type « je suis en train

de guérir », et pourquoi pas en « je suis en bonne santé ». Et vous pouvez transformer une pensée de type « je suis pauvre » en « je deviens riche ». Nous verrons bientôt que votre inconscient est prêt à croire ce type d'affirmation, même si consciemment vous voyez les choses autrement !



À NOTER

Comprenez qu'il ne s'agit que de mots. Est-il si difficile de prononcer des phrases positives qui ne correspondraient pas à ce que vous pensez d'une situation ? Ce ne sont véritablement que des mots... Dire des affirmations positives, même si vous n'y croyez pas, déclenche des processus inconscients très actifs. Nous ne parlons ici que de mots et d'imagination, pas de « la » réalité (qui n'existe pas en tant que telle, je le rappelle). Juste des mots ! Vous saurez le faire.

Même nos « réalités internes », nos états d'esprit, notre moral, nos besoins ou nos peurs sont remodelables. Nous pouvons, par exemple, tout à fait décider d'être dans un état interne de sérénité ou de bienveillance dans des situations où nous avons « appris » que la colère, la honte, la haine ou la tristesse sont les réactions normales. Je ne dis pas que c'est facile, je dis que c'est faisable.

Même votre identité fait partie de ces réalités internes sur lesquelles vous avez la possibilité d'agir, en sculpteur interne.

L'image de soi est une représentation (je me vois comme ceci), un ensemble de croyances (je crois que je suis comme cela). Cette représentation-là peut aussi évoluer selon nos choix volontaires. Nous devenons ce que nous pensons être. Nous sommes ce que nous pensons être !



BON À SAVOIR : NOUS AVONS DÉJÀ TOUTES LES RESSOURCES NÉCESSAIRES

Un des présupposés de la pensée positive est que « nous avons déjà en nous toutes les ressources nécessaires pour réussir ». Nous pouvons, bien sûr, acquérir de nouvelles ressources, mais nous en avons déjà largement assez : créativité, compétences techniques, résilience, volonté, puissance physique et mentale, et autres « moyens » divers... Si ces ressources ne sont pas conscientes, soyez certain qu'elles sont disponibles dans votre inconscient.

Il est fondamental de vous convaincre que, certes, vous pouvez toujours chercher à acquérir de nouvelles ressources, mais que vous disposez déjà de toutes les ressources nécessaires pour réussir.

Nous sommes maîtres de nos pensées

Changer nos modes de raisonnement est assez simple, il s'agit d'une « simple » décision (oui, je mets un peu de pensée positive dans ce livre, il faut bien que je montre l'exemple !). Si vous avez plus de sept ans, vous avez déjà changé plusieurs fois de modes de raisonnement (vers 3 ans, 7 ans, 18 ans, etc.), et il y a de grandes chances que vous

avez fait ces changements pour acquérir des modes de pensée plus efficaces... Vous savez donc faire cette « bascule cognitive ». Et, rappelez-vous avec quelle facilité, quelle souplesse et avec quelle adaptabilité vous avez fait cette révolution mentale, sans véritablement le vouloir. Ne sera-t-il pas plus facile de la faire à nouveau, alors que vous savez pour quels avantages vous allez à nouveau la faire ?

■ La pensée latérale

La pensée latérale est une petite sœur de la pensée positive. Il s'agit, là encore, d'une façon différente de « voir la réalité » et les limitations. On nous a souvent appris à voir les problèmes comme des blocages, et rarement comme des opportunités. On nous a aussi enseigné que certains problèmes n'ont pas de solutions. Et nos professeurs nous ont appris à traiter les problèmes d'une certaine façon (en connaissaient-ils d'autres ?). Mais sommes-nous benoîtement obligés de considérer comme vraies les limitations des autres ? Einstein disait qu'inventer, c'est penser à côté.

La pensée latérale nous invite à faire un pas de côté pour voir les limitations sous un autre angle, à nous « décadrer » et à imaginer des solutions là où la pensée classique considère que le problème est insoluble. Il faut regarder la montagne autrement, convaincu que l'on peut trouver un col franchissable ou creuser un tunnel. La question n'est plus « peut-on » le faire, mais « comment » le faire.

Visiter l'impossible

En pensée latérale, on s'autorise à tester des idées illogiques, inadaptées, voire impossibles. Comme Galilée nous le fait comprendre avec son « Et, pourtant, elle tourne ! », ce qui

semble inepte peut avoir un sens profond. Avec la pensée latérale, nous pouvons « visiter l'impossible » pour en ramener des ressources inattendues, des germes de changement, de l'optimisme opérationnel... Tous ces matériaux pourront servir de tremplin à de futures solutions qui, elles, seront applicables.

La pensée latérale nous invite à passer de « si c'était possible, ça fait longtemps que cela aurait été fait ! » à « c'était tellement évident, pourquoi ne l'avons-nous pas fait plus tôt ? ». Le pays latéral est un espace d'innovation quasiment sans limites, un infini de potentiels et de développements. Le pays latéral, c'est un espace-temps quasi magique où l'imagination libérée résout des difficultés que la logique rationnelle parvient à peine à concevoir.

CONSEIL DE L'EXPERT

Remercier les difficultés

Pour chaque difficulté que vous rencontrez, demandez-vous ce que vous allez faire de beau avec ce matériau :

- Quelles sont les informations que cette difficulté apporte ?
- Quels apprentissages me permet-elle de faire ?
- Quelles sont les options nouvelles qui s'offrent à moi dans ce nouveau contexte ?
- Quelles références de réussite va-t-elle m'apporter ?

■ Le conscient et l'inconscient

La méthode Coué

Émile Coué (1857-1926) était psychologue et pharmacien à Troyes, puis à Nancy. Il était aussi hypnotiseur avec des méthodes peu directives par rapport aux pratiques de l'époque. Émile Coué est un héros français pourtant méconnu en France. Ou, disons plutôt qu'il est très connu, mais injustement. Sa célèbre méthode, qui est à la base de nombreuses pratiques de développement personnel et de méthodes thérapeutiques, est considérée en France comme une philosophie bêtement optimiste face aux problèmes de la vie. Dire « c'est la méthode Coué » signifie que nous serions dans de l'optimisme impuissant et idiot. Ceux qui savent ce qu'est la méthode Coué n'en ont pas cette vision sottise. La méthode Coué est une méthode d'accompagnement, et non une méthode d'optimisme forcené. Elle se fonde sur les principes suivants.

1. L'inconscient commande l'ensemble de nos fonctions vitales et morales. Il est polyvalent et multitâche. Le conscient, lui, ne gère qu'une infime partie de notre fonctionnement.
2. L'imagination est plus « puissante » que la volonté. À chaque « conflit » entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception. Ce que Coué nomme l'« imagination », c'est l'inconscient, et la lutte dont il parle, c'est la lutte entre le conscient et l'inconscient, une lutte entre ce que veut le conscient et ce qu'autorisera l'inconscient. Coué prend l'exemple d'une personne qui peut marcher sur une poutre de quinze centimètres de large si elle est au

niveau du sol, mais qui en est incapable si elle est en hauteur. L'imagination (l'inconscient) considère que c'est trop dangereux, et il empêche la traversée.

3. Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, leurs effets ne s'additionnent pas, mais se multiplient.
4. Une pensée que nous avons en tête, qu'elle soit bonne ou mauvaise, est pour nous une « réalité ». Et notre inconscient fera tout ce qu'il pourra pour que cette conviction se réalise pour de bon.
5. Comme il est plus aisé de réaliser des choses considérées comme faciles, il faut toujours considérer que ce que nous souhaitons faire est facile.
6. L'imagination peut être « conduite » par une méthode assez simple d'« autosuggestion consciente ». Avec cet outil, notre volonté (le conscient) peut guider notre imagination (l'inconscient). L'autosuggestion permet de créer une synergie conscient-inconscient, qui est au cœur de la méthode Coué.

Vous prendrez bien un placebo ?

Le principe du placebo est un pur produit de la pensée positive. Coué a étudié l'efficacité de médicaments, et de placebos qui ne contenaient pas de principes médicamenteux actifs. Dans bien des cas, les placebos avaient des résultats aussi bons que les « vrais » médicaments². En effet, pour de nombreuses « petites » maladies, notre corps sait se guérir sans médicaments. Émile Coué appliqua cet « effet

2 Encore aujourd'hui, votre médecin peut vous prescrire des pilules contenant surtout du colorant alimentaire... Les placebos restent une grande réalité de la médecine moderne. Et c'est très bien ainsi, puisque ça fonctionne.

placebo » à des techniques verbales pour guider l'inconscient, dont la très fameuse affirmation : *jour après jour, à tous les niveaux, je vais de mieux en mieux*. La méthode Coué est surtout connue pour cette phrase d'amélioration polyvalente. Cependant, le véritable leitmotiv de la méthode Coué est plutôt : « Il est possible de conduire l'imagination par l'autosuggestion consciente. » La méthode Coué est un outil systémique d'amélioration, de santé, de réussite et d'apprentissage. C'est un outil fondamental de la pensée positive.

Le conscient et l'inconscient interagissent constamment

Comme de nombreuses autres pratiques d'amélioration, la pensée positive est fondée sur l'alliance entre le conscient et l'inconscient. Pour faire simple, et au risque de caricaturer un peu, disons que :

- l'inconscient est une unité de gestion automatisée de l'ensemble des fonctions du corps et du mental, un réservoir de ressources (dont l'imagination et l'intuition) et un agent de sécurité qui vérifie que vous ne vous mettiez pas trop en danger (selon ses critères à lui) ;
- le conscient est un petit logiciel de contrôle sous-dimensionné qui essaye (souvent frénétiquement) de maîtriser son environnement.

L'inconscient agit toujours pour protéger la personne. Il lui arrive certes de se tromper ou de prendre des décisions en se fondant sur des informations insuffisantes ou à partir de croyances erronées (par exemple un besoin excessif de protection) qui sont en opposition avec les intentions conscientes (de réussite sociale par exemple). Et, lorsque les intentions conscientes et inconscientes sont

en contradiction, cela génère des dissonances internes, des incompréhensions, voire des problèmes psychologiques. Le conscient et l'inconscient sont alors à réunifier pour pouvoir être à nouveau positif et efficace.



BON À SAVOIR : J'AIMERAIS, MAIS...

Chaque fois que vous dites « j'aimerais faire ceci... mais je ne peux pas », soyez convaincu qu'il y a un conflit entre votre conscient et votre inconscient. Souvenez-vous alors que l'inconscient est plus « fort » que le conscient. Il est donc inutile de vouloir convaincre l'inconscient avec des arguments logiques. L'inconscient comprend mal votre logique consciente. L'opération à pratiquer n'est pas de le convaincre, mais de réunifier les deux esprits, de leur apprendre à collaborer pour recréer une cohérence interne et les renforcer réciproquement. Certaines méthodes, dont l'hypnose ericksonienne, savent faire ça assez bien.

Le conscient et l'inconscient communiquent et interagissent en permanence, mais ils n'ont pas le même langage :

- le conscient communique avec des pensées construites, dans une forme « logique » ;
- l'inconscient communique sous forme d'images, d'émotions, de ressentis, de réactions, de réflexes, de lapsus, de maladresses, voire de maladies, dans une logique « analogique »...

Et comme la communication entre les deux esprits n'est possible que si le conscient comprend le langage « sensible » et « réflexe » de l'inconscient, c'est bel et bien au conscient de s'adapter activement à la forme de communication de l'inconscient. C'est au conscient de faire l'effort car l'inconscient ne le fera pas. Ce sera donc à votre conscient de se mettre à communiquer en images et en ressentis. Votre inconscient connaît les solutions à (presque) tous vos problèmes, mais vous devez quand même apprendre à communiquer avec lui.

CONSEIL  DE L'EXPERT

L'hypnose ericksonnienne

Celui qui souhaite mieux connaître son inconscient se payera quelques séances d'hypnose ericksonnienne. Il ira chez un praticien en hypnose et il lui dira : « Je voudrais rencontrer mon inconscient », ou peut-être : « Je souhaite unifier davantage mon esprit conscient et mon esprit inconscient pour être plus positif et pour mieux réussir ce que j'entreprends dans la vie. » Le praticien devrait lui répondre quelque chose du style : « Bien sûr, asseyez-vous confortablement... »

Voici des informations importantes pour vous aider à conduire consciemment votre inconscient par l'autosuggestion :

- l'inconscient comprend ce qui est « simple » et direct (il a peu de capacités à conceptualiser) ;
- il ne fait pas la différence entre ce qui est « vrai » et ce qui « semble vrai » ;

- il vit au présent et ne fait guère la différence entre le passé, le présent et le futur ;
- il comprend mal les tournures de phrases à la forme négative.

Ce dernier point est essentiel : l'inconscient gère mal les formes de phrases de type « ne pas faire », « ne pas vouloir » ou « arrêter de », qui contiennent ce que l'on ne souhaite pas. Ces tentatives d'autoconditionnement (car c'en est !) sont maladroites et induisent l'inconscient en erreur. Prenons les quelques exemples suivants :

Si vous pensez ou si vous dites...	... votre inconscient aura tendance à comprendre...
Je ne veux pas rester pauvre	Je... rester pauvre
Je ne dois pas oublier de faire ça	Je... dois oublier de...
Je ne veux plus être malade	Je... veux être... malade

Cela ne signifie pas que vous allez rester pauvre, ou malade, mais, en vous exprimant ainsi, vous jouez contre vous-même. Alors que vous pensez vous programmer pour réussir, vous vous programmez plutôt pour rater.



EST-IL POSSIBLE DE NE JAMAIS AVOIR DE PENSÉES NÉGATIVES ?

À quoi pensez-vous lorsque l'on vous dit : « Ne pensez pas à un chien bleu » ? Et que fait votre enfant à qui vous dites : « Arrête de courir partout ! » Comprenez-vous ce que fait votre inconscient quand il entend des négations ? La pensée positive incite à ne jamais avoir de pensée négative. Mais l'expérience dite « de l'ours blanc » confirme l'impossibilité de ne pas penser à certaines choses (dont les choses négatives). Cette expérience consiste à demander à des personnes de ne pas penser à un ours blanc et de taper sur une clochette chaque fois qu'elles y pensent. Bien évidemment, les clochettes sonnent à tout-va... La pensée est libre, elle aime vagabonder, être positive ou négative. On peut l'éduquer, mais pas la contraindre.

Mais le plus gênant est ailleurs. Plus on se concentre sur les problèmes que l'on veut oublier ou éviter, et plus on y pense. Et plus ils vibrent en nous. C'est automatique et c'est un cercle vicieux. Plus vous luttez contre un élément désagréable, plus il est présent et plus il vous hante. Dit autrement, plus vous pensez à des choses négatives, plus vous risquez d'attirer des choses négatives à vous.

CONSEIL  DE L'EXPERT

Apprendre le rebond positif

Il est donc peu efficace de vouloir empêcher l'esprit d'avoir des pensées négatives. Il faut lui enseigner à avoir plus de pensées positives.

Le « rebond positif » est une technique de « recouvrement » qui consiste à recouvrir des pensées de piètre qualité, dès qu'elles nous viennent à l'esprit, par des pensées de meilleure qualité. Cela nécessite de détecter rapidement la baisse de qualité de vos pensées, comme si un « bip » d'alarme se déclenchait, et que cela entraîne aussitôt le recouvrement (volontaire, puis automatique) de la pensée médiocre par une pensée positive et constructive. Un rebond. Avec un peu d'entraînement, ce recouvrement volontaire deviendra bientôt automatique.

Et la conscience ?

La conscience, c'est notre propre rétroaction vers nous-mêmes, qui nous permet de savoir ce que nous faisons et ce que nous pensons. C'est aussi la « fréquence » particulière de notre radio interne, qui nous informe en permanence si ce que nous faisons, ou ce que nous vivons, est aligné sur nos valeurs et sur nos croyances. C'est notre « petite voix » qui fait le lien entre notre conscient et notre inconscient. La conscience, c'est l'interface entre nos deux esprits. Et cette caractéristique d'interface nous intéresse particulièrement pour faire communiquer notre conscient et notre inconscient. Il nous reste bien sûr à apprendre à utiliser cette interface.

ET POURQUOI CHANGER ?

■ Pour être optimiste ?

L'optimisme et la pensée positive sont sœurs jumelles mais, malgré tout, différentes. L'optimisme est plutôt une orientation intérieure, alors que la pensée positive est plutôt un processus technique (une méthode). L'optimisme partage les principes de la pensée positive : bienveillance universelle, autosuggestion, loi d'attraction, principe d'abondance et pragmatisme. Pour synthétiser, je dirai qu'être optimiste, c'est penser que les choses vont toujours s'améliorer, alors qu'être positif, c'est voir de préférence ce qui est beau dans le monde, plutôt que ce qui est moche afin d'attirer plus de beau vers nous.

Je souhaite illustrer ce qu'est l'optimisme par la réponse que Tenzin Gyatso a donnée à un journaliste qui lui demandait : « Êtes-vous optimiste pour le futur de l'humanité ? » Tenzin lui répondit sobrement : « Oui, pourquoi ? » Je vous laisse chercher qui est Tenzin Gyatso...

Devenir optimiste, quand on ne l'est pas, ne peut se faire qu'à l'issue d'un cheminement personnel, probablement long, jalonné de prises de conscience. En revanche, on peut devenir positif en quelques secondes, à la suite de la « simple » prise de conscience que la pensée positive apporte plus de « services » et plus de satisfaction.

■ La personne la plus importante au monde

La personne la plus importante au monde, c'est vous. Oui, vous êtes la personne la plus importante au monde ! Nous sommes tous et toutes la personne la plus importante au monde. Cela fait beaucoup de personnes les plus importantes au monde, certes, mais c'est une façon d'avancer dans la vie qui permet à chacun d'être plus équilibré, plus à l'écoute, et, en fin de compte, meilleur pour soi et pour les autres. Il ne s'agit pas d'une approche égoïste de la vie, au contraire. Nous avons besoin de nous aimer pour mieux aimer les autres.

Et ne faites pas l'erreur classique de confondre la personne la plus importante au monde (c'est vous) et la ou les personnes pour lesquelles vous accepteriez de vous priver, voire de vous sacrifier : généralement vos enfants ou votre conjoint(e)... On pourrait penser que les personnes les plus importantes au monde sont nos enfants, la chair de notre chair... C'est cependant raisonner sous l'angle émotionnel, et non sous l'angle fonctionnel. Pour donner à vos enfants tout ce dont ils ont besoin, vous avez d'abord besoin de bien exister, vous. S'aimer d'abord pour aimer les autres. Charité bien ordonnée commence, paraît-il, par soi-même.

Une certaine morale voudrait nous faire croire que s'aimer soi-même serait égoïste, mais, là encore, c'est confondre « s'aimer soi-même » et être égocentrique ou narcissique. S'aimer soi-même, c'est s'offrir à soi-même un haut niveau de respect et de bienveillance, comme base de notre propre équilibre psychologique. Il ne s'agit pas de s'idolâtrer. Et, lorsque cet amour bienveillant pour soi-même foisonne et déborde de vous, il devient disponible pour l'offrir aux autres, dont vos enfants. En abondance...

Les croyances suivantes aident à se porter à soi-même un amour humaniste constructeur

- Je suis la personne la plus importante au monde.
- J'ai beaucoup plus de valeur que je ne le pense.
- J'ai toujours pris les bonnes décisions, en fonction des ressources et des croyances que j'avais au moment où je les ai prises.
- Je sais que j'ai de la valeur en tant qu'être humain, quels que soient les événements que je traverse.
- Je porte à ma propre personne une bienveillance inconditionnelle.
- Je suis à l'aise avec ce que je suis, et avec ce que je suis en train de devenir.
- Mes proches n'ont pas besoin que je me sacrifie pour eux.

■ La résistance

Vous vous dites que ce n'est pas possible ? Que cela ne peut pas être aussi simple ? Que si les choses pouvaient s'améliorer juste parce que l'on se met à considérer qu'elles sont simples, ça se saurait et que tout le monde le ferait... Et vous avez bien raison... Cela n'est pas si simple... Ou, plutôt, cela ne sera simple que si vous le décidez. N'est simple que la chose que l'on décrète simple.

EXERCICE

Décider que c'est simple

Voici un exercice de pensée positive dénommé « décider que c'est simple de décider que c'est simple ». Ici, c'est décider qui est simple, et si décider est simple, alors les choses peuvent le devenir aussi, petit à petit, et on entre en pensée positive sans s'en rendre compte. Et c'est bien ainsi, non ? (Il n'y a pas de coquille dans ce paragraphe, relisez-le donc...)

Il est logique que certains d'entre nous résistent à cette approche « trop belle pour être vraie et trop simple pour être possible ». Car, comment être positif, alors que nous avons la sensation de lutter contre vents et marées, que la maladie nous affaiblit et que les choses ne vont « objectivement » pas bien ? Alors oui, le cerveau peut refuser d'entrer dans cette facilité inacceptable. D'ailleurs, si vous considérez que la pensée positive n'est pas une approche sérieuse ni réaliste, ce n'est pas la lecture de ce livre qui vous fera changer d'avis. La résistance ne doit pas être combattue. Elle doit être respectée, acceptée et accompagnée, vers des modes de raisonnement plus efficaces et plus confortables. Ne combattez donc ni vos résistances ni vos pensées négatives. Elles font partie de vous. Ne les maltraitez pas, mais accueillez-les avec bienveillance. Ayez beaucoup de respect pour ces idées que vous avez construites à partir de vos croyances, de votre expérience et de vos analyses. Et, quand vous aurez épuisé vos sarcasmes, laissez-vous aller, avec une délicieuse faiblesse, à tenter de penser de façon positive. Offrez-vous cette opportunité, comme un

merveilleux cadeau (ou un radeau ?). Essayez le « truc ». Faites-lui confiance. Autorisez-vous à être surpris(e) de ce qui peut se passer lorsque vous êtes plus positif/positive... La clé est bien d'« accueillir ce qui vient », sans lutter, puis de guider le raisonnement vers l'amélioration.

CONSEIL  DE L'EXPERT

Un peu de respect !

Il faut toujours offrir du respect à nos pensées lourdaudes. Ressentir de la colère, de l'envie, de la honte ou d'autres émotions non positives est un réflexe. Ce sont des ressentis normaux et acceptables. Mais rien ne vous oblige à rester dans ces basses qualités d'émotion. Vous disposez déjà d'outils pour transformer le négatif en « autre chose » de moins négatif (donc de plus positif !), par exemple :

- par mélange avec des pensées positives ;
- en les recouvrant d'idées plus positives (le rebond positif !)
- en les relativisant, par la recherche des intentions positives à l'origine de la situation inconfortable ;
- en transformant le problème en projet ;
- en recherchant votre part de responsabilité (avec bienveillance) dans la situation.

Filterer

La capacité à être positif dépend en grande partie de notre capacité à filtrer ce qui entre en nous, comme ce qui en sort. Il faut, bien sûr, commencer par filtrer ce qu'on laisse entrer en nous, en provenance de l'extérieur, et ne laisser entrer que ce qui nous apporte de la satisfaction. Un soin

particulier sera donc porté au filtrage des pensées qui vous atteignent, émises par les autres, afin de ne pas vous laisser polluer. Si vos interlocuteurs sont dans la colère, la vengeance, la mesquinerie, la bêtise, la méchanceté ou l'extrémisme, mieux vaut ne pas laisser entrer ces vilénies en vous. C'est une mesure de sauvegarde. Qu'elles viennent de vos proches parents ou de vos meilleurs amis ne les rend pas plus acceptables. Le filtre à l'entrée de votre cœur doit être d'une grande rigueur : imperméable. Si vous ne parvenez pas à amener l'autre à de meilleures intentions, mieux vaut le laisser ruminer seul.

Mais il faut aussi filtrer les pensées que nous envoyons dans le monde. Filtrer les pensées que nous relâchons dans le monde nécessite une prise de conscience spécifique. Il faut développer une attention particulière vers l'intérieur de nous-mêmes pour détecter nos dérapages, lorsque nos pensées deviennent poisseuses. Il faut un peu d'humilité pour cela.



À NOTER : S'ÉMERVEILLER

Lorsque l'on fréquente des Américains, on est souvent surpris de leur capacité à trouver que tout est beau et merveilleux. Au début, cela interpelle. On peut même les trouver un peu nunuches. Mais qui a raison ? Celui qui s'émerveille de tout, ou celui qui ne s'émerveille de rien ? Qui aura la capacité de voir et de saisir les opportunités dans son environnement ? Celui qui s'émerveille de tout, ou celui qui ne s'émerveille de rien ?

Éviter les gens négatifs ?

Certains jusqu'au-boutistes de la pensée positive affirment que nous ne devons pas fréquenter les gens qui « vibrent bas ». Cela peut poser un problème en termes d'humanisme et de bienveillance. Certes, afin de ne pas nous laisser polluer, nous pouvons éviter beaucoup de gens qui se complaisent dans des émotions négatives. Et nous pouvons fuir les geignards et les cyniques... Mais, lorsqu'il s'agit d'amis ou de membres de notre famille, cela se corse. Bien sûr, nous pouvons essayer de les aider, mais comme nous ne sommes pas magiciens, nous risquons de ne pas réussir à changer fondamentalement leurs raisonnements visqueux ou leurs états psychologiques nauséeux... Être positif n'oblige pas à agir en assistant psychosocial ni à accepter de se faire vampiriser. Chaque personne positive aura alors à choisir entre préserver son capital positif en s'éloignant, ou accepter de soutenir les gens négatifs, quitte à y laisser des plumes... Dans le second cas, si votre côté Mère Teresa prend le dessus, verrouillez bien les filtres à l'entrée de votre personne. Le négatif n'entre pas en vous !

CONSEIL DE L'EXPERT

Ne pas se plaindre

Dans la mesure du possible, vous ne vous plaindrez plus de votre sort. Plus jamais ! Chacune de vos plaintes vous tire vers le bas. Si vous y parvenez, félicitez-vous. Et si vous n'y parvenez pas encore, c'est bien aussi, puisque cela vous donne l'occasion d'utiliser chaque fois le rebond positif.

■ OK pour un peu de pensée négative

En 1800, l'Italien Alessandro Volta définissait qu'une pile électrique a une borne positive et une borne négative. L'une des deux bornes de cette pile est-elle meilleure que l'autre ? Et le jour est-il meilleur que la nuit ? L'acceptation est-elle meilleure que le refus ? Le versant sud de la montagne est-il meilleur que le versant nord ? La main droite est-elle meilleure que la main gauche ? Le yin est-il meilleur que le yang ? Non, bien sûr. De même, la pensée positive n'est pas « meilleure » que la pensée négative. Les mots « positif » et « négatif » sont trompeurs, car ils sont porteurs de jugements. Ce qui est « positif » est censé être bon, alors que ce qui est « négatif » serait mauvais. Il n'en est rien. Les mots « bon » et « mauvais », comme les mots « positif » et « négatif », sont porteurs de plus de complexité qu'il y paraît. Parfois le négatif sera plus adapté que le positif.

Dans bien des situations, la pensée négative aide à mieux voir la « réalité », à mieux voir en nous, et à prendre des décisions plus sécurisées. La négativité permet de mieux se préparer. Elle limite l'amateurisme souvent reproché à l'optimisme. Lorsque le penseur positif se dit « Ouais, ça va passer ! », le penseur négatif revérifie tout, encore une fois. Le penseur négatif (vous savez, le « réaliste ») aura probablement moins de complaisance pour lui-même et sera peut-être plus exigeant envers lui-même. Imaginez la puissance de celui qui sait unir et harmoniser ces deux pans de la pensée.



BON À SAVOIR : POINT TROP N'EN FAUT !

Une approche trop positive et optimiste de la vie pourrait avoir tendance à masquer notre côté obscur, et, finalement, à freiner notre amélioration. Il est parfois utile d'aller explorer notre côté négatif, notre côté obscur et nos failles, pour mieux nous connaître. Là réside une partie de notre marge de progrès : dépasser nos faiblesses et nos lâchetés.

ESSAYEZ QUAND MÊME

■ L'intention positive

Toute action, bonne ou même apparemment « mauvaise », est déclenchée, à la base, par une intention positive. Même la plus vilaine des vengeances est déclenchée par une intention positive, qui peut être d'empêcher quelqu'un de nuire (selon nos croyances), ou de faire triompher une certaine justice. Nous avons souvent des réflexes d'autodéfense face aux situations que nous ne comprenons pas. Et face à des situations désagréables nous tentons de reconstruire une compréhension, notamment en devinant les intentions de l'autre. Le résultat de ces interprétations peut nous mettre mal à l'aise ou en colère. Dommage, car la véritable intention de nuire est extrêmement rare. Chercher l'intention positive de l'autre sera plus utile pour améliorer la situation et le ressenti de la situation.

De même, la recherche de nos propres intentions positives nous permet de ne pas nous accabler lorsque nous faisons des erreurs. Et, même lorsque l'on regarde vers le futur, la recherche de nos motivations positives peut faciliter le passage à l'action puisque, si tout ne se passe pas comme prévu, au moins saurons-nous que nous avons fait de notre mieux, et nous pourrons mieux rebondir, sans risquer de nous sentir ridicule, inadapté ou honteux.

EXERCICE

Chercher l'intention positive

Rédigez une phrase au sujet de votre intention positive la dernière fois que vous avez fait des mesquineries à quelqu'un (médiances, insultes, vengeance...).

.....
.....
.....

Maintenant, rédigez quelques lignes sur l'intention positive que pouvait avoir une personne qui vous a récemment dit des choses désagréables ou fait du tort (votre patron, un prof, votre conjoint, un voisin, un chauffard, un juge, vous-même...).

.....
.....
.....
.....
.....

■ La signification positive de l'échec

L'échec en tant que tel n'existe pas. Ce que l'on nomme communément un « échec » est une étape vers la réussite. Comprenez que la seule façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi ! Tant que vous persistez, tant que vous croyez que vous allez réaliser votre projet, vous êtes sur le chemin de la réussite. Et vous allez réussir. C'est une question de temps. L'échec, c'est plutôt une « pas encore réussite », ou une « bientôt réussite » ! Combien de fois un enfant doit-il tomber pour, enfin, réussir à marcher ? Si cet enfant avait intégré la notion d'échec, il préférerait ne plus essayer de marcher après être tombé trois ou quatre fois. Non ? Et pourtant, il se relève, et il réessaye. Nelson Mandela disait : « Ne me jugez pas à mes succès, mais sur le nombre de fois où je suis tombé et où je me suis relevé. »

CONSEIL DE L'EXPERT

Je suis en train de réussir !

Imprégnez-vous bien de la phrase suivante et répétez-vous la autant de fois que nécessaire pour la graver dans votre esprit :

La seule façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi, car tant que je n'ai pas abandonné, je suis véritablement en train de réussir !

■ L'attitude positive

Certaines attitudes facilitent l'entrée dans la pensée positive. Nous en aborderons tout au long de ce livre. En voici déjà quelques-unes.

Voir le beau, uniquement le beau

Être positif repose beaucoup sur la capacité à voir le beau dans le monde. Imaginez l'histoire suivante. Votre voisin fait trop de bruit, alors qu'il est déjà tard. Il écoute encore sa satanée musique d'opéra. Vous lui demandez de faire moins de bruit car il est l'heure de dormir. Un peu bougon, il accepte de baisser le son. Le lendemain, rebelote : opéra, alors qu'il est tard. Il est évident que votre voisin fait exprès de faire du bruit pour vous empêcher de dormir. Vous ne pouvez pas tolérer que ce glandu se moque ainsi de vous. Voilà votre réalité. La réalité de votre voisin est un peu différente. Il n'est que 22 heures et, pour lui, ce n'est pas tard du tout. Il ne sait pas que vous vous levez à 5 h 45 du matin pour aller travailler. De plus, il a des problèmes d'audition et, pour lui, sa musique n'est pas forte du tout. En outre, il croit que tout le monde aime l'opéra... En fait, votre voisin n'a aucune intention négative à votre rencontre. Le problème vient principalement de l'interprétation de la situation. En réalité, vous êtes simplement dans l'incompréhension de son fonctionnement car c'est un homme que vous ne connaissez pas. C'est votre lecture de la situation qui débouche sur un conflit. Vous avez choisi de voir le moche dans cette situation. Si vous aviez décidé de voir le beau, les choses auraient probablement évolué dans un sens très différent.

Beaucoup de choses dépendent de notre capacité à voir le beau, plutôt que le moche. Il est un dicton qui affirme que la beauté est dans l'œil (ou dans le cœur) de celui qui regarde. Qu'en pensez-vous ?

*J'ai trouvé un test dans
un magazine pour savoir si
l'on est positif ou négatif.*

*Il y a une meilleure
façon de le savoir.*

Ah oui ?

*Oui. Tu montes dans un train
de montagne et tu vois si tu te
sens mieux du côté des grises
parois, sans vue, ou du côté des
panoramas majestueux ouverts
sur le monde.*





BON À SAVOIR : QUELQUES RÈGLES POUR VOIR LE BEAU DANS LE MONDE

- ✓ Règle n° 1 : voir le beau, ça s'apprend !
- ✓ Règle n° 2 : chacun agit toujours avec une intention positive.
- ✓ Règle n° 3 : chacun fait toujours le meilleur choix (et fait donc la meilleure action) en fonction de ses ressources disponibles, de ses croyances et de son analyse de la situation.
- ✓ Règle n° 4 : il est impossible de « deviner » quelles sont les motivations réelles d'autrui (mais cela n'empêche pas de rechercher ses intentions positives).

Ces règles sont à relativiser dans deux cas, uniquement deux :

- si l'un des deux protagonistes est déséquilibré mentalement (peut-être vous d'ailleurs !), il sera difficile d'améliorer la situation ;
- si vous êtes militaire en opérations extérieures ou si vous avez joué trop de sales tours à vos semblables, certaines personnes peuvent effectivement vouloir accrocher votre scalp sur une lance. Sinon, tranquillisez-vous, et choisissez de voir le beau.

Voir le beau en soi

Voir le beau partout signifie aussi voir le beau en soi. Nous sommes beaux par principe, chacun d'entre nous... La beauté physique est une chance. Mais, pas plus que l'argent, elle

ne garantit le bonheur ni la réussite. Nous sommes chacun une belle personne. La Beauté (avec une majuscule) n'est pas un concept physique, mais un concept d'humanité. Nous sommes beaux pour la simple et bonne raison que nous sommes des êtres humains. Si vous avez le sentiment de ne pas être une belle personne, ou si votre soif de domination vous éloigne d'un certain idéal d'humanité, recherchez les intentions positives qui vous animent.

Rassembler, ne jamais opposer

En 1997, lors de son retour à la tête d'Apple, Steve Jobs a sauvé l'entreprise à la pomme en transformant un conflit en opportunité. Apple était en conflit violent avec Microsoft, et l'entreprise était aux abois. Elle aurait vraiment pu disparaître. Steve Jobs est allé négocier de nouveaux accords techniques et commerciaux avec Bill Gates. En quelques jours, l'action Apple remonta en flèche et les énergies productives purent à nouveau s'orienter vers l'innovation. Avec le succès que l'on sait. Voilà un exemple brillant de la supériorité de la coopération sur le conflit.

Être positif, c'est aussi faire en sorte que les ressources disponibles augmentent en permanence, au profit de tous. La meilleure façon d'y parvenir est de réunir les énergies, de réunir les intelligences et de réunir les cœurs, et de tisser tout cela dans des organisations collaboratives. C'est en rassemblant qu'il est possible de mettre en place des organisations collectivement intelligentes. La pensée positive est aussi un outil d'amélioration collectif.

Le penseur positif rassemble au lieu de séparer, il comprend l'autre et trouve des solutions gagnant-gagnant. Il génère des collaborations et il réunit ce qui est épars. Les outils qu'il

utilise pour faire cela s'appellent respect, vision, médiation, leadership humaniste, clarification des intentions, conscience du monde, conscience de soi, etc. Bien des choses sont à unir dans le monde, en commençant par soi-même... Car rassembler au lieu de séparer, c'est aussi réunifier, et parfois réconcilier notre esprit conscient et notre esprit inconscient. Le penseur positif apprendra à harmoniser son conscient et son inconscient pour les faire œuvrer ensemble.

Définir son objectif

Définir son objectif, ou ses objectifs, c'est mettre des mots sur ce que l'on souhaite faire et réussir. Certains outils facilitent cette démarche. Par exemple, avec la méthode SMART, votre objectif sera :

Spécifique	« <i>Specific</i> » signifie précis, en anglais.
Mesurable	Vous devez savoir, selon des critères clairs, ce qui vous permettra de dire que vous avez atteint votre objectif.
Atteignable	Inutile de vouloir être pilote de chasse si vous êtes myope.
Responsable	L'objectif doit être sous votre responsabilité. N'essayez pas de changer votre voisin, ce n'est pas de votre responsabilité.
Temporel	Votre objectif doit être inscrit dans le temps : « J'aurai réussi ça dans six mois. »

CONSEIL  DE L'EXPERT

Rédiger la fiche d'objectif (ou d'envie)

Remplissez une petite fiche sur le modèle suivant pour vos envies et vos objectifs. Cela vous focalisera sur la réussite.

Nom de l'objectif :

Date :

Mon besoin/envie/objectif est :

.....

Je saurai que mon besoin est assouvi lorsque :

.....

Je souhaite réussir pour (telle date) :

.....

Je mérite de réaliser cet objectif car :

.....

Ma première action pour réussir sera :

.....

Être patient et persévérant

La sagesse populaire nous abreuve de dictons et de proverbes sur les bienfaits de la patience et de la persévérance, tels que « Rome ne s'est pas faite en un jour » ou « Tout vient à point à qui sait attendre ». Ces dictons ne sont pas faciles à intégrer dans notre raisonnement quotidien lorsque l'on se donne à fond pour réaliser un projet. On aimerait que le succès arrive rapidement. Au-delà de nos efforts et de nos plans, il est difficile de savoir quand les éléments vont s'agencer pour favoriser ou permettre la réussite. Vous pouvez avoir une certitude cependant, ces éléments émergeront bien pour vous permettre de réaliser votre projet. Le véritable enjeu porte sur votre capacité à les voir et à les exploiter. Saurez-vous les discerner, et comprendre que ce qui apparaît est ce dont vous avez besoin ?

La patience et la persévérance finalisent votre préparation à la réussite. Lorsque les « choses » seront mures, elles se livreront et tout s'agencera comme les pièces d'un beau Meccano. Et lorsque ce Meccano sera monté, là, devant vous, vous vous surprendrez sûrement à vous dire, avec une pointe de fierté, que, finalement, ce n'était pas si difficile, et pas si long non plus... Rétrospectivement, nous avons souvent le sentiment que tout s'est passé dans un rythme tout à fait « normal », et que les difficultés ont été dépassées tranquillement... Et on se félicite d'avoir été patient et persévérant. On pense aussi à ceux qui ont abandonné en route... Savez-vous qu'avant d'être satisfait de son aspirateur sans sac, Dyson a construit plus de 5 000 prototypes ? La pensée positive enseigne la patience et la persévérance, car les positifs savent qu'à la fin, les choses tourneront à leur avantage.

Moi, quand j'atteins un objectif, même difficile, j'ai toujours le sentiment que cela a été facile, et que tout s'est passé tout à fait normalement...

Moi, je laisse les choses venir à moi, et je suis toujours heureux de ce qui m'arrive. Je me dis toujours que c'est ce qui pouvait m'arriver de mieux...



Donner et recevoir

En pensée positive, on demande beaucoup, pour soi ou pour les autres. Donner et recevoir de belles choses sont deux actes élémentaires de la pensée positive, mais ils ne sont ni simples ni évidents. Certains ne savent que recevoir, d'autres ne savent que donner. D'autres encore ne savent (malheureusement) faire ni l'un ni l'autre...

Les gens positifs ne sont pas plus naïfs que la moyenne. Ils savent pourquoi ils donnent. Ils sont convaincus que, quoi qu'ils donnent, à la fin l'économie générale des transactions leur sera favorable. Ils croient que plus ils donnent, plus ils

s'enrichissent en retour. Le penseur positif sait que, dans l'économie générale de l'échange, il sera toujours gagnant. Il a la conviction que, même s'il est « perdant » aujourd'hui sur une transaction (financière ou sociale), il sera gagnant demain. Et si le retour n'est pas financier, il se contentera d'un sourire. Selon Lao Tseu, plus le sage donne aux autres, plus il possède. Ces convictions chez les gens positifs allègent toutes leurs relations, tous leurs enjeux, toutes leurs analyses, toutes leurs stratégies. Mais, rassurez-vous, ils savent aussi être gagnants tout seuls quand ils considèrent que c'est juste ainsi.

Demander

Chacun a le droit de demander, sans culpabiliser, tant que l'économie de l'échange est satisfaisante pour les deux parties. Alors, n'hésitez pas à demander, car ceux qui vous aideront volontiers sont plus nombreux que vous ne l'imaginez. Beaucoup de personnes pourraient même apprécier que vous leur offriez la possibilité de se sentir utiles. C'est déjà du gagnant-gagnant. Et faites attention à ce que vous demandez, vous pourriez bien l'obtenir !

UNE QUESTION DE POINT DE VUE



Je n'aime pas me sentir redevable... Je préfère ne compter que sur moi-même...

Et le plaisir de l'entraide, tu en fais quoi ? Et le plaisir de se sentir utile ?



Sourire

Le sourire fait partie de ces outils magiques qui se donnent, qui ne coûtent rien, et qui ont de multiples usages positifs. Le sourire n'est pas uniquement destiné à un autre. Il peut aussi être dirigé vers soi-même. Quand on sourit, on s'ouvre aux autres, mais on communique aussi vers soi-même. Sourire favorise la production d'hormones qui améliorent notre humeur. Chaque sourire est un investissement sur notre bonne humeur, sur notre santé, et sur la vie.

EXERCICE

Le sourire du cœur

Faites l'expérience suivante pendant trois semaines. Tous les matins, prenez une à trois minutes, devant un miroir, et souriez-vous, à vous-même...

- Commencez la première semaine par vous faire un sourire de photo, uniquement avec les lèvres, peut-être avec les dents aussi...
- La deuxième semaine, essayez de sourire aussi avec les yeux, et voyez quelle différence cela fait.
- Puis la troisième semaine, tentez de sourire avec le cœur. C'est très simple ; offrez-vous le type de sourire que vous faites à quelqu'un que vous aidez pour le plaisir.

À la question « faut-il aussi le faire le soir ? », la réponse est « uniquement si ça vous fait du bien ».

Pardonner

Cela peut sembler étonnant, mais le pardon est un outil de la pensée positive (et de la paix intérieure). Il permet de transformer bien des problèmes en solutions. Pardonnez ne signifie pas oublier le mal que l'on nous a fait. Pardonnez, c'est décider de passer à autre chose pour recommencer à vivre, ce qui ne serait pas possible en restant dans la rancœur ou la vengeance. Pardonnez sera souvent indispensable pour se réharmoniser avec la vie. Comme l'a dit le poète latin Publilius Syrus, « *vaincre la colère, c'est triompher de son plus grand ennemi* ». Celui qui pardonne n'est ni faible ni idiot, ni masochiste. Il sait qu'en pardonnant, il agit pour lui, pour l'autre, et il préserve le futur. Et il ne se fera pas pour autant avoir la prochaine fois, car il a appris.

UNE QUESTION DE POINT DE VUE



Moi, je ne peux pas pardonner à quelqu'un qui m'a fait un sale coup. Même s'il s'excuse, j'aurai l'impression qu'il me prépare à nouveau un mauvais coup.

Moi, je crois qu'il faut absolument pardonner à ceux qui nous ont fait du mal, afin de ne pas rester bloqué dans nos rancœurs détestables.



Parfois, se pardonner à soi-même est encore plus important car il n'est guère possible de pratiquer la pensée positive lorsque l'on se reproche (à tort ou à raison) d'odieux méfaits.

Nous avons tous fait des erreurs, tous eu des comportements inopportuns, c'est ainsi... La culpabilité et la honte sont des énergies de très bas niveau, qui vous saisissent comme si vous étiez pris dans un tonneau de goudron. Seul le pardon pourra nous en sortir, le nôtre, encore plus que celui des autres. Il ne s'agit pas de s'autodisculper pour des infamies, mais de se regarder en face et de s'autoriser à continuer le chemin, le cœur apaisé, en sachant que la prochaine fois on essaiera de faire mieux.

Pardonnez, c'est se reconnecter soi-même à la vie. Posséder cette capacité, ce n'est pas être meilleur ni plus altruiste que les autres, c'est savoir passer des coups de serpillière sur le passé. C'est avoir avec soi du savon et de la lumière.

QUE RETENIR DE TOUT CELA ?

Nous avons vu dans ce premier chapitre quels étaient les principes fondamentaux de l'approche psychologique de la pensée positive :

- l'importance de la qualité de nos croyances ;
- le rôle de l'inconscient ;
- la nécessité de déclencher la collaboration active entre le conscient et l'inconscient ;
- la nécessité de filtrer ce qui entre dans notre esprit, comme ce qui en sort ;
- la malléabilité du concept de « réalité » ;
- la valeur positive et pédagogique de l'échec ;
- la diversité des outils qui permettent d'être plus positif.

Le roman de Laurent Gounelle, *L'homme qui voulait être heureux*, reprend de nombreux thèmes de ce chapitre. Je vous recommande chaleureusement sa lecture.

CHAPITRE 2

PLUS POSITIF GRÂCE À LA LOI D'ATTRACTION

À la fin de ce chapitre, vous connaîtrez les principes de l'autre versant de la pensée positive, celle qualifiée d'« immanente ». C'est une approche plus étonnante, faisant appel à des « réalités subtiles ». Il faut un peu de foi pour l'utiliser, c'est-à-dire croire à ce qui ne se voit pas, et avoir confiance en la Vie.

« Croire tout découvert est une erreur profonde.
C'est prendre l'horizon pour les bornes du monde. »

Antoine-Marin Lemierre,
académicien et poète français (1733-1793)

Marcel Béliveau (1939-2009) était un joyeux Québécois. Il est connu pour avoir développé le concept de caméra cachée avec son émission *Surprise sur prise*. Il est aussi connu pour avoir été particulièrement positif et optimiste. Il avait un moral en béton et une philosophie de vie particulièrement positive. Entre autres histoires positives, il raconte dans son livre *Un whisky pour l'esprit*¹ avoir guéri de deux cancers juste en les ignorant, et en décidant de continuer à vivre normalement. Les deux fois, les médecins ne lui avaient pourtant laissé que quelques semaines à vivre. Il aimait à dire : « Demain, j'aurai un merveilleux souvenir d'aujourd'hui. »

LES CLÉS POUR CHANGER

■ Immanence ou transcendance ?

Je me suis un peu gratté le crâne avant de choisir le qualificatif d'« immanent » pour nommer cette deuxième forme de pensée positive. Ceux qui la pratiquent la qualifient simplement de

¹ Marcel Béliveau, *Un whisky pour l'esprit*, Éditions du Rocher, 1999.

« pensée positive », sans ajouter d'adjectif. Pour expliquer ce concept, j'emprunterai (partiellement) à Jean-Paul Sartre sa conception de l'immanence et de la transcendance :

- est « immanent » ce qui est intérieur à l'être et qui ne renvoie pas, pour son explication ou pour son existence, à un principe extérieur ou supérieur, c'est-à-dire qui ne renvoie à aucun principe transcendant ;
- est « transcendant » ce qui est « supérieur par essence » ; ce dont les caractéristiques dépassent l'entendement ; ce qui est « au-delà ».

Par exemple, un enfant est immanent dans la mesure où il doit sa création à ses parents, qui sont à 100 % extérieurs à lui-même. Pour cet enfant, ses parents sont transcendants. Certains philosophes religieux se sont demandé si Dieu était immanent ou transcendant. Ils en ont « conclu » qu'il était (serait) à la fois transcendant, c'est-à-dire « antérieur » à tout, et immanent, car Il n'a (n'aurait) eu besoin de rien ni de personne pour exister, et qu'on ne peut guère l'expliquer en dehors de lui-même.

La pensée positive dont nous allons parler dans ce deuxième chapitre est à la fois immanente et transcendante. Elle est transcendante dans la mesure où elle relève d'un principe supérieur par nature, et elle est immanente car elle porte en elle ses propres principes générateurs. Pour simplifier les choses, je qualifierai uniquement d'« immanente » cette forme de la pensée positive.

■ La loi d'attraction

La « loi d'attraction », ou « pouvoir d'attraction », est un des principes fondamentaux de la pensée positive immanente.

Ce principe affirme que le contenu de nos pensées attire à nous des événements du même « niveau » que nos pensées. Selon ce principe, chacun de nous attire une grande partie de ce qui lui arrive. La loi d'attraction enseigne que chacun d'entre nous attire et reçoit ce qui correspond aux vibrations qu'il « émet dans le monde ». Ce principe affirme que chacun d'entre nous peut obtenir ce qu'il souhaite en adressant ses demandes à la vie et à l'univers. Ainsi, l'univers « conspire » pour nous apporter ce que nous lui demandons. Il suffirait de « rayonner dans les bonnes longueurs d'onde ».

La bulle vibratoire

Dans le monde, tout est énergie. Un mouvement est énergie, une action est énergie, une pensée est énergie, une intention est énergie. Et tout ce qui est énergie émet des vibrations. Chaque être vivant, chaque mouvement, chaque intention émet des « vibrations ».

La notion de « bulle vibratoire » permet de se représenter la façon dont nous envoyons des intentions dans le monde. Imaginez une « bulle » autour de vous, une couche d'air de quelques dizaines de centimètres d'épaisseur... Cette couche d'air « vibre » en fonction des ressentis que nous expérimentons. Eh bien, c'est par l'intermédiaire de cette bulle vibratoire que nos intentions « se projettent » autour de nous, dans le monde. Nos pensées d'amitié, d'amour, de compassion, de partage ou de solidarité emplissent notre bulle vibratoire d'énergie de haute qualité, alors que nos émotions de colère, de haine, de jalousie, de vengeance, de peur ou de honte l'emplissent de vibration de basse qualité. Ces vibrations vont dans le monde, et même au-delà, dans l'univers. Comprenez qu'émettre des vibrations dans votre salon ou dans l'univers, c'est à peu près la même chose, puisque votre maison est

dans votre quartier, qui est sur la Terre, qui se trouve dans l'univers. Finalement, l'univers commence juste devant vous.

Certains cartésiens considèrent que ces « énergies » n'existent pas. Les cultures asiatiques, pourtant, sont très à l'aise avec les notions d'énergie qu'elles appellent « *chi* » ou « *qi* ». Y a-t-il des raisons de penser que des milliards d'Asiatiques se trompent fondamentalement sur ce sujet ?

Envoyer une pensée dans le monde est comparable, sur le principe, à jeter un caillou dans un lac. Des ondes se forment et se répartissent à la surface de l'eau, mais aussi en profondeur. Même hors de l'eau d'ailleurs (bruit). Nous ne voyons plus les ondes sous l'eau, mais elles continuent à se propager longtemps, et à interagir avec l'ensemble du système du lac. L'énergie très ponctuelle du caillou jeté dans le lac a une action durable sur la totalité du système de ce lac. Nos actions, nos pensées et nos intentions sont comme ce caillou, et ce lac est comparable, sur le principe, à l'univers (sur le principe, hein !).

Le principe d'attraction fonctionne, que l'on croie en lui ou que l'on n'y croie pas. Il n'est pas nécessaire de croire que cela marche pour que cela marche. Ce qui vous arrive est pour une large part la réponse aux « messages » et aux demandes que vous avez émis dans le monde, volontairement ou involontairement, par l'intermédiaire de vos intentions et de vos états internes (vos vibrations)... La loi d'attraction confirme l'intérêt d'apprendre à voir le beau dans le monde, car ceux qui voient le beau « vibrent plus haut » et attirent plus de beau en retour.

La loi d'attraction est invisible, mais invisible ne signifie pas inexistant. Tant de réalités sont invisibles : l'électromagnétisme, l'attraction terrestre, les ultraviolets, les infrarouges,

les ondes radio, l'électricité, les données internet, le calcul mental, un compte en banque rémunéré, et même l'air que l'on respire... Tous ces phénomènes sont invisibles, et pourtant leurs manifestations sont bien réelles.



LA DÉRESPONSABILISATION

Considérer que tout est fait lorsque l'on a envoyé ses demandes à l'univers est aussi déresponsabilisant que de s'en remettre benoîtement à la destinée. Une planification soignée, une attention particulière aux événements, une intelligence des situations et des efforts adéquats compléteront utilement vos demandes à l'univers.

Ce risque de déresponsabilisation existe aussi dans le domaine de la guérison. La pensée positive est une puissante alliée pour guérir, mais il ne faut pas pour autant ignorer la médecine. La guérison « par les étoiles » a ses limites ! Les études montrent que ceux qui utilisent conjointement la pensée positive et leur traitement médical ont des taux de guérison plus élevés que ceux qui ne jurent que par la pensée positive, mais aussi que ceux qui suivent leur traitement en ayant le moral en berne.

Essayons tout de même de comprendre

Si vous avez besoin de comprendre les choses pour les utiliser, sachez que pour « saisir » la loi d'attraction, il faut la comprendre avec votre cœur et vos ressentis, et pas avec votre intellect. Vous la comprendrez par l'expérience que vous en ferez, et par les retours que vous en obtiendrez. Et une compréhension intime viendra. Pour être franc, je

n'exclus pas que la loi d'attraction n'ait aucun fondement. Et pourtant, rien n'empêche de l'utiliser. Avez-vous besoin de comprendre une chose pour l'utiliser ? Avez-vous besoin de comprendre comment fonctionne votre ordinateur pour l'utiliser ? De comprendre le principe de la portance aéronautique pour prendre l'avion ? De savoir comment votre frigo fonctionne pour y mettre vos yaourts ? De savoir comment votre foie gère votre taux de sucre dans le sang pour aller faire un footing ? Thomas Edison disait : « *Je ne sais pas ce qu'est l'électricité. Elle est, c'est tout. Alors servez-vous-en.* »



À NOTER : VOUS VOULEZ DES PREUVES ?

Dans son livre *La Science de l'intention*², Lynne McTaggart compile un nombre impressionnant d'études démontrant la réalité et l'efficacité des « intentions », c'est-à-dire des procédures d'influence à distance. Une des premières expériences sur le sujet, menée avec un protocole scientifique, est celle du Japonais Masaru Emoto, qui a photographié des cristaux de glace « bombardés » d'intentions bénéfiques d'amour ou de musique classique, générant des cristaux beaux et harmonieux, ou d'intentions de haine ou de hard rock, générant des cristaux difformes. Ainsi, les types de pensée et de musique impactent la cristallisation de l'eau !

² Lynne McTaggart, *La Science de l'intention*, Ariane, 2008.

■ Le principe d'abondance

Selon le principe d'abondance, toute chose sur Terre est en quantité largement suffisante pour tous.

Pénurie ou abondance ?

Le monde est-il un lieu d'abondance ou de pénurie ? Les systèmes économiques occidentaux se sont construits sur une logique de pénurie. Les possédants ont organisé la redistribution des richesses de façon parcimonieuse et dans une logique de classe. Les riches d'un côté, et ceux qui doivent rester pauvres de l'autre... (Je caricature ?) Et nous avons collectivement admis cette logique de pénurie. Puisqu'il y a autant de pauvres dans le monde, c'est bien qu'il n'y a pas assez de richesses pour tous, non ?

Si les ressources sont en quantités limitées, alors il serait logique (dans une certaine logique) de lutter contre nos semblables pour obtenir ce dont on a besoin. Mais l'histoire, les sciences économiques et les développements techniques ont démontré que les ressources augmentent, et que de nouvelles ressources émergent partout où s'oriente la recherche. Chaque opportunité peut générer des richesses nouvelles. En particulier, les nouvelles technologies génèrent des « biens » à partir d'un peu de matière grise. Sur Terre, les opportunités, les richesses, les connaissances, le lien aux autres, les pratiques culturelles, la technologie, la monnaie, les œuvres d'art, les énergies renouvelables, la production agricole, l'économie du recyclage, etc. sont illimités.

Grâce au principe d'abondance, il devient possible de partager au lieu de lutter, et de donner sans risque de manquer. Avec ce principe, vous n'avez plus besoin d'entrer

en conflit pour posséder, puisque vous pouvez obtenir bien plus en collaborant intelligemment ou en partageant l'usage des choses. Avec le principe d'abondance, nous savons qu'il y a assez de tout pour tous. Alors ? Vivez-vous dans un monde de pénurie ou d'abondance ?

La collaboration

Certes, des défis se présentent à l'humanité (pollution, déforestation, surexploitation des ressources, pression démographique, partage des richesses...), mais les ressources globales augmentent. Et elles augmentent d'autant plus que les hommes collaborent. La coopération fait augmenter le volume global des richesses (le « gâteau ») plus vite que la compétition. Les hommes ont donc collectivement intérêt à collaborer pour que la quantité globale de richesses continue à croître, permettant de partager davantage. C'est un cercle vertueux collectif.



TOUT LE MONDE N'EST PAS HUMANISTE !

La pensée positive considère qu'il faut faire confiance à autrui pour permettre à des collaborations mutuellement bénéfiques d'émerger. Mais n'est-ce pas prendre trop de risques ? Car tout le monde n'est pas bon. Certaines personnes vivent aux dépens d'autrui par de nombreux stratagèmes, tromperies, vols, escroqueries, etc. Comment inciter à une bienveillance de principe, malgré ces risques ? Cela semble déraisonnable. Il est évident que la prudence doit être enseignée, l'instinct de préservation ne peut pas protéger de tout. Mais quel est vraiment le risque ? Le risque est-il de perdre de l'argent ? De se faire duper, voler, escroquer ?

De perdre sa confiance en l'autre ? De perdre la face devant son propre ego ? Le penseur positif croit qu'il a plus à gagner dans la collaboration qu'il n'a à y perdre...

De même, la « pensée apparemment positive » peut être utilisée par des manipulateurs. Il faut donc se méfier de certains hyperpositifs, si l'on a le sentiment qu'ils ne souhaitent que nous vendre leur soupe, voire pire. Être un penseur positif n'empêche pas d'apprendre à se défendre.

■ De l'amour humaniste à la bienveillance universelle

La bienveillance universelle est le quatrième grand principe de la pensée positive (après l'autosuggestion, la loi d'attraction et le principe d'abondance).

L'amour est probablement la plus grande source d'énergie sur Terre (en l'absence d'échelle de mesure spécifique, cela reste une hypothèse). Je parle ici d'amour humaniste, d'amour essentiel, d'amour universel. Je parle de cet Amour (avec une majuscule) qui est dû à chaque être humain pour la simple raison qu'il est un être humain. Cet amour-là ne consiste pas à aimer une personne qui correspond à nos critères esthétiques et avec laquelle on aurait des envies de procréation. Cet amour-là (sans majuscule) est conditionnel et ressemble parfois à un échange de bons procédés. Bien que 100 % merveilleux, l'amour conditionnel (attachement sentimental) est l'arbre qui cache la forêt de l'Amour universel, humaniste et altruiste.

L'Amour humaniste et universel est un état de bienveillance absolue, et de bonté inconditionnelle pour l'ensemble du

genre humain. Il permet de mieux voir le beau dans le monde et dans chacun de nous, y compris en nous-mêmes. Cet amour-là est abondant, intarissable. Il augmente notre force intérieure. Il renforce la loi d'attraction en nous permettant de vibrer dans les fréquences les plus élevées. Il attire ainsi à nous de bonnes choses.

Il est nécessaire de comprendre la nature de l'Amour pour ne pas en avoir peur. On nous a bien souvent conseillé la prudence en amour, voire la défiance. Mais de l'amour humaniste et altruiste, on nous a rarement parlé. Et pour cause, rares sont les personnes qui ont compris la différence de nature entre l'amour conditionnel et l'Amour humaniste.

<p>Amour conditionnel (Éros)</p>	<p>Amour humaniste (Altruisme)</p>	<p>Bienveillance universelle (Agapé)</p>
<p>Amour donné à un autre être humain parce qu'il correspond à nos attentes. Il est porté par un sentiment d'attachement sentimental, dans une logique d'assistance et de reconnaissance mutuelles, et généralement de procréation.</p>	<p>Reconnaissance de la valeur de chaque être humain. Attachement à chaque être humain pour la simple raison qu'il est un être humain.</p>	<p>Amour humaniste et altruiste, doublé d'une bienveillance absolue de principe pour chaque être humain et d'une facilité à pardonner.</p>

Le simple fait de réfléchir honnêtement sur la différence de nature entre l'amour conditionnel, l'amour humaniste, et la bienveillance universelle suffit pour élever la qualité de notre être, de nos vibrations et de notre bulle vibratoire.

Les grands amoureux humanistes tels que Gandhi, Nelson Mandela, Mère Teresa, les dalaï-lama nous montrent que l'amour humaniste et la bienveillance universelle ne sont pas de la faiblesse. L'amour altruiste et la bienveillance universelle construisent des personnalités fortes, solides sur leurs bases, des hommes droits et des femmes droites, respectables et respectés. Parfois, certains d'entre eux émergent médiatiquement : l'abbé Pierre, Matthieu Ricard, Vandana Shiva...

Yongey Mingyur Rinpotché, un moine bouddhiste népalais né en 1975, nous éclaire sur sa vision de l'amour altruiste : « L'amour altruiste est le sentiment spontané d'être relié à tous les autres êtres. Ce que vous ressentez, je le ressens. Ce que je ressens, vous le ressentez. Il n'y a pas de différence entre nous [...]. Lorsque *j'ai commencé* à pratiquer la méditation de la compassion, j'ai observé que ma sensation d'isolement *s'atténuait, tandis que je ressentais de plus en plus une impression de force. Là où, auparavant, je ne voyais que des problèmes, je me mis à ne voir que des solutions. Alors que je considérais mon bonheur comme plus important que celui des autres, je commençais à percevoir le bien-être des autres comme le fondement même de ma paix intérieure*³. »

³ Source : <http://www.matthieuricard.org/>.

ET POURQUOI CHANGER ?

■ La vie nous veut du bien

La « Source »

Il est assez difficile d'expliquer le concept de « source ». Comme de nombreux concepts abordés dans ce livre, sa compréhension viendra de l'expérience, de la constatation par l'usage que le « truc » est porteur d'utilisations concrètes. La source est un concept spirituel, mais pas religieux. La source, ce n'est pas Dieu (même si cela peut être Dieu pour les croyants). Bien que n'ayant pas d'existence physique, c'est un concept pragmatique. Une source, c'est « là d'où viennent des choses »... Il y a des sources d'eau, de lumière, de beauté, de chaleur, de compréhension, de bonté, de richesse, d'humanité, de sagesse... Et il y a « la » source, qui regroupe l'ensemble des sources de chaque chose, et plus encore.

Être connecté à la source, c'est avoir une connexion spécifique à la vie. C'est une façon de comprendre le monde et de « se brancher » sur les choses qui ont un sens. Par exemple, les écologistes sont branchés à la source de la planète, les astronomes sont branchés sur la source du cosmos, les artistes sont branchés à la source de l'émotion et de l'intuition, les croyants sont branchés sur la source divine, etc. Chacun de nous dispose de sa propre source, car la source n'est pas unique, elle est multiple.

Nous ne pouvons pas comprendre le monde à travers la connexion à la source d'une autre personne, et chacun doit (ou pas !) trouver « sa » source et comprendre ce qu'elle lui dit.

Se connecter à la source, c'est trouver de l'inspiration et de la portance. La source, c'est un lieu de repos où l'on recharge nos batteries, où l'on puise du réconfort. C'est un « espace » de compréhension, de détachement, un « endroit » où l'on conçoit les plus belles choses pour soi et pour les autres... On s'y ressource, on s'y répare... Entrer en contact avec la source, c'est aussi entrer en contact avec ce qui fait que nous sommes qui nous sommes, avec ce qui fait que nous avons de la puissance et du génie. Savoir « où » se trouve notre source, et ce que l'on peut y quérir, est une formidable ressource pour chaque être humain.

Et il y a la « source de toute chose », quel que soit le terme utilisé pour la nommer : Dieu, Allah ou Yahvé, grand architecte de l'univers, monde des esprits, ordre des choses, la vie ou l'univers. Par principe dans ce livre, c'est la Vie que nous désignerons comme source de toute chose. C'est à la vie que nous demanderons de belles choses. Cette notion de Vie est suffisamment universelle, suffisamment opérante, voire suffisamment divine, pour que chacun l'accepte comme un principe d'organisation global et supérieur... La Vie est le seul concept ultime et absolu qui ne peut pas être remis en question, et qui n'est (semble-t-il) pas une croyance.

Car soyez convaincu que la Vie vous veut du bien...

*Ta source, c'est
de l'eau minérale ?*

*Vas-y,
moque-toi !*

*Non, sérieux. C'est quoi,
la source ?*

*Assieds-toi. Ça va
être un peu long...*



La providence et la chance

La définition de la providence est « hasard ressenti comme un signe de l'action bienveillante d'une puissance supérieure ». La providence, c'est aussi un réservoir d'opportunités et de possibilités.

Et de même que c'est l'interprétation que nous donnons aux événements qui construit notre « réalité », c'est notre interprétation des événements que nous vivons qui détermine si nous avons de la chance ou pas. Car la chance, en tant que telle, n'existe pas. La chance est une interprétation de votre réalité. La chance, finalement, ce n'est qu'une facilité de langage. La chance, en fait, c'est notre compétence à exploiter les nombreuses opportunités que la vie met sur notre chemin.

La Vie

Le simple fait que la vie soit autoprogrammée pour se perpétuer fait qu'elle a de la bienveillance pour tout ce qui vit, donc pour chacun d'entre nous. Elle n'a pas plus de bienveillance pour les êtres humains que pour le reste du Vivant. Elle en a la même dose : énormément. La vie a une bienveillance globale pour l'humanité, mais elle n'a pas d'intention particulière pour chacun d'entre nous en tant qu'individu. C'est en tant qu'élément de la vie elle-même que nous pouvons bénéficier de toute sa générosité et de sa bonté. Et, lorsque nous demandons à l'univers, au cosmos, à la chance, à la providence, à la destinée ou au hasard de nous aider ou de nous apporter sur un plateau d'argent ce dont nous avons besoin, c'est bien à la vie que nous nous adressons. Et même ceux qui demandent à leur Dieu recevront par l'intermédiaire de la vie...

Et Dieu dans tout ça ?

Quel que soit le nom qu'on lui donne, pour de nombreuses personnes, Dieu est la source de toute chose... Pour d'autres, non. Il ne s'agit pas ici de discuter de ce sujet. Cependant, la notion de « divin » mérite que chacun y réfléchisse au moins un peu... Croire ou réfléchir au divin peut être utile quand on travaille sur la pensée positive. Cette réflexion permet d'accéder à une dimension spirituelle qui aide à relativiser, à se détacher de certaines « passions » humaines, d'entrer au service d'autre chose que soi-même, de voir plus de beau dans le monde. Ceux qui ont la foi ont une longueur d'avance pour pratiquer la loi d'attraction puisqu'ils la pratiquent déjà dans chacune de leurs prières...

ESSAYEZ QUAND MÊME

■ Des outils positifs « subtils »

La gratitude

La gratitude est un outil positif. Que ce soit par simple politesse ou par véritable gratitude, lorsque vous remerciez une personne, vous renforcez la relation et vous facilitez celles à venir. Tout ce qui participe à renforcer la qualité relationnelle participe à la dynamique de la pensée positive. Ce sont des nourritures, tant pour celui qui remercie que pour celui qui reçoit cette marque de reconnaissance. Aucun remerciement n'est superflu. Essayez, ce n'est pas si difficile. Au pire, vous vous ferez apprécier..

Je profite de ces quelques lignes pour remercier...

Mes enfants pour leur fraîcheur et les progrès qu'ils me font faire chaque jour,

Ma femme pour sa patience et pour ses réelles aptitudes positives,

Sa mère pour le formidable exemple de pensée positive qu'elle donne au monde,

Mes parents pour l'éducation humaniste qu'ils nous ont donnée, à mon frère et à moi,

Les potes du groupe D-CLIC avec lesquels je travaille sur l'intelligence collective,

Les copains du bar de la Coupo Santo pour leur bienveillance,

Cathy et Nico pour la relecture de ce projet,

Anne, Florent et Carine pour leur entremise auprès des éditions Eyrolles,

Les optimistes de tout poil qui sont si agréables à fréquenter,

Les pessimistes à tous crins auxquels s'adresse amicalement ce livre,

Et, plus globalement, toutes les personnes avec lesquelles j'ai du plaisir à interagir,

C'est-à-dire à peu près tout le monde sur notre bonne vieille Terre,

Je remercie aussi la vie, la source, l'univers... et Dieu s'il existe.

Les plaisirs simples

Nous pouvons développer notre capacité à remercier en accueillant chaque moment agréable comme un « petit cadeau de la vie ». Ces petits cadeaux sont fréquents pour ceux qui savent regarder et ressentir : un coucher de soleil, des rires d'enfants au parc public, une volée d'oiseaux qui dessinent des formes improbables dans le ciel, une musique que vous adorez, vos enfants qui vous font des câlins, une tarte tropézienne selon la recette d'origine, etc. Je me souviens d'une promenade au bord d'un lac à proximité de Toulouse. J'étais avec une bande de joyeux drilles, avec lesquels je travaille sur l'intelligence collective. Une famille de canards vint barboter à quelques dizaines de centimètres de nous. Et Noëlle dit : « Quel merveilleux cadeau de la vie ! » Ce jour-là, je n'ai vu aucun cadeau de la vie, juste quelques palmipèdes. Aujourd'hui, je sais que c'était bel et bien un

petit cadeau de la vie et je remercie Noëlle de m'avoir fait comprendre cette notion simple, belle et positive de « petit cadeau de la vie ».

Remercier la vie

Remercier la vie est une façon de communiquer avec elle. Elle vous le rendra bien. Vous pouvez aussi remercier l'univers, la source, Dieu, la providence ou le hasard, si vous êtes en connexion avec ces réalités-là. Les remerciements à la vie n'ont pas forcément besoin d'être verbalisés. Il s'agit d'un sentiment. Le simple fait de reconnaître et de rendre consciente cette gratitude est déjà un remerciement que vous faites à la vie. Les mots sont du bonus. En particulier, l'état de méditation est très favorable pour envoyer des remerciements à la réalité immanente de votre choix.

EXERCICE

Prière matinale à la vie

Voilà une intention de gratitude que vous pouvez réciter chaque matin pour élever votre niveau d'énergie.

« Chaque matin, lorsque je pose le pied sur le sol, je remercie la vie.

Et j'ai de la gratitude pour la journée que je vais vivre, quoi qu'elle m'apporte.

Et à chaque pas, je continue de remercier la vie. »

La méditation

La méditation est une pratique mentale consistant à porter son attention sur un « point de référence » qui peut être dans le corps ou à l'extérieur, un concept, ou encore une intention. Il s'agit d'une pratique « réflexive » qui nous renvoie à nos propres ressentis. Le méditant recherche plus de compréhension sur soi, et sur l'extérieur. On pense trop souvent que la méditation est une pratique extrémiste, réservée à quelques bonzes reclus dans de hauts monastères tibétains. Il n'en est rien. Dans notre civilisation, qui va de plus en plus vite et qui nous bouscule de plus en plus, la méditation nous permet de contrebalancer cette accélération permanente, de nous poser pour reprendre contact avec nous-mêmes et avec la « réalité ». La méditation est utilisée pour la relaxation, le lâcher-prise, le développement personnel, la compréhension de soi, la gestion des états internes non positifs, la motivation, la guérison, la recherche de paix intérieure, etc.

EXERCICE

Votre première méditation

Asseyez-vous devant un soleil couchant (ou tout autre endroit agréable et calme). Éprouvez les sensations particulières de ce moment... Attendez un peu... Encore un peu... Voilà, vous méditez. Félicitations !

De nombreuses personnes ont eu une vie avant la pratique de la méditation, et une autre vie après, beaucoup plus positive. La méditation est une école de calme, de recul et de paix avec soi-même. Elle aide à mieux voir, à faire taire (un peu) notre ego, à ralentir l'activité frénétique de notre cerveau. Elle nous aide à prendre des décisions plus raisonnées, plus apaisées. Et, tout aussi intéressant, l'état méditatif est un état dans lequel nous pouvons faire communiquer activement notre esprit conscient et notre esprit inconscient.



À NOTER

Le courant de la méditation dite « de pleine conscience » se développe rapidement en Occident. En accueillant simplement les sensations qui se présentent, juste en ouvrant nos récepteurs, sans recherche de transcendance et sans chercher à tout prix à focaliser son esprit, elle offre une approche très accessible de la méditation.

La bénédiction laïque

Que font un curé, un rabbin ou un imam lorsqu'ils bénissent une personne ou une chose ? Que font-ils lorsqu'ils appellent la bienveillance divine ? Que font-ils d'autre qu'emplir leur bulle vibratoire de pensées de haut niveau pour autrui ? Que font-ils d'autre que mettre en mouvement la loi d'attraction et le principe d'abondance pour autrui ? Que font-ils d'autre que demander à une réalité immanente d'agir pour le bien

d'autrui ? En vérité, ils activent les principes de la pensée positive... Ils orientent le grand miroir de la bonté et redirigent la lumière universelle vers une autre personne. Mais faut-il faire partie d'un ordre religieux pour faire cela ? Tout être humain normalement constitué (en termes de positivité, notamment) ne peut-il pas le faire ? Si vous êtes capable de vouloir du bien à autrui, alors vous devez être capable de le bénir. Pour plus d'informations sur l'action à distance des intentions positives, reportez-vous au livre *La Science de l'intention*⁴ de Lynne McTaggart, dont nous avons déjà parlé.

Nous pouvons bénir à peu près tout le monde : nos proches, notre famille, nos amis, nos collègues de travail, toute personne malade ou triste, toute personne qui a besoin de réussite ou de réconfort, les riches, les pauvres, ceux qui ont un but dans la vie et ceux qui croient ne pas en avoir, etc. La bénédiction laïque est un outil de bien-être au service d'autrui, mais aussi à notre propre service. Difficile à utiliser au début, mais plutôt confortable lorsque l'habitude est prise...

Quelques exemples de bénédictions laïques

Pour un ami dans la difficulté : je te bénis, toi mon ami, et je te souhaite de profiter de ce moment difficile pour faire les apprentissages nécessaires, et pour réaliser des prises de conscience qui te rendront plus fort et bientôt plus heureux. Je te souhaite l'énergie, l'ardeur, l'enthousiasme et la créativité qu'ont eus ceux qui, avant toi, ont dépassé leurs difficultés pour être plus forts et plus heureux.

Si vous êtes malade : je bénis l'épreuve que je suis en train de traverser. Je bénis mon corps entier, et en particulier

⁴ Lynne McTaggart, *La Science de l'intention*, op. cit.

cette partie de moi qui demande à guérir. Je bénis chacune de mes cellules qui œuvrent activement à ma guérison. Je bénis à chaque instant la partie la plus inconsciente de ma personne qui œuvre en silence à l'amélioration de mon état de santé et je lui fais confiance pour me rétablir, puis pour me maintenir en bon état de santé. Et je bénis la haute qualité de mon moral sur ce chemin parfois escarpé, qui m'incite à donner le meilleur de moi-même au service de mon propre futur, plein de projets passionnants et de lumière. Je te bénis, mon corps, et je te remercie pour tous les services précieux que tu me rends et que tu me rendras encore dans le futur...



À NOTER

Vous avez probablement remarqué que ces exemples de bénédictions usent de remerciements, de félicitations, d'encouragements, d'intentions de haute qualité, d'autorisations, de formulations positives, et de quelques bénédictions *stricto sensu*, mais il est tout aussi possible de bénir sans dire les mots « je bénis », puisqu'il s'agit d'intention.

■ On parle toujours à notre inconscient

Finalement, lorsque nous nous adressons à l'univers, au cosmos, à la vie, au destin ou à toute autre réalité immanente, n'est-ce pas aussi une façon de communiquer avec

notre propre inconscient ? N'est-ce pas une autre façon de le piloter ? Lorsque je demande à l'univers, est-ce que je m'adresse à l'univers ou à moi-même ? Lorsque j'active la loi d'attraction pour obtenir des bienfaits, lorsque je demande à la vie de me guérir, lorsque j'active le principe d'abondance, suis-je en train d'actionner les grands rouages cosmiques, ou suis-je en train de guider mon inconscient ? Les deux, probablement ! Toute « action » orientée vers une réalité immanente est aussi une façon d'influencer et de guider notre inconscient. Lorsque je demande à la vie ou à l'univers, par la même occasion j'active en moi des processus inconscients qui vont me mettre en action vers la réalisation de ma demande (C.Q.F.D.).

QUE RETENIR DE TOUT CELA ?

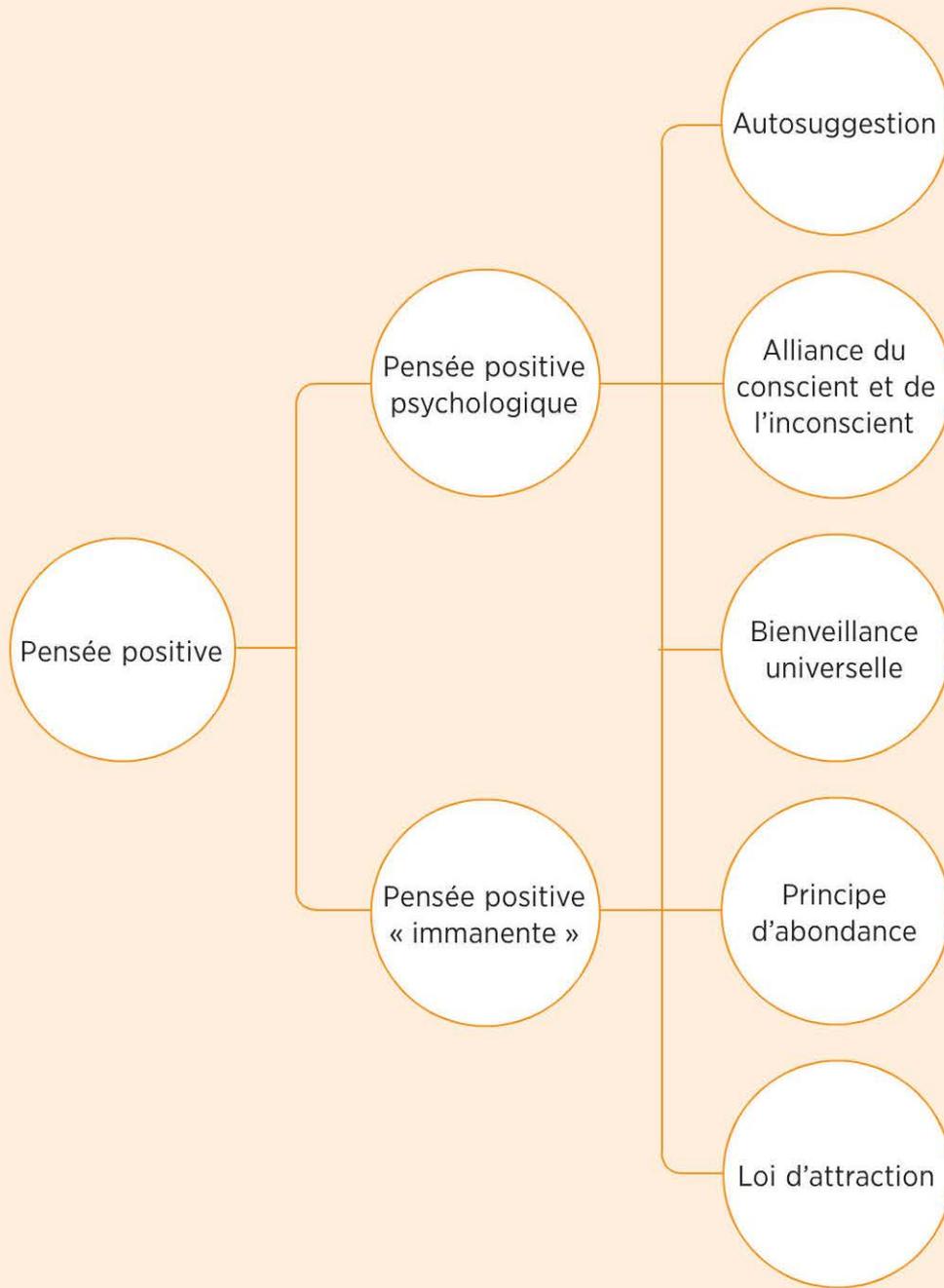
Nous avons vu dans ce deuxième chapitre les principes de la pensée positive « immanente ». C'est une posture particulière, qui nécessite d'avoir foi en des principes qui ne se mettent pas en équations. La pensée positive immanente peut se résumer par les deux formules suivantes :

- L'univers conspire pour ma réussite.
- Demander, croire, recevoir.

Certes, entre « demander » et « croire », vous avez un travail de maturation à produire, et entre « croire » et « recevoir », vous devrez rechercher les opportunités et les exploiter. Mais, sur le fond, la pensée positive immanente n'est pas plus compliquée que cela : « Demander, croire, recevoir... »

Nous connaissons désormais tous les fondements de la pensée positive :

- le versant psychologique : autosuggestion et remodelage de nos pensées ;
- le versant immanent : la loi d'attraction ;
- les approches mixtes : principes d'abondance et de bienveillance universelle.



CHAPITRE 3

RÉUSSIR SA VIE

À la fin de ce chapitre, vous serez capable d'utiliser nombre d'outils pratiques. Nous allons voir de nombreux exemples d'affirmations, qui influencent positivement votre cerveau, et qui activent la loi d'attraction.

« *Que vous pensiez réussir ou échouer, dans les deux cas, vous avez raison.* »

Henry Ford, industriel américain (1863-1947)

Helen Keller (1880-1968) est une écrivaine et conférencière américaine. Elle est l'auteure de douze livres, bien qu'elle fût très jeune sourde, muette et aveugle ! Helen Keller eut une congestion cérébrale à 19 mois et perdit l'usage de l'ouïe et de la vue. Coupée du monde, elle devint une enfant irascible. À partir de 1886, ses parents firent appel à Anne Sullivan, une jeune éducatrice qui parvint à lui apprendre à lire le braille et la langue des signes. L'auto-biographie d'Helen Keller, *Sourde, muette, aveugle : histoire de ma vie*¹, a inspiré le film *Miracle en Alabama*. Mais, à l'évidence, ce succès d'Helen Keller est aussi celui d'Anne Sullivan. Les deux femmes sont des modèles de pensée positive et de volonté.

¹ Helen Keller, *Sourde, muette, aveugle : histoire de ma vie*, Payot, 2001.

LES CLÉS POUR CHANGER

■ Que signifie « réussir sa vie » ?

Les présupposés de la réussite

La notion de « réussite » est très différente pour chacun de nous, en fonction de notre profil psychologique ou de notre éducation. Pour certains, réussir, c'est devenir riche ; pour d'autres, c'est avoir une vie simple et équilibrée, ou avoir bien élevé ses enfants ; pour d'autres encore, il s'agira d'avoir fait le bien autour d'eux... Il y a mille façons de réussir dans la vie : gagner des compétitions sportives, changer de travail, s'épanouir professionnellement, gagner plus d'argent, trouver l'âme sœur, être plus serein, être heureux en famille, que les enfants réussissent leur vie, voyager à travers le monde, se sentir utile, progresser moralement, avoir le plus beau potager du village ou une plus grosse voiture que le voisin... Mais, quel que soit le type de réussite souhaitée, tout le monde veut réussir.

Selon Robert Dilts, un consultant américain, voici les croyances de base pour réussir :

- Mon objectif est désirable et valable.
- Mon objectif est atteignable.
- Ce que je dois faire pour réaliser mon objectif est juste.
- J'ai la responsabilité d'atteindre mon objectif.
- J'ai les capacités nécessaires pour atteindre mon objectif.
- Je mérite d'atteindre mon objectif.

On nous a parfois inculqué l'idée que vouloir réussir serait prétentieux et arriviste, ou que la réussite ne serait pas pour nous. Or, nous avons tous le droit de réussir. Réussir, c'est aussi (et d'abord ?) se donner l'autorisation de réussir, se la donner soi-même sans l'attendre d'autres personnes. Puisque vous êtes la personne la plus importante au monde, vous pouvez vous donner cette précieuse autorisation. Rappelez-vous que la seule façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi.

Nos principales limites, ce sont nos propres croyances. Nos limites sont des croyances que nous construisons nous-mêmes, sur des expériences passées, ou sur des croyances que l'on nous a inculquées, et que nous avons crues. Or nous avons vu que toute croyance peut se reformater. Car, en réalité, nous n'avons pas vraiment de limite. Nous avons en nous le potentiel nécessaire pour faire ce que nous avons à faire, pour nous réaliser, pour nous dépasser... Churchill a dit au sujet du débarquement en Normandie : « *Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait.* »

Au cours de l'histoire, des milliers d'hommes et de femmes ont démontré que les limites des autres n'étaient pas les leurs. C'est ainsi que les limites de l'humanité ont peu à peu été repoussées, au profit de tous. Longtemps, l'homme a pensé que la Terre était plate ou qu'il n'était pas possible de courir le cent mètres en moins de dix secondes... Et que dire de ces hommes qui sont allés sur la Lune ! Chaque limite reste une limite tant qu'elle n'a pas été dépassée.

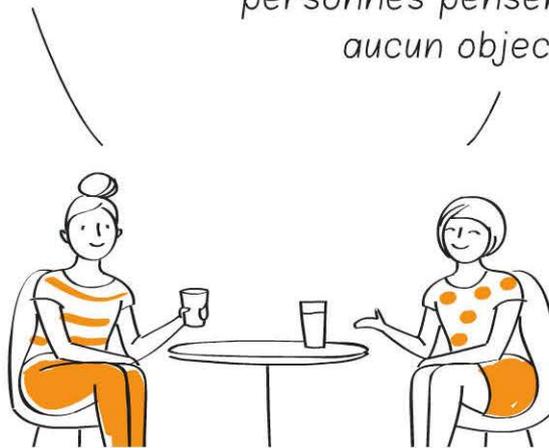


Comment ça, même les plantes vertes ont un objectif ?

Oui, même les plantes vertes ont un objectif : capter la lumière et des nutriments dans le sol.

Quel rapport avec la pensée positive ?

Ho, trois fois rien. Certaines personnes pensent n'avoir aucun objectif...



Faut-il être positif pour réussir ?

Je ne pense pas que pour réussir socialement il soit indispensable d'être positif. Ceux qui veulent absolument réussir socialement réussiront probablement. Qu'ils soient positifs ou négatifs n'y changera pas grand-chose. La différence, c'est que les positifs réussiront dans une ambiance plus légère, entourés par des personnes intéressantes, dans un

esprit de coresponsabilité, d'entraide et de développement mutuel, alors que les négatifs réussiront dans une ambiance plutôt rude, entourés de gens contraints, plus tristes, et chaque échec sera vécu dans l'amertume et la critique. Le véritable enjeu est donc plutôt l'atmosphère dans laquelle prendra place la réussite. Quel est votre choix ? Souhaitez-vous réussir dans une atmosphère d'émulation agréable, ou de récriminations et de méfiance ?



DÉLAIS DE LIVRAISON

Puisqu'il serait si facile d'obtenir les bienfaits demandés, *via* des demandes à l'univers, du style « demander, croire, recevoir », que penser de ceux qui demandent et qui n'obtiennent pas ? Seraient-ils coupables de mal appliquer la méthode ? Ce serait culpabilisant. Car la « réception » n'est acquise ni dans un délai prédéfini ni sous une forme attendue. La vie ne donne pas forcément sous la forme que l'on imaginait et il y a parfois quelques « délais de livraison ». Et on peut même rater les livraisons.

Il convient évidemment de rester bienveillant avec soi-même si les choses ne tournent pas comme on le souhaite. La pensée positive ne doit jamais devenir une contrainte ni un poids mental. Il ne faut pas se « vriller le cerveau » si ça ne vient pas (puisque ça va venir...). Il faut, au contraire, continuer à clarifier les demandes, à chercher les signes et à s'activer pour exploiter ce qui émerge, même (et surtout) si ce n'est pas sous la forme initialement envisagée.

ET POURQUOI CHANGER ?

■ Mille raisons d'être plus positif

Que ce soit pour mieux réussir professionnellement, pour améliorer nos relations sociales ou sentimentales, pour retrouver la pleine santé ou pour acquérir plus de sérénité intérieure, nous avons tous mille bonnes raisons de souhaiter être plus positifs...

Pas de programmation par défaut !

Que se passe-t-il si l'on ne s'autosuggestionne pas activement ? Eh bien, vous serez simplement programmé par tout ce qui se passe autour de vous. Vous serez programmé par défaut, sans but précis. Autant vous le dire, cette programmation passive a peu de chances de vous apporter satisfaction. Vous vous serez benoîtement laissé programmer par du matériel de piètre qualité qui vaquait par là, à la recherche d'une victime (un peu comme les poumons d'un fumeur passif). Car nous sommes rarement environnés d'idées positives, inspirantes, encourageantes, revigorantes et porteuses d'espoir ou d'amour. Les médias se complaisent plutôt dans des informations négatives ou catastrophiques : scandales économiques ou politiques, guerre, attentats, films violents... Et, même parmi vos proches, combien ont un niveau d'optimisme et de positivité qui vous incitera à vous dépasser ? Il est donc bien de votre responsabilité d'injecter consciemment du positif dans vos pensées, dans vos raisonnements et dans vos demandes ! Rappelez-vous que, techniquement parlant, il est très facile de saturer son esprit de pensées positives. Ce ne sont que des mots.

Un peu de méthode

Nous allons découvrir des dizaines d'affirmations positives et il faudra un peu de méthode pour les exploiter. Pour conduire votre conscient, vous pouvez composer des « bouquets de phrases positives », comme on compose des bouquets de fleurs. Pour cela, vous utiliserez trois types de « fleurs » :

- Des affirmations polyvalentes :
 - Chaque jour, et à tous les niveaux, je vais de mieux en mieux.
 - Je suis parfait, puissant, créatif, aimant et aimé, harmonieux, en bonne santé et heureux.
- Des affirmations orientées vers une intention définie :
 - Je mange uniquement ce qui est bon pour moi.
- Des affirmations correspondant à votre besoin, à vos objectifs ou à votre vision :
 - Je grimpe l'Everest l'année prochaine.

Le nombre de phrases qui composent votre bouquet dépend de votre façon de l'utiliser et de votre capacité de mémorisation. Si votre bouquet est écrit, vous pouvez augmenter le nombre de phrases.

Exemple d'un bouquet positif à six phrases :

1. Chaque jour, et à tous les niveaux, je vais de mieux en mieux (phrase polyvalente).
2. Je serai bientôt président de la République (objectif).
3. Une puissance intérieure rayonne de ma personne (intention).
4. La collaboration fait croître les richesses dans le monde (croyance positive).

5. J'ai une vision claire et généreuse pour mon pays et pour le monde (intention).
6. Je suis né(e) pour accomplir de grandes choses (intention).

Un autre en sept phrases :

1. Je crois en moi et en ma réussite.
2. Je réalise avec facilité tout ce que j'entreprends.
3. Ce qui est difficile est comme ce qui est facile : réalisable.
4. La vie m'apporte toujours ce dont j'ai besoin.
5. Je réussis dans mon entreprise commerciale.
6. Chaque jour je prends conscience de ma puissance personnelle.
7. De nombreuses personnes m'aident et j'accepte volontiers leur aide.

Vous pouvez aussi demander à votre inconscient d'activer les qualités nécessaires à votre réussite. Par exemple :

- pour réussir rapidement et facilement à... (votre objectif)...
- je demande respectueusement² à mon inconscient d'activer mes qualités...
- de confiance, de foi en ma réussite, d'éveil de mon instinct, d'adaptabilité, d'audace, de pertinence, de bienveillance, de courage, de persévérance...
- dans un monde d'abondance.

Enfin, on peut construire une seule affirmation :

Pour obtenir mon bac avec facilité, je produis un travail précoce, régulier, efficace et très plaisant.

² On demande toujours « respectueusement » à son inconscient. Ce n'est pas votre serviteur (au contraire).



*Tout ça, c'est de la méthode
Coué ! Tu te berces de
douce illusions !*

*Comment fais-tu pour
affirmer que la pensée
positive ne fonctionne pas ?*

*Eh bien, si ça marchait,
ça se saurait !*

*Bien sûr que non,
puisque je te dis que ça
ne marche pas !*

*As-tu déjà essayé
d'orienter à 100 % tes
pensées vers la réussite ?*



Coupler le positif et le négatif

Pour la grande majorité des personnes, les formulations positives d'objectifs sont plus efficaces. La plupart préfèrent en effet des motivations de type « nous allons gagner » ou « je vais réussir », plutôt que « je ne veux pas perdre » ou « je ne veux pas échouer ». Certes, mais pas tout le monde. Certaines personnes ont un système cognitif qui leur fait préférer se battre contre un risque d'échec ou de défaite.

Pour ces personnes, les formulations négatives sont plus efficaces, parfois surtout s'il faut se défendre, ou défendre ceux que l'on aime. Le négatif est alors « meilleur » que le positif.

Généralement, l'orientation positive de la pensée est à privilégier. Parfois, ce sera l'orientation négative. Mais dans presque tous les cas, l'alliance raisonnée des deux orientations sera plus pertinente que l'usage exclusif de la pensée positive ou négative. Être toujours à 100 % positif n'est même pas forcément souhaitable, car l'excès d'optimisme présente aussi des inconvénients. L'important est de savoir quand il est préférable d'être positif (presque toujours) et quand on peut s'autoriser à être négatif (parfois).



À NOTER : VOUS PRENDREZ BIEN UN PEU DE NÉGATIF ?

Si vous êtes du style à préférer la motivation négative, vous pouvez intégrer quelques phrases à la forme négative ou « évitantes » dans vos bouquets positifs, du style « je ne veux pas ceci ou cela » ou « je dois éviter de... », mais pas plus de 30 % des phrases.

La façon de dire des phrases positives

Lorsque vous dites vos bouquets positifs, vous pratiquez l'autosuggestion consciente et vous envoyez des intentions dans le monde. Or, on n'envoie pas des intentions dans le monde de façon désinvolte. Il est important de dire vos phrases avec intensité et à voix haute comme si vous vous parliez à vous-même. Il n'est pas indispensable de les répéter sans cesse.

Vous pouvez, bien sûr, les répéter aussi souvent que vous le souhaitez (cent fois si vous voulez), mais une ou deux fois par jour peuvent suffire. Lorsque l'activation est déclenchée, faites confiance à la vie, et faites-vous confiance pour vous mettre dans les meilleures dispositions de réussite³.

Les supports physiques pour vos « bouquets » positifs

Une fois que vous avez composé votre bouquet, vous pouvez choisir ou fabriquer toute une gamme de supports pour l'accueillir. L'important est que vous puissiez le voir de temps en temps. Par exemple :

- sur une feuille et l'afficher sur votre frigo, ou dans un beau cadre à l'entrée de votre logement ;
- sur l'écran de veille de votre ordinateur ;
- sur des fiches cartonnées de couleur, une affirmation par fiche ;
- sur les marque-pages de vos livres, sur les intercalaires de vos classeurs ;
- sur la coque personnalisée de votre téléphone portable ;
- etc.

Vous pouvez aussi laisser libre cours à votre créativité, en créant des œuvres pour chaque phrase ou bouquet : dessins, photomontages, collages, peintures, poèmes, textes, etc.

Les contenants

Vous pouvez aussi mettre vos phrases ou vos œuvres positives dans quelque chose. Reprenez par exemple l'idée de la boîte magique qui exauce les vœux. Mettez vos phrases ou

³. Voir aussi le « Conseil de l'expert » p. 126

vos demandes dans cette boîte et « activez sa magie » avec le principe d'attraction. Certaines personnes se font des chèques à elles-mêmes, souvent de gros montants d'ailleurs, qu'elles mettent dans leur boîte magique (ou dans leur portefeuille). Il vous reste, bien sûr, à la trouver, cette « boîte magique ». Lorsque vous la verrez, vous la reconnaîtrez... Elle est peut-être déjà chez vous, et peut-être pas... Cherchez donc.

CONSEIL DE L'EXPERT

Proposition de méthode

- 1 Ayez un objectif clair, précis et détaillé.
- 2 Définissez ce qui vous permettra de savoir que vous avez réussi.
- 3 Activez un ou plusieurs « pilier(s) » de la pensée positive.
- 4 Générez l'alliance entre votre conscient et votre inconscient.
- 5 Déclinez un « véritable » plan d'action (tout ne vient pas du ciel).
- 6 Mettez en œuvre le plan défini, activement.
- 7 Ouvrez les yeux, les oreilles et surtout votre cœur, pour rechercher les synchronicités⁴, les opportunités et les « cadeaux » qui apparaissent dans votre environnement.
- 8 Après un certain temps, faites quelques pas en arrière, regardez là où vous en êtes, et reconsidérez votre objectif qui peut avoir évolué.
- 9 Apportez les modifications nécessaires (et retournez en phase 1).

■ Réussir matériellement et socialement

La « branche américaine » de la pensée positive s'est fait une spécialité de l'orientation inconditionnellement positive de la réussite sociale, façon « bourrage de crâne positif à outrance ». La « branche européenne » se veut plus mesurée, plus relativiste et plus philosophique... Mais l'intention est la même : « réussir ».

Oser !

Bien souvent, ce n'est pas ce que vous êtes qui vous retient, c'est ce que vous pensez ne pas être. Alors, sachez ce que vous souhaitez être ! Et, pour devenir ce que l'on souhaite devenir, il nous faut parfois un peu de courage, cet ingrédient qui peut nous faire défaut au moment d'oser. La peur et l'appréhension sont des émotions tout à fait normales et respectables. Elles peuvent être dépassées mais elles ne doivent jamais être rejetées. La peur appelle le courage. « Oser », c'est dépasser l'appréhension. Celui qui n'a jamais peur n'est pas courageux. Il n'a pas besoin de courage puisqu'il n'a pas peur. Être courageux, c'est justement avoir peur, et faire quand même ce que l'on a à faire.



À NOTER

Être un penseur positif consiste fondamentalement à transformer tous les problèmes en projets.

Quelques phrases positives sur la réussite sociale

- Je crois en moi et au succès de ce que j'entreprends.
- Je mérite de réussir, je vais réussir !
- Je sais ce que je veux et j'ai toutes les ressources en moi pour réussir mes projets.
- Je suis né(e) pour accomplir de grandes choses.
- J'écris le scénario de ma vie.
- J'ai la puissance créative des plus grands artistes.
- Les choses iront globalement toujours de mieux en mieux pour moi.
- Plusieurs solutions se présentent toujours à moi, et je n'ai qu'à choisir la meilleure d'entre elles.
- Chaque difficulté est porteuse d'opportunités.
- Chaque échec est un palier vers ma réussite.
- Je rebondis toujours si les choses ne se passent pas à mon avantage.
- La vie est un réservoir inépuisable de richesses.
- Il existera toujours quelqu'un pour m'aider.
- Il y a toujours un sentier pour franchir la montagne.
- Chaque jour, mes pensées et ma vision du monde sont de plus en plus claires, plus lucides et plus puissantes.

L'argent et la conscience de la richesse

Être riche est une notion très subjective, et la « richesse » ne se trouve pas dans la possession de biens matériels. Être riche, c'est plutôt avoir le sentiment de posséder suffisamment de

la richesse que l'on recherche : argent, amour, amis, sagesse... La possession de richesses n'apporte aucune satisfaction si elle n'est pas associée au sentiment de satisfaction. Les personnes positives sont capables d'éprouver ce sentiment de contentement, même avec peu. L'égoïste ou la personne vénale n'en sont guère capables, et ils amassent pour le plaisir d'amasser, par peur de manquer ou par besoin de satisfaire leurs ego criards. Certains pauvres ont un sentiment d'abondance, alors que certains riches vivront à perpétuité avec un sentiment de manque...

L'argent ne sert pas à faire des piles. L'argent que vous avez « en trop » peut utilement être investi dans des actions de développement socio-économique ou philanthropiques. Si la valeur « argent » est en haut de votre palmarès, c'est forcément au détriment des valeurs humaines. Plus le sage donne, plus il possède.



À NOTER

Votre argent a le droit d'aller enrichir d'autres personnes.

Quelques phrases positives sur l'argent

- Je crois au principe d'abondance.
- Je fais confiance à la vie pour m'apporter l'abondance que je mérite.
- Je mérite de réussir et de gagner beaucoup d'argent.

- La richesse est un droit pour moi.
- Être joyeux est la meilleure façon de donner envie à la vie de me fournir de l'argent.
- L'argent vient aisément et abondamment quand j'en ai besoin.
- Merci pour tout ce que j'ai, pour l'argent que j'ai et pour l'argent que je vais continuer à gagner.
- Je suis l'héritier d'un royaume d'abondance et de richesse.
- Lorsque je n'ai pas d'argent, je suis riche tout de même.

■ Management et relations humaines

Le management positif

Il n'est pas question d'affirmer ici qu'un mode de management serait « meilleur » que d'autres. Cela dépend du contexte. Le meilleur mode de management est celui qui permet d'obtenir le meilleur rendement global « à la sortie » de l'organisation. Que ce soit par la contrainte, ou dans le respect et la collaboration, finalement c'est une question de croyances managériales et de capacité du manager. Cependant, dans la conduite des hommes et des affaires, les principes positifs trouvent aussi à s'appliquer. Rappelons que tous les managers (même les petits chefs détestables) font de leur mieux, avec de bonnes intentions, par rapport à leurs moyens disponibles, à leurs croyances et dans leur contexte particulier.

Évoquons tout de même la théorie X et la théorie Y du management. La théorie X du management affirme que, globalement, les hommes aiment travailler, et qu'ils font

toujours de leur mieux au service de leur organisation. Cette croyance managériale débouche sur un style de management participatif et collaboratif, ouvert sur la créativité et le développement humain. La théorie Y du management considère quant à elle que, globalement, les hommes n'aiment pas travailler et qu'ils tenteront toujours de feinter pour éviter de travailler, au détriment de l'organisation. Cette croyance débouche sur un style de management contraignant et contrôlant, manquant parfois de respect. Pensez-vous que les managers positifs croient plutôt à la théorie X ou à la théorie Y ?

CONSEIL DE L'EXPERT

Il n'y a pas vraiment de différence d'usage de la pensée positive « psychologique » dans la vie privée et dans la vie professionnelle. Ce sont les mêmes principes qui agissent. Il s'agit, pour beaucoup, de voir le beau dans le monde et de reconnaître les opportunités.

Concernant l'approche « immanente » de la pensée positive, si vous en faites un principe professionnel, vous pourriez rencontrer de l'incompréhension (au minimum !). Ceux qui souhaitent l'utiliser en milieu professionnel (et pourquoi pas, d'ailleurs !) auront intérêt à le faire discrètement s'ils ne veulent pas risquer l'internement forcé... Sauf, bien sûr, si la culture de leur organisation est un peu « perchée ».

Quelques phrases positives pour le management et le leadership

- Je suis exemplaire.

- J'ai une vision claire et désirable pour mon organisation ou mon service.
- Je crois que chaque collaborateur souhaite donner le meilleur de lui-même au service de l'organisation.
- Chaque collaborateur peut activer la loi d'attraction, le principe d'abondance et la bienveillance universelle au service de l'organisation.
- J'aime travailler avec des gens plus compétents que moi.
- Je pratique toutes les formes de reconnaissance professionnelle.
- En cas de conflit, une médiation vaut toujours mieux qu'un procès.
- L'émulation est meilleure que la compétition interne.

EXERCICE

Pouvoir ou amour ?

Prenez quelques minutes pour répondre à cette question :
Ai-je choisi le pouvoir de l'amour ou l'amour du pouvoir ?

Quelques phrases positives pour les relations sociales et amicales

- Ceux qui me fréquentent repartent plus heureux que lorsqu'ils sont arrivés.
- J'aimante les événements heureux vers moi et vers tous ceux que j'aime.
- Je fréquente des gens positifs.
- Je vois le beau autour de moi et je l'entretiens.

- Lorsque le beau s'enlaidit, je l'améliore ou je m'éloigne.
- Je ne laisse entrer en moi que les vibrations de haute qualité.
- J'offre autant de sourires que je peux en produire.

■ Relations familiales et amoureuses

Séduire

Les gens positifs ont généralement de la facilité à trouver l'âme sœur car ils sont rayonnants, plaisants, attirants, et ils donnent envie de les côtoyer. La beauté physique est un bonus, mais elle n'est pas la condition de la séduction.

Quelques phrases positives pour la séduction

- Je suis attirant(e), sympathique et aimable.
- Je suis un aimant pour les personnes que je souhaite séduire.
- J'ai le droit de plaire.
- Je suis naturellement beau/belle lorsque je suis moi-même.
- Je suis à l'aise avec mon physique.
- Je suis toujours souriant.
- Chacun(e) a le droit d'accepter ou de refuser mes propositions.
- Mon corps est une machine efficace et bien huilée, destinée à donner du plaisir.
- Je suis confiant vis-à-vis de ce que la vie va m'offrir.

Réussir sa vie de couple

Pour faire perdurer un couple, avec qualité, la beauté physique est moins importante que la beauté morale. Les positifs sont mieux armés en termes de bienveillance, de capacité à accepter l'altérité du conjoint, sans que cela ne devienne une cause de conflit... Aimer une personne, c'est aussi aimer ses défauts.

Quelques phrases positives pour le couple

Vous rédigerez bien sûr votre bouquet positif en couple...

- Je demande chaque jour à la vie d'améliorer notre relation de couple.
- Je mérite d'avoir une vie de couple équilibrée, enrichissante et saine.
- J'apprécie que mon partenaire de vie soit très différent de moi.
- J'apprécie aussi les défauts de mon partenaire de vie.
- Je pardonne avec facilité à mon partenaire de vie.
- Chaque jour qui passe renforce la qualité du lien qui nous unit.
- J'ai une activité sexuelle satisfaisante, et suffisante pour moi-même comme pour mon partenaire de vie.
- J'aide mon partenaire de vie à se réaliser.
- Je laisse mon partenaire de vie libre d'être ce qu'il/elle est.

Créer un bouquet positif familial

Ici encore, les bouquets composés en famille seront d'autant plus bénéfiques, même avec de jeunes enfants :

- J'ai toujours pour mes enfants la bienveillance que j'avais pour eux quand ils étaient bébés.
- Quoi qu'il se passe, je suis le meilleur parent pour mes enfants.
- Mes enfants suivront leur propre chemin, construiront leurs propres croyances, feront les choses différemment de moi.
- Quoi qu'aient fait mes enfants, c'était avec une intention positive.
- La vie fournira toujours ce qui est nécessaire à chacun des membres de notre famille.
- L'argent viendra chaque fois que nous en aurons besoin.
- Chaque épreuve familiale nous apporte collectivement des apprentissages utiles.
- Chacun d'entre nous offre toujours le soutien adapté aux autres membres de la famille.
- Notre famille est protégée par toutes les réalités immanentes.

■ Être en bonne santé ou retrouver la santé (guérir)

Votre meilleur médecin

Il est impossible de traiter en quelques lignes de la relation entre la santé et la pensée positive. Il faudrait plusieurs livres.

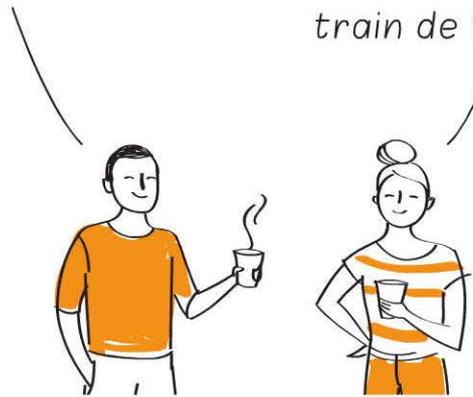


Je tiens une sacrée crève depuis quelques jours, c'est vraiment terrible !

Ce n'est pas parce que tu vas mal que tu n'es pas déjà en train d'aller mieux...

Qu'est-ce qui te permet de dire ça ?

Parce que ton inconscient est déjà en train de te soigner.



Votre meilleur médecin porte le même nom que vous, le même prénom aussi. Et pour cause, c'est vous-même. Le corps sait se soigner seul de nombreuses maladies. Bien sûr, certaines affections nécessitent un renfort médical, que ce soit pour lutter contre la maladie ou pour se sentir mieux (médicaments « de confort »). Cependant, la science a démontré que le corps sait synthétiser certaines molécules-médicaments : somnifères, antidouleurs, anticancéreux, etc.

Notre cerveau et notre système immunitaire savent faire cela ! Lorsque la maladie est plus coriace ou plus sournoise, l'utilité de la médecine augmente, mais votre corps et votre inconscient restent en bonne partie aux commandes de la guérison. De nombreuses études démontrent que le moral influe de façon importante sur l'état de santé et sur la guérison.



À NOTER

Un grand nombre de médicaments se contentent (ce qui est déjà bien !) de masquer le symptôme pendant que le corps se guérit lui-même. En effet, entre 30 % et 60 % (les statistiques varient selon les études) de l'efficacité d'un traitement repose sur la conviction de la personne qu'elle va guérir. D'ailleurs, sortir de chez le médecin, c'est déjà souvent aller mieux, avant même de mettre les pieds chez le pharmacien.

L'« étude des nonnes » a été menée en 2001 par l'université du Kentucky sur les pensionnaires d'un couvent américain. Des psychologues ont déterminé que les nonnes les plus optimistes avaient vécu, en moyenne, dix ans de plus que les autres, et en meilleure santé. L'optimisme et la « positivité » de ces nonnes avaient été évalués à partir de leurs lettres de motivation, datant des années 1930, ce qui a laissé le temps à ces gentes dames de rejoindre leur Créateur...



LA « MÉDECINE PAR LES ÉTOILES »

Certaines études notent que les patients « trop positifs » s'en remettent parfois entièrement à la pensée positive (médecine dite « par les étoiles ») et négligent de prendre leur traitement médical. Faut-il croire ceux qui affirment avoir guéri d'une maladie grave sans recours médical, comme Marcel Béliveau ? Chacun choisira son camp et utilisera les méthodes thérapeutiques de son choix en fonction de ses croyances. Le présent livre n'incite donc pas à pratiquer la pensée positive à la place d'un traitement médical (qui serait nécessaire). Les deux fonctionnent généralement mieux ensemble.

La phrase de la méthode Coué

Bien qu'elle soit tout à fait polyvalente, et utilisable dans tous les domaines de la vie, la célébrissime (et géniale) phrase de la méthode Coué est très puissante pour la santé. Elle est simple et agissante :

*Chaque jour
et à tous les niveaux,
je vais de mieux en mieux.*

Émile Coué conseillait de la réciter chaque jour, vingt fois le matin et vingt fois le soir, à voix haute, comme si l'on s'adressait à soi-même.

Hygiène de vie et positivité

Nous allons ici reprendre des lieux communs, mais certaines banalités sont bonnes à rappeler :

- le sport : trente minutes de sport par jour d'intensité modérée sont aussi efficaces pour traiter les dépressions légères que les psychotropes habituellement prescrits ;
- le sommeil : avez-vous déjà essayé d'être positif et bienveillant alors que vous étiez fatigué ? Pour activer vos processus internes de santé ou pour activer la loi d'attraction, dormez, reposez-vous, faites des siestes ;
- la nourriture : tout ce que vous faites entrer dans votre corps a un impact sur votre santé... autant bien choisir ;
- rire : rire libère plusieurs hormones qui ont pour effet, entre autres, d'activer nos défenses humanitaires.

CONSEIL DE L'EXPERT

Rire

Si vous avez du mal à rire, commencez par rire de vous-même. Le reste suivra.

Quelques phrases positives pour améliorer votre hygiène de vie

- Je mange uniquement ce dont mon corps a réellement besoin.
- Je prends du plaisir à manger de la nourriture saine.
- Soir après soir, je m'endors de plus en plus facilement et profondément.

- Chaque soir, je me glisse facilement dans un sommeil paisible et réparateur.
- Chaque soir, je libère tous les événements de ma journée et je les laisse vivre leur vie, ailleurs.
- Le sport me maintient en parfaite santé.
- Me dépasser physiquement me procure du plaisir.
- Le sport me libère de toute contrainte psychologique et physique.
- Je rigole tous les jours.
- Je sais faire la fête et m'amuser.
- On cherche ma compagnie pour s'amuser et se détendre.
- Je ris de tout, même de mes soucis.

Quelques phrases positives pour être (rester) en bonne santé

- Mon corps et mon esprit ont fait alliance de protection réciproque.
- Chaque jour et à tous les niveaux, je vais de mieux en mieux.
- Chaque jour, je vais mieux que la veille.
- À chaque respiration, je gagne en force, en santé, en vitalité, en énergie, en inspiration, en gaieté et en beauté.
- Je suis en paix avec ce que je suis.
- Je suis en paix avec tous les événements qui ne m'ont pas été favorables et qui m'ont causé de la peine.
- Je pense « santé », je mange « santé », je vis la santé.
- Je pense « perfection », je vois la perfection, je vis la perfection, je suis la perfection.
- J'ai de la gratitude pour le fonctionnement parfait de chaque partie de mon corps.

- Seule la santé peut s'installer dans mon corps.
- Mes pensées sont toujours de haute qualité.
- Je n'ai que des sentiments de bienveillance et de pardon.
- Je ris de mes problèmes de santé passagers.
- Je ris et je m'amuse tout le temps.
- Je n'entends pas les gens qui se plaignent autour de moi.

Pensée positive et médecines alternatives

Les méthodes de santé « parallèles » ou « alternatives » sont des assistants remarquables pour rester en bonne santé ou pour guérir. Il en existe de nombreuses et chacun trouvera des approches qui lui conviennent : homéopathie, acuponcture, relaxation, kinésiologie, shiatsu, reiki, reboutage, radiesthésie, aromathérapie, médecine par les plantes, yoga, taï-chi, fleurs de Bach, méditation, prière, psycho-énergie, médecine chamanique, constellations familiales, visualisation curative, etc.

La visualisation « curative »

Visualiser mentalement des imageries « merveilleuses » de guérison est un précieux assistant de la santé et de la guérison. La psycho-endocrino-immunologie, science orientée vers la compréhension des interactions entre les événements psychiques et le système immunitaire, démontre les bienfaits des interactions entre le moral et le physique, ainsi que l'efficacité des visualisations positives dans le domaine de la santé et de la guérison.

Quelques visualisations de santé ou curatives

- Imaginez-vous à une période où vous n'étiez pas malade, en train de faire des choses que vous ne pouvez plus faire.
- Imaginez que vous prenez des douches purifiantes, dans des lieux merveilleux.
- Voyez des paysages exceptionnellement beaux.
- Voyez-vous souriant et heureux, en train de faire des choses que vous aimez.
- Pensez durablement à de très bons souvenirs.
- Imaginez-vous en train de dénouer des nœuds.
- Imaginez que votre système immunitaire est en train d'attaquer votre maladie (comme un chevalier qui attaque un dragon, des digues qui repoussent des vagues, des cellules du corps qui mangent des virus, etc.).
- Imaginez un maçon qui répare une maison endommagée.
- Voyez-vous en train de faire des choses « oniriques » comme voler à travers des nuages ou courir sur une plage à côté d'un superbe cheval blanc...

Chacun inventera ses propres visualisations, car chacun a son histoire, et les images « en boîtes sur rayons » ne sont pas les plus efficaces.



À NOTER

Il sera encore plus bénéfique d'opérer ces visualisations tout en faisant des pratiques corporelles douces comme le yoga, le tai-chi ou la gymnastique d'entretien.

Quelques phrases positives pour guérir

- Mon inconscient programme toutes les cellules de mon corps pour retrouver la santé.
- Mon inconscient déclenche dès que c'est nécessaire le nettoyage de toutes les cellules de mon corps.
- J'ai de la gratitude pour le fonctionnement parfait de toutes les parties de mon corps.
- Il est aussi facile de guérir d'une maladie grave que d'une égratignure.
- Je peux guérir de toutes les maladies.
- Je comprends avec bienveillance le message de la maladie que je traverse.
- J'apprends chaque jour à entrer en contact avec toutes mes capacités de guérison.
- Lorsque je me réveillerai, la partie de moi qui a besoin d'aide sera en parfaite harmonie avec le reste de mon corps.
- Lorsque je me réveillerai, je me sentirai merveilleusement bien.
- Je permets à la douleur de venir et de repartir comme elle est venue.
- Les secondes passent doucement sur moi comme de l'eau purifiante.
- Je pense « santé », je mange « santé » et je retrouve ma santé jour après jour.
- Chaque matin, je prends conscience du privilège que j'ai d'être présent(e) sur cette Terre.
- Mon corps et mon esprit savent se guérir.
- Mon corps est mon meilleur médecin.
- Je remercie la guérison que je suis en train de vivre.

- Je me sens déjà mieux, je me sens déjà mieux, je me sens déjà mieux.
- Je me répare, je me répare, je me répare.
- Ça passe... Ça passe... Ça passe...
- Je suis en train de guérir.
- Merci à la vie et à l'univers (et à Dieu) de me permettre de guérir.
- Je m'aime et je me pardonne.

Quelques phrases positives pour améliorer la santé psychologique

- Je me libère de toutes mes peurs inutiles et de tous mes doutes.
- Jour après jour, je me sens de plus en plus confortable avec les (araignées, avions, foules, hauteurs, etc.).
- Je me libère chaque jour de mes excès émotionnels inutiles pour construire des relations de qualité.
- Je suis brave, courageux/courageuse, confiant(e) et sans peur.
- Jour après jour, je suis de plus en plus en paix avec moi-même et la vie me sourit à nouveau.
- Je m'aime et m'approuve exactement comme je suis.
- Je fais un avec moi-même.
- Je me réunifie avec mon inconscient.
- Je suis en train de m'accepter comme je suis.
- Je peux, soit activer des pensées qui me gênent, soit activer des pensées qui rendent l'inquiétude impossible.
- J'accepte les autres tels qu'ils sont.
- Je me pardonne, je me pardonne, je me pardonne...

Ho'oponopono

Ho'oponopono est une technique de guérison hawaïenne de type chamanique, visant à purifier l'« environnement » du malade. Depuis la nuit des temps, la plupart des méthodes de soin chamaniques sont fondées sur ce type de pratiques « étranges ». Et il paraît que ça marche ! Ho'oponopono a défrayé la chronique lorsque le Dr Hew Len a affirmé avoir guéri des asociaux dangereux, internés dans un hôpital psychiatrique, par une méthode dérivée du Ho'oponopono, consistant à utiliser la formule suivante : « Je t'aime. Je suis désolé(e). Pardonne-moi. S'il te plaît. Merci », et à porter une responsabilité globale de toute chose et de toute personne qui font partie du système de vie du malade. Chacun décidera s'il considère que cette méthode est du pur charlatanisme, ou si c'est une ouverture vers d'autres façons de voir la santé.

■ Être mieux au monde et mieux à soi-même

Un pas vers la sagesse

Être mieux au monde et à soi-même est fondamentalement la troisième intention de la pensée positive, après la santé et la réussite sociale. Le quatrième chapitre de ce livre sera entièrement consacré à ce thème.

Certaines des phrases proposées ci-dessous, à intégrer dans vos bouquets, vous sembleront à mille lieues de ce que vous avez le sentiment de vivre, mais il ne s'agit nullement de faire des constats sur ce que le monde est. Il s'agit de réorienter vos pensées pour attirer du mieux. Et, plus ces phrases vous sembleront incongrues, plus elles pourront vous être salutaires. Par exemple, plus les phrases « je vois

le beau partout où je regarde » ou « la vie me sourit » vous semblent saugrenues, plus vous aurez intérêt à les intégrer dans vos bouquets positifs.

Quelques phrases positives pour être mieux à soi-même

- Je suis heureux, très heureux.
- Je suis une belle personne.
- Je suis exactement ce que je souhaite être.
- Je vaudrais plus que ce que je crois.
- Je suis parfait, puissant, créatif, aimant et aimé, harmonieux et heureux.
- J'ai une bonne image de moi-même.
- Je m'aime tel que je suis et je mérite d'être aimé.
- Je suis utile.
- Chaque jour, je respire de mieux en mieux.
- Je suis calme. Je suis « sérénité ». Je suis « tranquillité ».
- Je suis heureux. Je suis « jeunesse ». Je suis « santé ». Je suis « amour ». Je suis « énergie pure ».
- Je me respecte. Je respecte mes pensées. Je respecte toutes mes émotions.
- Je me traite avec amour et respect.
- Je me pardonne avec bienveillance comme je pardonne aux autres.
- Le bonheur est accessible.
- Mon bonheur est fait d'un ensemble de petits bonheurs.
- Ma vie est belle, légère et merveilleuse.
- Chaque jour, j'apprends à mieux voir, à mieux entendre, à mieux penser, à mieux respirer, et à mieux ressentir la vie.

- Je chemine à mon rythme sur mon chemin de sagesse.

Quelques phrases positives pour être mieux au monde

- Je vois le beau partout où je regarde.
- Le monde est riche et prospère.
- Le monde est en équilibre.
- La Terre est parfaitement en équilibre dans l'Univers.
- Je comprends chaque jour un peu mieux ce qu'est la source.
- Je possède le pouvoir d'attraction dans un monde d'abondance.
- Je vois autour de moi toutes les opportunités et les cadeaux de la vie.
- Partout où je vais, des portes s'ouvrent et on me propose de belles choses.
- Derrière chaque acte, il y a des intentions positives et louables.
- La collaboration fait croître les richesses dans le monde.
- Il existe toujours des accords mutuellement bénéfiques.
- Je suis en paix avec toutes les réalités immanentes.
- La vie est belle et merveilleuse, et elle mérite toute ma reconnaissance.
- Les autres ont le droit de défendre leurs intérêts.
- Les réponses à mes questions se trouvent à proximité car je sais regarder, écouter et ressentir.
- J'élève ma conscience pour mieux voir et ressentir ce qui se passe autour de moi, et en moi.
- Je suis reconnaissant(e) au passé de m'avoir porté là où je suis aujourd'hui.

■ Cent affirmations positives

Voici cent affirmations positives, sur différentes thématiques. Vous pouvez utiliser cette liste pour constituer vos bouquets positifs, selon vos besoins. Vous penserez évidemment à intégrer votre objectif, votre rêve ou votre demande dans le bouquet.

Vous pouvez, de temps en temps, lire toute la série, comme une liste à la Prévert. Vous pouvez aussi créer des bouquets aléatoires de phrases. Ainsi, vous n'aurez pas deux fois le même bouquet (comme un crédit illimité chez le fleuriste !).

EXERCICE

La méthode aléatoire

La méthode aléatoire est simple. Définissez le nombre de phrases de votre bouquet. Pour chaque « tirage » de phrase, ouvrez un gros livre deux fois au hasard et regardez le chiffre des dizaines de la page de gauche. Le premier chiffre que vous avez tiré est celui des dizaines, le second celui des unités. Si vous obtenez « 00 », reportez-vous à la phrase 100. Faites cette opération autant de fois que vous voulez de phrases.

1. Demain, j'aurai un merveilleux souvenir d'aujourd'hui.
2. Je vis dans un monde d'amour, de facilité et d'opportunités.
3. Je suis partout en sécurité.
4. Je suis en totale sécurité à l'intérieur de moi.
5. Les événements me portent de succès en succès.
6. Je suis chaque jour plus sage et plus serein(e) que la veille.
7. Je choisis des amis positifs.

8. L'Amour dirige ma vie.
9. J'ai des ressources largement suffisantes pour vivre confortablement.
10. Je sais ce que j'ai à faire sur Terre.
11. J'accepte volontiers que l'on m'aide et je sais demander de l'aide.
12. Ma confiance en moi se développe de jour en jour.
13. J'ai un moral solide et sans défaillance.
14. J'aime l'humanité entière et elle me le rend bien.
15. Je relève sans cesse des défis stimulants.
16. Je vois le beau autour de moi, et je vois le beau en moi.
17. J'ai une perception claire et juste de ce qui se passe autour de moi.
18. Mes actions sont justes pour moi et pour autrui.
19. Ma conscience de la vie s'élargit, s'élargit, s'élargit...
20. Chaque jour, tous mes sens s'ouvrent pour mieux voir les opportunités.
21. Je fais confiance à la vie pour m'apporter ce dont j'ai besoin.
22. Je suis mon/ma meilleur(e) ami(e).
23. Je suis la personne la plus importante au monde.
24. Mon corps se répare en permanence et se purifie.
25. Mon inconscient me maintient en parfaite santé, ou me guérit rapidement.
26. Mon corps sait guérir et se défendre efficacement.
27. Mon inconscient me protège en permanence.
28. Mon prénom est synonyme de guérison.
29. Je prends soin de moi avec constance.
30. Chacune de mes respirations nettoie mon corps en profondeur.

31. Ma créativité est infinie et elle m'offre des cadeaux inattendus.
32. Je fête chacune de mes réussites, les petites comme les grandes.
33. Je me trouve beau/belle.
34. J'acquiesce chaque jour plus de souplesse mentale et physique.
35. J'aime prendre des décisions. Chaque jour je prends une décision nouvelle et utile.
36. Je suis droit(e) et je me tiens droit.
37. Je suis puissant(e) et ça se voit.
38. Mes croyances ont de la valeur, et je reconnais la valeur des croyances des autres.
39. J'ai ma propre conception positive du divin et du sacré.
40. Des forces supérieures œuvrent pour ma réussite et mon bien-être.
41. Les pensées de mauvaise qualité glissent sur mon plumage.
42. Je suis en paix avec moi-même et avec le monde.
43. Je suis serein(e), reposé(e) et confiant(e).
44. J'aime ce que je fais, ce que je ressens et ce que je pense.
45. L'Amour humaniste porte le monde et chacun de nous.
46. Toutes les émotions sont utiles car elles portent des informations précieuses.
47. Je sais aimer avec franchise et bienveillance.
48. J'ai en moi mille façons de faire disparaître les bobos du corps et de l'âme.
49. Je prends du plaisir dans mon travail.
50. Je travaille suffisamment pour avoir le salaire qui me satisfait.
51. Mon amour pour autrui me permet de surmonter tous les problèmes.

52. Plus je m'aime, plus je peux aimer autrui.
53. J'ai une très bonne image de moi, tout en restant humble.
54. La vie m'offre tout ce dont j'ai besoin, à profusion.
55. L'univers conspire pour ma réussite et pour m'apporter ce que je demande.
56. Je suis privilégié(e) et protégé(e) par le destin.
57. Quoi qu'il se passe, je serai gagnant(e) à la fin.
58. J'évolue régulièrement et de façon harmonieuse.
59. Tout va bien pour moi, merci.
60. Je prends plaisir à payer ce que je dois.
61. Je reçois autant que je donne.
62. Je donne avec beaucoup de plaisir.
63. Je n'ai aucune limite. Celles des autres ne sont pas les miennes.
64. Chaque difficulté m'offre des apprentissages précieux.
65. J'ai de l'amour pour moi-même.
66. Mon cœur est un lieu de paix.
67. La collaboration est toujours meilleure que la compétition.
68. Je me pardonne pour ce que je n'ai pas bien fait.
69. Je bénis la Vie et toute chose sur Terre.
70. Jour après jour, et à tous les niveaux, je vais de mieux en mieux.
71. En pardonnant, je me guéris de la rancœur et de ses méfaits.
72. Je suis libre de faire mes propres choix.
73. Mes croyances et mes avis sont souples et évolutifs.
74. Je sais que la richesse est multiple et multiforme.
75. Ma vie est pleine d'opportunités que je suis libre de saisir.
76. Je vois et je ressens de plus en plus de choses dans le monde.

77. Je m'accepte tel(le) que je suis et c'est bien ainsi.
78. Chacune de mes pensées me porte vers la réussite.
79. Je demande de belles choses à la vie, pour moi et pour les autres.
80. Je sais ce que je veux.
81. Mon nom est synonyme de réussite.
82. Je suis responsable des pensées que j'envoie dans le monde.
83. Les vibrations qui émanent de moi sont toujours de très haute qualité.
84. Je dors comme un bébé et mes nuits sont réparatrices.
85. La vie m'aime et je le lui rends bien.
86. Je suis patience et persévérance.
87. Je suis en paix avec mon âge.
88. Je suis en paix avec ce qui arrivera après ma vie.
89. Je passe à l'action. J'agis. Maintenant ! Allez !
90. Le vrai sens de ma vie est d'aimer et d'être aimé(e).
91. L'amour est source de toute chose en moi, et autour de moi.
92. Ce que mon esprit peut imaginer, il peut aussi le réaliser.
93. Mes pensées déterminent mon avenir.
94. Finalement, tout dans ma vie est plutôt facile.
95. Je favorise le vivant en moi, et hors de moi.
96. Je m'occupe d'abord de ce qui va bien, de mes talents et de ce que je fais bien.
97. C'est en m'aimant moi-même que je deviendrai meilleur(e) pour les autres.
98. Ma mémoire est une fidèle alliée.
99. Je possède le même potentiel de réussite que ceux qui naissent riches et protégés car je suis moi-même riche et protégé(e).
100. Je vais à la rencontre de ma « légende personnelle ».

ESSAYEZ QUAND MÊME

■ Demander plus efficacement

Certains auront parfois l'impression d'avoir demandé et de ne pas avoir reçu... Ou, peut-être, de constater un bug dans l'équation « demander, croire, recevoir »... Que décider dans ce cas ?

L'autorisation et le droit à l'erreur

On se pose rarement des questions du style : « Est-ce que je m'autorise à faire ceci ? » Bien souvent, on hésite à agir, même s'il n'y a pas vraiment de risque... C'est là que s'autoriser soi-même est un savoir-faire précieux. Et, même si l'on ne réussit pas, au moins aura-t-on appris quelque chose... Comme l'a dit Benjamin Franklin : « *Il y a bien des manières de ne pas réussir, mais la plus sûre est de ne jamais prendre de risques.* »

Pour réussir, il faut commencer par s'y autoriser, mais paradoxalement, il faut aussi se donner le droit à l'échec et à l'erreur. Chaque échec étant un palier vers la réussite, se donner le droit à l'échec est ce qui permet d'oser. Si vous ne vous autorisez pas à vous tromper ou à rater, ou si vous voulez ne jamais avoir de problème à régler, vous bridez toute initiative, toute originalité et vous favorisez l'émergence de la partie la plus molle de votre personne, au détriment de votre réussite et du plaisir de vivre des moments intenses. Alors, félicitez-vous à chaque réussite, mais aussi à chaque échec !

Avoir confiance

Ce livre peut vous aider à concevoir et à développer une confiance « fondamentale » en la vie, qui consiste à croire que la vie vous apportera ce dont vous avez besoin. Voilà l'un des secrets des gens qui ont confiance en eux. Ils font confiance à la vie pour leur fournir ce dont ils ont besoin. Augmenter sa confiance en soi est probablement difficile. En revanche, décider d'avoir confiance en la vie est (là encore !) une simple question de choix. Vous pouvez décider qu'à partir d'aujourd'hui vous avez foi en la vie et en toutes les choses exploitables qu'elle fournit avec générosité.

Faire confiance à la vie, c'est mettre en œuvre, d'un seul coup, tous les grands principes de la pensée positive.

Une fois la confiance en la vie acquise, les autres formes de confiance viendront naturellement : confiance en votre futur, confiance en l'autre et, en cadeau bonus, une augmentation de votre confiance en vous. Et vous vous sentirez plus puissant(e), plus agréable, plus beau/belle peut-être aussi. En d'autres termes vous serez plus confiant(e). Cette confiance en vous sera le résultat de votre confiance en la vie... En souplesse.

Accepter de faire confiance à la vie

Si vous demandez à la fois une chose *et* la façon dont cette chose doit arriver, vous risquez de ne pas voir l'ensemble des opportunités qui correspondent pourtant à votre demande. Par exemple :

- si vous demandez l'amour, en pensant que l'être aimé sera exceptionnellement beau ou belle, et que son yacht de trente mètres sera amarré dans les Caraïbes, vous risquez

de ne pas voir toutes les personnes avec lesquelles vous auriez pu être heureux(se) ;

- si vous demandez une amélioration de votre situation sociale et que vous voulez absolument que cela vienne d'une promotion dans votre entreprise actuelle, vous raterez toutes les autres opportunités professionnelles qui correspondent peut-être mieux à votre demande.

Nous pouvons tout demander à la vie, mais on ne peut pas lui imposer la façon dont elle apportera ces bienfaits. La vie décide de la méthode et du moment. Acceptez de vous laisser surprendre par ce qui vient à vous.

EXERCICE

Intention du matin

Voici une autre intention à lire ou à réciter pour se mettre sur de bons rails, dès le lever, et pour développer sa confiance dans la vie.

« Je remercie la vie de me donner cette nouvelle journée, pour agir dans le monde au service des autres et à mon propre service.

Je remercie la vie pour les talents et l'intelligence qu'elle m'a donnés, et que j'utilise au mieux pour réussir, et pour me réaliser.

Merci pour tous les petits cadeaux que je recevrai aujourd'hui, qui contribuent à construire un bonheur plus grand.

Je saurai être attentif aux signes et aux opportunités pour réaliser les progrès que j'ai à faire, et pour cheminer sereinement.

Chaque jour, je fais plus confiance à la vie. »

Signes et synchronicités

Lorsque vous avez sollicité la Vie, vous devez ouvrir les yeux pour rechercher les opportunités, et ouvrir votre cœur pour voir ce qui « arrive ». Vous devez chercher les signaux annonciateurs de changements favorables. Certaines « synchronicités » peuvent annoncer ces changements. Une synchronicité, c'est une coïncidence d'événements dont l'association prend un sens particulier pour celui qui la perçoit : rencontre, idée, décision, information, envie, erreur porteuse de potentialités, etc. C'est un « signal » porteur d'une compréhension particulière dans le contexte de la personne qui le vit. Pour illustrer le concept de synchronicité, le psychiatre Jung évoquait une cliente qui était bloquée dans un puissant cartésianisme, qui empêchait complètement son développement humain. Alors qu'elle racontait à Jung un rêve dans lequel intervenait un scarabée d'or, un scarabée entra dans la salle et se posa sur la main de sa patiente. Cette synchronicité eut sur cette femme un impact fort, et lui permit de briser son blocage intellectuel et de reprendre son développement humain. Partout, des synchronicités peuvent annoncer des opportunités ou déclencher des prises de conscience. Il faut en être à l'affût.



À NOTER : LA CHANCE

Le chanceux n'est pas celui qui gagne au jeu de hasard. C'est celui qui ose saisir les opportunités qu'il perçoit.

Des demandes claires

Pour envoyer une intention claire et limpide dans le monde, il est nécessaire que, dans votre esprit, cette intention soit... claire et limpide ! Votre intention doit être réfléchie, clarifiée et traduite en une demande forte et « évidente ». Ce processus de décantation et d'amplification prend parfois du temps en maturation. Et vous pouvez être très ambitieux dans vos demandes. Puisque vous êtes la personne la plus importante au monde, vous avez le droit d'être exigeant(e). Plus votre demande sera ambitieuse, attirante et séduisante, plus votre bulle vibratoire sera activée intensément, et plus le message sera puissant. Vous voulez changer de travail ? Imaginez le meilleur travail possible. Vous voulez trouver un(e) partenaire de vie ? Demandez le partenaire idéal. Vous voulez de l'argent ? Demandez-en beaucoup. Vous en avez légitimement le droit. Oscar Wilde conseillait : *« Il faut toujours viser la Lune, car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles. »*

L'intensité durable

Nous avons déjà évoqué le fait que nos demandes (à l'univers comme à notre inconscient) doivent être très intenses. Cette intensité doit être maintenue « suffisamment longtemps » (voilà qui est précis !) pour que le bienfait se manifeste. Un des points clés de l'obtention des bienfaits est donc de maintenir l'intention à un haut niveau d'intensité quelles que soient les difficultés rencontrées, qui pourraient en décourager certains. Cette « posture » nécessite de la volonté, de la discipline, de la persévérance et de la patience. Puisque nous savons que les choses vont bien se passer, nous pouvons être confiants (ouf !).

CONSEIL  DE L'EXPERT

21 jours

Il est dit qu'un conditionnement positif, en tant que processus de changement cognitif, doit durer au minimum 21 jours, sans interruption. C'est-à-dire que si vous avez défini un objectif clair et que vous avez créé un bouquet de phrases positives pour vous mettre dans la bonne dynamique, il est conseillé de le réciter tous les jours, pendant 21 jours au minimum. Si vous oubliez un seul jour, reprenez le compte à la première journée.

La forme positive

Faites le test suivant : allez chez votre pâtissier avec l'intention d'acheter une tarte aux fraises et dites-lui : « Je ne veux pas un gâteau au chocolat. » Que va-t-il se passer ?

Vos demandes doivent être formulées à la forme affirmative. Ni l'univers ni votre inconscient (votre univers interne) ne comprennent la négation. Dans les formulations négatives, ils risquent d'interpréter le contraire de votre souhait. Ils ne comprennent correctement que les intentions de type « aller vers ». Avec des formulations à la forme négative, vous focalisez votre esprit sur ce que vous ne voulez pas, vous remplissez votre bulle vibratoire d'éléments non souhaités. En fin de compte, vous appelez à vous ce que vous pensez rejeter ! Et vous vous demandez d'où viennent vos problèmes ? Claude Shannon, un des pères de la communication moderne, a défini que « si un message peut être mal interprété, il le sera ».

Formulation maladroite	Message envoyé	Meilleure formulation
Je ne veux pas rester pauvre.	Je... veux... rester pauvre.	Je veux réussir financièrement et socialement. J'ai le droit de gagner beaucoup d'argent. Je veux être riche.
Je ne veux plus être malade.	Je... veux... être malade.	Je veux retrouver la santé. Je fais le nécessaire pour guérir. Je suis en train de guérir.
J'en ai marre de tous ces problèmes.	J'en ai... des problèmes.	Je trouve des solutions efficaces pour améliorer ma situation. Ma situation est en train de s'améliorer.
Je veux arrêter de fumer.	Je veux... fumer.	Je veux respirer librement et améliorer mes capacités physiques.

CONSEIL  DE L'EXPERT

Soyez progressif

La forme positive ne suffira pas pour convaincre certains esprits récalcitrants. Si vous ne pensez pas vraiment pouvoir attirer un(e) partenaire idéal(e) ni mériter cette promotion, ou si vous pensez avoir autant de chances de vous enrichir que de croiser le fantôme de Michael Jackson, alors vous n'enverrez pas de message clair dans le monde. Le doute vous empêchera de coller le timbre sur l'enveloppe.

Essayez alors de formuler vos phrases à la forme « progressive ». N'utilisez pas le présent simple ni le futur, mais le présent progressif : je suis en train de... ou : la vie est en train de... Même le plus critique des esprits ne pourra pas affirmer que de belles choses ne sont pas en train de se préparer.

« Je guéris activement » devient « je suis en train de guérir ».

« Je trouve un meilleur travail » devient « je suis en train de trouver un meilleur travail ».

« Je trouve l'amour » devient « une personne est en train de me chercher pour que nous vivions heureux ensemble ».

L'imagerie mentale

Nous avons déjà évoqué la technique de l'imagerie mentale à propos de la santé. Cette méthode est un outil polyvalent de l'amélioration. Plus nous sommes capables de « visualiser » ce que nous souhaitons faire, voir ou obtenir, plus nous serons capables de mettre en œuvre ce qu'il faut pour que cela se réalise. L'imagerie mentale permet de conduire notre inconscient. En lui « montrant » ce que l'on souhaite, on l'incite à s'en rapprocher. Il a envie que ce qu'il voit devienne réalité. Et plus l'imagerie est détaillée (détails visuels, sons, ressentis associés, etc.), plus elle est efficace. Certes, ces imageries ne sont que des inventions, mais pour notre inconscient elles ont une existence « réelle ». Souvenez-vous qu'il ne fait pas vraiment la différence entre le réel et l'« imaginé ». La visualisation permet de charger vos demandes en ressentis et en émotions, en intensité

émotionnelle. L'imagerie mentale est un outil et une compétence importante pour tout penseur positif.

Vibrer pour de bon !

Pour envoyer des intentions dans le monde, encore faut-il que votre bulle vibre véritablement. Il faut donc trouver le moyen de la faire vibrer le plus fort possible. C'est en réalité votre personne entière qui doit vibrer intensément. Le chanteur d'opéra ne fait pas vibrer que ses cordes vocales, mais tout son corps. Et ce qui vibre le plus puissamment, ce sont les émotions et les intentions. L'amour vibre fort, comme la compassion, l'ambition, le désir d'aider, l'intention d'améliorer le monde, le besoin de guérir ou de survivre, ou la rage de réussir... C'est en transformant des envies en émotions, en « tensions internes », et en sentiments d'urgence, que vous renforcerez vos envois dans le monde. Pour cela, il faut entrer soi-même dans cet état de tension interne. Lorsque nous sommes pris par cette « in-tension », tout nous porte à réaliser ce que nous avons à faire. Rien ne peut plus nous distraire de notre objectif. Plus la demande est chargée de nécessités fondamentales, plus vous pensez mériter ce que vous demandez, et plus vous « rayonnerez » puissamment.

EXERCICE

Évaluation

Évaluez de 1 à 10 votre niveau d'utilisation de chacun des quatre grands principes de la pensée positive, et le niveau que vous souhaitez atteindre à court terme.

	Niveau d'usage actuel	Niveau d'usage souhaité
Je m'autosuggestionne souvent pour réussir.	... /10	... /10
Je crois en la loi d'attraction et je l'utilise activement.	... /10	... /10
Je crois au principe d'abondance et je l'active régulièrement.	... /10	... /10
Je pratique avec facilité la bienveillance universelle.	... /10	... /10

Puis proposez-vous des axes de progression sur chaque thème, en termes de pensées, de croyances, d'actions, de ressentis ou d'émotion, de prises de conscience, de décisions, d'apprentissages, d'outils positifs à utiliser, ou d'autres choses encore...

- Je me propose de pratiquer plus souvent et plus efficacement l'autoconditionnement positif en...

- Je peux être plus positif, à mon profit, en...

- Je me propose d'être plus utile au monde en...

- Je peux mieux utiliser la loi d'attraction en...

- Je peux mieux exploiter le principe d'abondance en...

- Je peux développer ma bienveillance en...

Comme si...

Si vous continuez à douter de vos demandes, l'outil « comme si » est pour vous. Il s'agit de faire « comme si on pouvait » ou « comme si on savait ». Peu importe que votre conscient n'y croit pas, puisque, pour lui, croire et faire semblant de croire, c'est un peu la même chose.

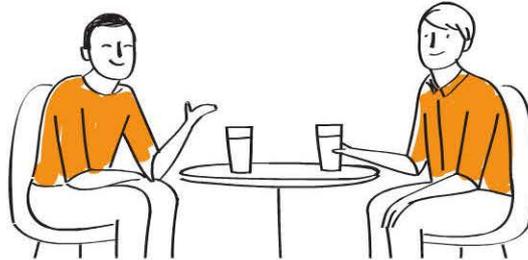
Ah, faire semblant,
ça, je sais faire !



Non, mon ami, il ne s'agit
pas de faire semblant.

C'est ce que tu as dit,
pourtant !

En fait, je voulais dire
qu'il y a des façons de
dépasser certains blocages
psychologiques.



Et la posture « je fais comme si j'avais déjà reçu ce que je demande » permet parfois d'accélérer l'atteinte du résultat. Vous voulez gravir les Grandes Jorasses par la face nord ?

Considérez que vous l'avez déjà fait. Vous appelez plus d'argent ? Considérez que vous avez déjà grimpé dans l'échelle sociale. Vous demandez à améliorer votre santé ? Pensez comme si vous étiez déjà guéri... Plus vous vous comporterez « comme si » vous aviez déjà reçu les bienfaits attendus, plus vos vibrations correspondront à ce que vous demandez et plus vous attirerez la bienveillance sur vous, humaine, inconsciente et immanente.



EN SYNTHÈSE : UNE DEMANDE EFFICACE

Voilà à quoi ressemble une demande efficace à la vie :

- ✓ elle est formulée à la forme positive (pas de négation dans la phrase) ;
- ✓ éventuellement, elle est formulée à la forme progressive (je suis en train de...) ;
- ✓ elle porte une intention claire ;
- ✓ elle est « juste » et « légitime » ;
- ✓ elle est chargée émotionnellement ;
- ✓ elle déclenche une « tension interne » ;
- ✓ elle est « visualisée » avec beaucoup de détails sensoriels ;
- ✓ elle fait vibrer la personne ;
- ✓ elle s'adresse autant au conscient qu'à l'inconscient, et à une réalité immanente (la vie, la providence, Dieu...) ;
- ✓ elle laisse la vie choisir la forme et le moment du « cadeau » ;
- ✓ elle prend place dans une dynamique de patience et de persévérance ;
- ✓ elle déclenche le passage à l'action.

Se faire accompagner

La pensée positive (psychologique) utilise fortement notre capacité à nous autosuggestionner, à nous convaincre nous-mêmes de la justesse, du bien-fondé et de la légitimité de nos demandes. De nombreuses méthodes recourant à la pensée positive ont été mises au point. En particulier, la programmation neurolinguistique (PNL) s'est fait une spécialité de cette approche positive des objectifs et de la vie. Bien d'autres méthodes de thérapies brèves, de coaching ou de développement personnel utilisent l'autoconditionnement... Tant qu'on ne l'a pas expérimenté soi-même, il est difficile de croire que l'on peut modifier nos modes de pensée. Alors, si vous estimez avoir besoin de remodeler vos pensées afin de les rendre plus efficaces ou plus confortables, vous trouverez le professionnel de l'accompagnement qui vous y aidera. Faites-vous coacher ou participez à divers stages de développement personnel.

QUE RETENIR

DE TOUT CELA ?

La pensée positive s'applique globalement à la « réussite », quelle que soit la signification que l'on donne à cette notion multiforme. Ses principaux domaines d'application sont :

- réussir socialement et matériellement ;
- réussir dans nos relations, professionnelles, amicales, amoureuses et familiales ;
- retrouver la santé (guérir) ou rester en bonne santé ;
- être mieux au monde ;
- trouver la paix intérieure, la sagesse et le bonheur.

Vous avez désormais entre vos mains les outils nécessaires pour orienter positivement vos pensées, pour éduquer votre inconscient, et en partie aussi pour « réussir » votre vie. Vous connaissez la posture positive, qu'il ne vous reste plus qu'à l'expérimenter toujours plus.

CHAPITRE 4

TROUVER LA PAIX INTÉRIEURE

À la fin de ce chapitre, vous serez capable de vous interroger sur ce qu'il y a, pour vous, au-delà de la pensée positive, et au-delà de votre « réussite ».

*« Nous avons deux vies
et la seconde commence
lorsque l'on comprend
que nous n'en avons qu'une. »*

Confucius, philosophe chinois
(vers 551-479 avant J.-C.)

Nelson Mandela s'est battu une grande partie de sa vie pour faire valoir les droits des Noirs face au régime ségrégationniste de l'Afrique du Sud. Il a été emprisonné pendant vingt-sept années pour s'être laissé tenter par la lutte armée contre le pouvoir raciste des Blancs. Et qu'a-t-il fait à sa sortie de prison, en 1990 ? Et après avoir été élu président en 1994 ? A-t-il retourné le glaive contre ses anciens tortionnaires ? S'est-il vengé avec délectation ? A-t-il écouté certains de ses conseillers qui lui proposaient de prendre tous les pouvoirs, contre les Blancs ? Non, il a relativisé. Mandela a bien compris que son pays ne pourrait pas supporter une vengeance en règle. Il a refusé de troquer un conflit pour un autre. Il a choisi de sortir du conflit et a tendu la main aux Blancs, contre l'avis de ses partisans. Il a eu cette merveilleuse capacité à relativiser, à replacer les choses dans leurs contextes, passé et présent, au service du futur, et au service d'une véritable vision pour le peuple et pour son pays. Et il a ainsi pu réunifier toute une nation, une nation ni noire ni blanche, une « nation arc-en-ciel ».

Il disait : cela semble toujours impossible jusqu'à ce qu'on le fasse. Pour tenir bon pendant ses années d'emprisonnement, « Madiba » se récitait le poème *Invictus*, de William Ernest Henley.

Invictus

*Dans les ténèbres qui m'enserrent
Noires comme un puits où l'on se noie
Je rends grâce aux dieux, quels qu'ils soient
Pour mon âme invincible et fière.
Dans de cruelles circonstances
Je n'ai ni gémi ni pleuré
Meurtri par cette existence
Je suis debout, bien que blessé.
En ce lieu de colère et de pleurs
Se profile l'ombre de la mort
Je ne sais ce que me réserve le sort
Mais je suis, et je resterai sans peur.
Aussi étroit soit le chemin
Nombreux, les châtiments infâmes
Je suis le maître de mon destin
Je suis le capitaine de mon âme.*

Et vous, quel est le poème qui vous porte ?

LES CLÉS POUR CHANGER

■ La pensée positive, un chemin de sagesse ?

L'intention première de ce livre n'était pas de traiter de philosophie, de sagesse ni de bonheur... Et pourtant, la pensée positive nous y amène. Rencontrer la sagesse est probablement à classer parmi les réussites d'une vie. Comprendre ce qu'est le bonheur en est une autre. La réussite est bien multiforme... Sagesse, bonheur et pensée positive fonctionnent ensemble, comme des frères et des sœurs qui s'aiment vraiment.

Est sage celui qui sait qu'il y a toujours plusieurs solutions à un problème et qui n'essaye pas d'imposer la sienne. Est sage celui qui sait qu'il y a toujours plusieurs façons de voir une situation et qui les accepte toutes. Est sage celui qui accepte les avis des autres et qui sait faire émerger en souplesse des idées qui sont meilleures que les siennes, celui qui préfère toujours tricoter des solutions gagnant-gagnant, respectueuses de tous. Inutile de passer quinze années dans un monastère tibétain pour fouler le chemin de l'amélioration humaine et de la sagesse.

La vraie réussite n'est pas sociale. Ceux qui ont réussi socialement ou qui ont eu des honneurs peuvent en témoigner. Disposer de tous les comforts, avoir visité tous les pays du monde, avoir joui de tous les plaisirs, n'est pas suffisant... Il manque souvent quelque chose... Il reste comme un vide. Peut-être manque-t-il la sérénité, la paix intérieure, la sagesse, le sentiment d'avoir été utile... Ou peut-être manque-t-il cette sensation que la vie a un sens et que l'on s'inscrit dans cette signification ? La réussite sociale est importante, mais humainement elle trouve ses limites.

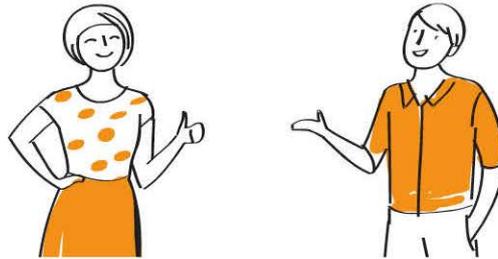


Tu dis merci aux gens
qui ne sont pas d'accord
avec toi ?

Ben oui. Ils ont le
droit de ne pas être
d'accord avec moi...

Tu es comme Gandhi,
c'est ça ?

Non, comme les
personnes de bonne
volonté.



La pensée positive permet-elle, mieux que d'autres moyens, d'emprunter les chemins de la sagesse, la voie de la sérénité, du sens de la vie et du sentiment d'utilité ? Lorsque l'on sait enfin ce que l'on veut, et que notre intention est chargée du meilleur de notre énergie, nous touchons probablement là à notre « quête ». Cette notion de quête peut sembler prétentieuse car elle s'apparente à la voie du héros médiéval poursuivant un but très élevé, ou à la recherche d'un trésor exceptionnel. Mais il n'est écrit nulle part qu'une quête est ceci. Une quête est « une recherche obstinée et

déterminée ». Cela n'a rien de vraiment extraordinaire... Et un héros n'est que « le personnage principal d'une histoire ». Un héros, ce n'est ni Lancelot du Lac ni Catwoman. Un héros, c'est vous, c'est moi, tant que nous sommes le personnage principal de notre histoire... Et quelle est notre quête ? Cherchons-nous le Graal, le trésor de la Licorne ou le secret de l'abbé Saunière ? Ou cherchons-nous la sérénité, la sagesse, le bonheur ou le sentiment d'être utile ? La recherche de la pierre philosophale est-elle une quête plus élevée que le développement de notre humanité ? Chacun répondra à cette question en fonction de ses croyances, peut-être de son âge aussi. À moins que notre humanité soit notre pierre philosophale...



À NOTER : LE SENS DE LA VIE

La vie a-t-elle un sens « en elle-même » ? Y a-t-il une signification à notre présence sur Terre, en tant qu'individu ? Les sagesse s'opposent à ce sujet. Certaines traditions affirment que chacun d'entre nous a une mission sur Terre, prédéfinie. D'autres que nos âmes peuvent changer de corps et se réincarner pour continuer à se développer. D'autres encore, que la vie n'a pas de sens en elle-même, qu'il n'y a pas de destin. À la question « qui a raison ? », la seule réponse sensée est « tout le monde ». Chaque tradition s'est construite avec ses propres outils mentaux, philosophiques et religieux, et elles ont toutes raison, dans leurs logiques.

Et nous pouvons alors dire, avec Lewis Carroll : « Même si la vie n'a pas de sens, qu'est-ce qui nous empêche de lui en trouver un ? » Car la vie en elle-même n'est ni bonne ni mauvaise, elle est ce que nous en faisons. Et si la vie n'avait aucun sens, aucune signification, aucune intention... Quelles en seraient les conséquences ? Et si les êtres humains, pas plus que les fourmis ou les blocs de granit, n'avaient de mission sur Terre ? Alors, nous pourrions donner à la vie le sens que nous souhaitons lui donner. Et c'est là que nous devrions être créatifs, optimistes et positifs. Ce serait bien, non ? Ceux que le thème intéresse liront le livre de Viktor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*.

■ Votre légende personnelle

Dans son roman *L'Alchimiste*¹, Paulo Coelho nomme « légende personnelle » la quête que nous pouvons chacun choisir de poursuivre, pour nous réaliser en tant qu'être humain, et pour réaliser notre don, même s'il n'y a pas de génie dans ce don. Cette légende personnelle, c'est la quête de chacun d'entre nous pour devenir ce que nous sommes « tenus de devenir ». Coelho a une approche plutôt déterministe, à laquelle nous ne sommes pas obligés d'adhérer, mais la puissance de sa narration parlera à tous. Il transpose les règles de l'alchimie ésotérique à la nature humaine, créant ainsi une alchimie humaine. Certains lecteurs ont été déçus que l'auteur fasse trouver un trésor physique à son héros à la fin de l'histoire : des pièces d'or. Pas très philosophique, tout ça ! Mais ce choix illustre la possibilité de « réussir » à la fois sur le plan spirituel et sur le plan matériel. Cela correspond à notre approche de la pensée positive : progresser humainement et socialement.

¹ Paulo Coelho, *L'Alchimiste*, J'ai lu, 2007.

Dans l'alchimie humaine de Coelho, nous retrouvons certaines notions que nous avons développées dans ce livre :

- la légende personnelle : il s'agit de notre quête pour « devenir qui nous sommes » ;
- la recherche des signes : ce sont les synchronicités, les messages de la vie, les opportunités ;
- le langage du cœur : c'est l'approche altruiste et bienveillante, doublée d'une parole claire et honnête ;
- l'âme du monde : cette notion, plus ambiguë, reflète l'essence fondamentalement systémique du monde.

■ L'orthopédie mentale

La pensée positive peut constituer une « orthopédie mentale », une remise à l'endroit des pensées. La pensée positive pourrait être un élément de pédagogie moderne à enseigner à nos enfants, petits ou grands. Qu'il faudrait enseigner par l'exemple, bien sûr, et d'abord en étant des parents positifs. Car c'est bien à nous, parents, d'enseigner à nos enfants une attitude positive et confiante, de leur donner le goût de la réussite, de leur faire comprendre que la collaboration est préférable à la compétition, de leur faire voir le beau partout où il se trouve, et en particulier en eux et en elles. Nous devons endosser la responsabilité de favoriser la pensée positive chez nos enfants, premier pas sur leur chemin humaniste. Car l'optimisme et la pensée positive se transmettent d'abord par l'exemplarité.



PAS TROP DE LOUANGES !

Les enfants que l'on abreuve de félicitations ne réussissent pas forcément mieux que les autres. Bercés de félicitations, ils peuvent se retrouver dans un sentiment de faux progrès et penser que leurs résultats sont satisfaisants, alors que ce n'est peut-être pas le cas. De même, les enfants abreuvés de louanges sur leurs qualités propres (beauté, intelligence...) ont tendance à devenir moins adaptables que les autres. Ils peuvent croire que leurs qualités intrinsèques leur permettront toujours de gérer les situations, ce qui ne sera peut-être pas le cas. Ils risquent de développer moins d'aptitudes à se dépasser, à se défendre et à planifier leur réussite. L'excès de louanges réduit la conscience des progrès qu'ils auront à faire.

Les louanges sont plus une marque d'amour qu'un outil de renforcement positif. Il est préférable de féliciter un enfant pour ses résultats et pour ses efforts, plutôt que pour ses qualités. Cela augmente son sentiment de compétence et de maîtrise. Pour être plus efficaces, les félicitations et les louanges doivent être équilibrées et mesurées.

D'autres petits outils de rien du tout développent les attitudes positives de nos enfants, par exemple l'outil des « trois petits kifs » popularisé par Florence Servan-Schreiber², qui consiste à discuter avec les enfants le soir et à les faire parler de trois choses agréables qu'ils ont vécues dans leur journée, et à leur dire trois choses agréables que nous avons

² Voir l'ouvrage de Florence Servan-Schreiber, *3 Kifs par jour*, Marabout, 2011.

vécues dans la nôtre. Et nous pouvons aussi, pour aller plus loin, leur demander pourquoi ces beaux événements sont arrivés ce jour-là. Nous pouvons tous agir pour renforcer la positivité de nos enfants.

EXERCICE

Lettre à mes enfants

Cet exercice consiste à rédiger une lettre positive, valorisante et encourageante à nos enfants. Cette lettre peut aussi être la « lettre que j'aurais aimé recevoir de mes parents » pour ceux qui n'ont pas d'enfants, ou même une « lettre à mon enfant intérieur ».

Votre lettre commence par exemple par :

« À... (prénom de votre (vos) enfant(s), ou le vôtre)

Mon chéri/Ma chérie/Mes chéri(e)s/Mon enfant intérieur

Reçois cette lettre qui, je l'espère, t'aidera à voir le beau dans le monde et surtout en toi. Tu es déjà positif, je le sais, et c'est un plaisir de te côtoyer chaque jour. Merci pour ta fraîcheur et pour tous les progrès que tu me permets de faire, chaque jour.

... (Là, c'est à vous d'écrire des pages et des pages de belles choses et recommandations positives.)

Et votre lettre se termine par :

Je t'aime, et je te fais confiance pour réussir à être toi-même, et à faire ce que tu as à faire, chaque jour, parmi tous les autres êtres humains, simplement et admirablement. Je t'aime. »

Et vous signez.

ET POURQUOI CHANGER ?

■ Pensée positive et sagesse

Pensée positive et bonheur

La sagesse et le bonheur sont des intentions liées. Tous les deux sont des objets de quête pour des millions de personnes, souvent pour mieux vivre « en soi », ou pour « être mieux au monde ». Je crois que la différence principale entre ces deux notions n'est pas leur intention, mais la façon de rechercher le bien-être. La sagesse est un cheminement, une dynamique, alors que le bonheur est un état intérieur, une conscience.



BON À SAVOIR

Coupons la tête à la croyance selon laquelle vous pourriez recevoir un jour le grand bonheur de l'extérieur. « Un jour, mon prince viendra », chantait Blanche-Neige. Mais l'histoire ne dit pas si le prince était aussi idéal qu'elle l'espérait. Le bonheur ne vient pas de l'extérieur ni d'un ticket de loterie gagnant, il se construit à l'intérieur de soi. Pour reprendre Jean-Jacques Rousseau : « *C'est en vain que l'on cherche au loin son bonheur quand on oublie de le cultiver soi-même.* »

Le bonheur est un état, certes, mais c'est aussi une décision. Penser qu'une situation est « bonne » ou « mauvaise »

n'est qu'une croyance, une décision. Quelle que soit votre situation, si vous pensez qu'elle est satisfaisante, elle l'est ; et si vous pensez qu'elle est défavorable, elle l'est aussi. « La joie est en tout, il faut simplement savoir l'extraire », disait Confucius.

La conscience du bonheur

Le bonheur n'est qu'un mot, et ce n'est pas après un mot que nous courons. Comprenez que ce n'est pas le bonheur que nous recherchons, mais plutôt la « conscience du bonheur ». C'est très différent. Le bonheur est souvent constitué de sérénité et de sagesse. Atteindre la conscience du bonheur se fait généralement par une série de prises de conscience qui s'agencent les unes avec les autres pour apporter des compréhensions fondamentales. La conscience du bonheur vient de la disparition de nos craintes, souvent après un long travail d'introspection.

Mais il est un autre chemin, car l'on peut accéder à la conscience du bonheur par la porte des « petits plaisirs de la vie ». Si nous savons donner de la valeur à tous les petits plaisirs de la vie, alors ces petites briques s'agencent pour construire une forme de « petite sérénité », qui peut croître et devenir une sérénité plus importante. Voici quelques briquettes de petits bonheurs qui peuvent nous mettre sur le chemin : une belle émotion, un concert exceptionnel, un sourire de vos enfants, le cadeau de quelqu'un que vous aimez, des animaux sauvages qui vous approchent, un coucher de soleil multicolore, un ciel étoilé, un bel orage, un vent frais en plein été, un repas succulent, une soirée entre ami(e)s, une prise de conscience, une conversation enrichissante, une réconciliation, des événements familiaux heureux, faire l'amour, être à l'heure à un rendez-vous, participer à

des actions sociales ou humanitaires, caresser son chat, méditer, entrer en fraternité, faire une belle randonnée dans le Queyras... Le bonheur est véritablement à la portée de tous ceux qui ont compris ce que c'est.

Reconnaître chacun de ces petits éléments de satisfaction participe au développement de notre conscience du bonheur. Les cathédrales n'ont pas été construites autrement qu'avec des milliers de « petites » briques. Et leurs bâtisseurs ont d'abord dû comprendre qu'il était bel et bien possible de construire de tels édifices incroyables. De même, en tant que bâtisseur de notre édifice intérieur, il nous est nécessaire de comprendre que le bonheur peut venir de cet agencement de petits bonheurs souvent anodins, si nous savons les reconnaître comme tels et les célébrer.

Alors, ne cherchez pas le bonheur, cherchez la conscience du bonheur.

CONSEIL  DE L'EXPERT

Il faut s'exercer aux petits bonheurs quotidiens. Vous développerez par la même occasion votre conscience du monde, votre compréhension de la source et votre aptitude à la pensée positive...

L'extrait suivant de l'article « Les 7 attitudes clés : et si on essayait la sagesse ? », de Jean-Louis Servan-Schreiber pour *Psychologies Magazine* en septembre 2015, corrobore cela. « La sagesse, sous sa forme actuelle de “*spiritualité laïque*” [...] nous renvoie à ce qui fut, il y a vingt-cinq siècles, commun aux philosophes grecs, aux premiers bouddhistes et à Confucius : pour mieux vivre [...], pour accéder au bonheur, mieux vaut travailler sur soi-même, plutôt que de tout miser

sur une croyance extérieure ou sur un quelconque sauveur. C'est à la fois "connais-toi toi-même" et "compte d'abord sur toi !". [...] Elle [la sagesse] se constate, mais se théorise mal. On peut néanmoins dégager les attitudes communes à presque toutes les sagesse, sur tous les continents. » Et Jean-Louis Servan-Schreiber d'énoncer les « sept piliers de la sagesse », à savoir :

- Respect de son corps.
- Intériorité.
- Disponibilité au réel.
- Distanciation/détachement.
- Ni préjugés ni jugements.
- Vivre au présent.
- Apprivoiser la mort.

■ Apprivoiser la mort

Difficile d'accéder à un niveau de sagesse « élevé » tant que l'on est soumis à la peur insondable de mourir. Toutes les traditions l'ont compris et proposent une « réponse » à ce « problème » ou une méthode de réflexion face à l'ultime question. Elles tentent d'apprivoiser la peur de mourir. Certaines traditions croient à un paradis après la mort, d'autres à la réincarnation, d'autres encore à une simple fin du voyage... Comment travailler sur ce thème qui conditionne notre capacité à aller plus loin sur notre chemin de sagesse, vers le repos des méninges ? Il ne suffit pas de dire que nous n'avons pas peur de la mort. Il est nécessaire d'avoir exploré son sens profond, sa « signification », et constitué un legs humain ou philosophique. C'est à travers le prisme de notre compréhension de la mort que l'on peut savoir si l'on a « réussi » notre vie.

Le sage sait trouver l'éternité dans chacun des instants qu'il passe sur Terre, au présent. Il s'est réconcilié avec son passé, et il pardonne à ce futur dans lequel il ne sera plus présent physiquement. Et c'est parce qu'il accepte de quitter ce monde à tout instant qu'il peut nager dans des espaces de sérénité. La mort fait partie de notre chemin. Celui qui chemine sait l'intégrer dans sa quête, dans sa légende personnelle... Ainsi intégrée à la vie, la mort n'est plus un obstacle. Elle change de nature et devient un facilitateur de sagesse, un facilitateur de sérénité, un facilitateur de « réussite ». Faire la paix avec la mort, c'est faire la paix avec notre vie. À ce sujet, Confucius nous donne un précieux conseil : *« À ta naissance, tout le monde rit et toi tu pleures. Conduis ta vie de façon à ce qu'à ta mort, tout le monde pleure et que toi, tu sois le seul à sourire. »*

ESSAYEZ QUAND MÊME

■ Être sur le chemin

Être philosophe ?

L'expression « être philosophe » n'a pas grand-chose à voir avec la capacité à philosopher. Elle sous-entend plutôt une capacité à supporter l'adversité et à être détaché des difficultés de la vie. « Être philosophe », c'est être capable d'accepter son sort lorsqu'il ne nous est pas favorable, en y trouvant parfois des contreparties satisfaisantes.

Et l'« équanimité » est cette capacité à considérer de la même façon les éléments qui nous sont favorables et ceux qui ne le sont pas. La sagesse bouddhiste nous enseigne par exemple que « si vous pouvez faire quelque chose pour régler vos problèmes, il est inutile de vous inquiéter. Et si vous ne pouvez rien y faire, il est aussi inutile de vous inquiéter ».

Pour mieux comprendre ce que signifie « être philosophe », imaginons un homme qui serait accusé d'un méfait qu'il n'aurait pas commis, et qu'il se retrouve emprisonné. S'il est convaincu que les choses vont s'arranger pour lui, il est optimiste. S'il parvient à voir du beau et du bon dans sa situation, il est positif. S'il se contrefiche de sa situation, il est détaché. S'il considère que sa situation n'est ni meilleure ni pire qu'une autre, il est équanime.

Être sur le chemin de la sagesse, c'est être capable d'intégrer un peu de tous ces états d'âme : intégrer un peu d'équanimité, considérer que les choses ne sont ni tout à fait bonnes ni tout à fait mauvaises, que personne n'a tout à fait raison ni tout à fait tort, être capable de rapprocher des logiques opposées... Être sur le chemin de la sagesse, c'est considérer que chaque événement défavorable nous offre des raisons de nous améliorer, de nous dépasser, de trouver des solutions, et de faire de nouveaux apprentissages. Être sur ce chemin, c'est adopter une attitude sereine, sans se laisser déborder par nos émotions, qui sont toujours considérées comme des informations et jamais comme des coups, car elles nous nourrissent à leur façon. Cette posture intérieure, un peu détachée (sans trop), aide à être plus positif dans nos vies.

Trouver un guide de sagesse

La sagesse est un « état » qui s'acquiert en cheminant et en déclenchant des prises de conscience. Lire des livres de sagesse ne suffit pas, car elle s'acquiert véritablement en pratiquant l'humanisme, la droiture, la compréhension et la relativisation... C'est la pratique de la bienveillance et des actes véritablement humanistes qui étaye « pour de bon » notre édifice intérieur. Chacun part de devant chez lui, chemine, opère des prises de conscience, transforme des expériences en compréhension, puis revient chez lui. « De devant chez lui » signifie bien sûr « de l'intérieur de soi-même »... Car notre visite du monde est en grande partie un voyage intérieur, une introspection...

Dans nos civilisations très intellectualisées, il est bien difficile de faire une place à cette approche un peu « spirituelle ». Il est même difficile de faire comprendre que le mot « spirituel » n'est pas un gros mot. Qu'est-ce que cela peut être, un travail spirituel ? C'est de la religion ? C'est de la mentalisation ? C'est du développement personnel ? Oui, et cela peut être aussi plein d'autres choses. Nous faisons déjà un travail spirituel lorsque notre esprit se met au service de l'ensemble de notre personne, ou au service du monde en général. Par exemple, vous faites un travail spirituel lorsque vous activez la pensée positive, lorsque vous recherchez activement le beau dans le monde, lorsque vous faites des demandes à l'univers, lorsque vous êtes en méditation, lorsque vous priez, lorsque vous réfléchissez à la condition humaine, lorsque vous êtes relié(e) à d'autres personnes par le cœur, lorsque vous réfléchissez à des critiques qu'on vous a faites, et de bien d'autres façons encore... C'est par ce travail sur soi que nous favorisons les prises de conscience qui nous font

cheminer, et progresser. Ce travail commence par la prise de conscience que l'on a plus à y gagner qu'à y perdre...

Mais que chercher ? Par où commencer ? Quel territoire explorer, en soi ou dans le monde ? Quels compagnons fréquenter sur ce chemin de la maîtrise du cœur ? Peut-on se faire aider ? Quelle école nous mettrait sur le bon chemin ? Et comment chercher, puisqu'il s'agit d'une recherche, peut-être d'une quête... Si ce chemin vous appelle, vous souhaitez peut-être vous faire assister sur votre chemin. Évidemment, pas avec un GPS ni dans un bus de tourisme, mais à l'ancienne, avec une boussole et de vieilles cartes usées. Bien sûr, il existe des guides de sagesse, des personnes qui ont déjà fait un bout de chemin, et qui sont un peu en avance sur vous... Une chose est sûre, ils ne sont pas meilleurs que vous... Ils ont simplement commencé à cheminer avant vous. Sur votre chemin, les guides de sagesse ne vous donneront que des indices. Ils enseignent à voir les signes, puis ce sera à vous de trouver les balises, celle du cœur et du progrès, à vous d'utiliser votre boussole et de redessiner votre carte du monde, en faisant évoluer votre système de croyances.

Un vrai guide de sagesse n'impose ni son avis ni ses références. Sinon, il sera autre chose, par exemple un professeur ou un maître bienveillant, mais il n'agira pas en guide de sagesse. Dans le pire des cas, s'il impose ses valeurs ou ses croyances, il se comportera en gourou, même si ses intentions sont bonnes. Le guide de sagesse catalyse l'émergence de ce qu'il y a de bon en nous. Il ne professe pas. C'est un accoucheur, un éveilleur. Il pratique la maïeutique de Socrate. Il aide à comprendre ce qui a un sens et une signification. Il respecte le niveau de développement et les croyances de ceux à qui il s'adresse. Et le guide de sagesse a lui-même un guide de sagesse, qui a lui-même

un guide de sagesse. Et tous les guides de sagesse de la Terre savent que l'ultime guide de sagesse s'appelle la Vie. Seule la Vie porte en elle une vérité, là où les hommes, aussi sages soient-ils, ne possèdent que des croyances... Les vrais sages sont rares, les vrais guides de sagesse le sont encore plus. En revanche, les chercheurs en sagesse sont nombreux et il vous sera facile de trouver un groupe de chercheurs autour de vous, qui vous acceptera pour cheminer en leur présence.

Comprenez-vous en quoi le Petit Prince agit en guide de sagesse lorsqu'il demande à l'aviateur, perdu dans le désert : « *S'il vous plaît... Dessine-moi un mouton* » ? Prenez un peu de votre très précieux temps pour y réfléchir...

LE (DERNIER)  CONSEIL DE L'EXPERT

La « règle de trois »

Vous souvenez-vous du premier conseil de ce livre (allez regarder en page 5) ? Je vous le rappelle. Parmi tous les concepts, postures et outils présentés dans ce livre, choisissez-en trois qui vous conviennent, qui vous semblent pertinents et opérants, et qui respectent vos croyances. Et ne mettez en œuvre que ces trois principes. Uniquement ces trois-là. Je suis certain qu'ils feront déjà une belle différence dans votre existence. Peut-être vous faudra-il relire tout le livre pour les choisir. Bonne (re)lecture.

QUE RETENIR DE TOUT CELA ?

La pensée positive est un ingrédient, tant de la sagesse que du développement de la conscience du bonheur. Et au bout de notre aventure individuelle (qui est rarement paisible) se trouve une certaine forme de sérénité, que certains appellent « éveil », et que nous appellerons plus simplement sagesse.

CONCLUSION

La pensée positive est à la fois une attitude, une posture face à la vie et une philosophie, mais aussi une technique destinée à influencer notre inconscient, et à « appeler » des bienfaits sur nous. Il s'agit autant d'une méthode de réussite matérielle que d'une école de développement personnel. Si nous laissons l'attitude positive nous habiter, elle devient une aptitude. Et il me plaît de penser que c'est aussi une « orthopédie psychologique et morale » nous permettant de nous améliorer en tant que personne, et d'améliorer le monde.

Les aspects psychologiques de la pensée positive (premier chapitre) enseignent le modelage de la réalité au mieux de nos intérêts et de nos besoins. Et la réunification active du conscient et de l'inconscient est un premier palier important. La pensée positive « immanente » (deuxième chapitre) nous montre une voie pour aimer ce que nous souhaitons obtenir de la vie. Des détours par le pays latéral, mais aussi parfois par le côté « négatif » de la pensée apportent des ressources complémentaires. En combinant toutes les approches, les techniques et les outils de ce livre (troisième chapitre), vous disposez de nombreuses possibilités pour vous mettre sur les bons rails afin de « réussir », mais

aussi afin d'être mieux au monde et mieux à vous-même (quatrième chapitre).

La réussite, nous l'avons vu, n'est pas la destination ultime. Ceux qui rateraient le rendez-vous de la sagesse auraient probablement du mal à franchir le dernier palier de la vie avec satisfaction. Lorsque l'on se retourne pour la dernière fois sur son passé, est-il suffisant de savoir que l'on sera le mort le plus riche du cimetière ? Aurez-vous réalisé votre légende personnelle ? Aurez-vous mis en place votre vision, plus grande que vous, au service d'autrui ? Aurez-vous été utile ? Aurez-vous compris ce qu'il y a à comprendre ? Les gens iront-ils pleurer ou cracher sur votre tombe ? Tout cela passe par un travail sur soi, car selon le vieux principe alchimique, c'est en cherchant en nous et en nous rectifiant que nous pourrions trouver la pierre cachée, la véritable médecine. Cette phrase peut se traduire par « la solution est toujours en nous »... Car nous avons toujours le choix entre décider d'être le problème, ou décider d'être la solution. Très pragmatiquement, il s'agit de savoir transformer tous nos problèmes en projets. Alors... Vers quel plateau de la balance penche votre cœur ? Du côté des problèmes ou du côté des projets ?

Certains ont dit que la pensée positive était « magique », ou qu'elle recelait un « secret ». Je crois, moi, que la seule magie de la pensée positive, c'est de croire en la Vie, et que le seul secret, c'est de savoir tendre l'oreille pour l'écouter rire.

TABLE DES EXERCICES

■ Changer sa radio intérieure	8
■ Voilà mes croyances	12
■ Acheter des croyances toutes neuves	15
■ Décider que c'est simple	32
■ Chercher l'intention positive	38
■ Le sourire du cœur	49
■ Prière matinale à la vie	72
■ Votre première méditation	73
■ Pouvoir ou amour ?	100
■ La méthode aléatoire	116
■ Intention du matin	123
■ Évaluation	130
■ Lettre à mes enfants	147

BIBLIOGRAPHIE

Quelques lectures positives

Voici une courte sélection de livres positifs. Il ne s'agit pas d'ouvrages sur la pensée positive, mais de livres contenant une sagesse positive ou optimiste qui peut aider à voir la vie toujours plus positivement. Ils peuvent donc servir de boussole à celui qui en a besoin.

■ Romans

- Richard Bach, *Jonathan Livingston le goéland*, J'ai lu, 2000.
- Paulo Coelho, *L'Alchimiste*, J'ai lu, 2007.
- Laurent Gounelle, *L'Homme qui voulait être heureux*, Pocket, 2010.
- Helen Keller, *Sourde, muette, aveugle : histoire de ma vie*, Payot, 2001.
- Frédéric Lenoir, *L'Âme du monde*, Pocket, 2014.
- Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*, Gallimard, 1946.

■ Traités théoriques

- Marcel Béliveau, *Un whisky pour l'esprit*, Éditions du Rocher, 1999.
- Rhonda Byrne, *Le Secret*, Monde différent, 2008.
- Dale Carnegie, *Comment se faire des amis*, Le Livre de poche, 1990.
- Émile Coué, *La Méthode Coué*, Marabout, 2013.
- Viktor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, J'ai lu, 2013.
- Alain Houel, *Découvrir et réaliser sa raison d'être : Traité de Melquisédec recueilli dans l'oasis de Dar Al-Rahman*, Le Dauphin Blanc, 2003.
- Alexandre Jollien, *Petit Traité de l'abandon*, Points, 2015.
- Frédéric Lenoir, *Petit Traité de vie intérieure*, Plon, 2011.
- Lynne McTaggart, *La Science de l'intention*, Ariane, 2008.
- Marshall Rosenberg, *Les Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, 2004.
- Florence Servan-Schreiber, *3 Kifs par jour*, Marabout, 2011.

■ Philosophie et religions

- Khalil Gibran, *Le Prophète*, Le Livre de poche, 1996.
- Djâlal Aldin Rûmi, *Le Mesnevi, 150 contes soufis*, Albin Michel, 1988.
- Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*, J'ai lu, 2010.
- Les philosophies extrême-orientales, en particulier les écrits bouddhistes et zen, le Tao, le Yi King.
- Et, bien sûr, la Bible, le Coran, la Torah, etc.

QUELQUES MOTS SUR LA DIRECTRICE DE COLLECTION

Avec quinze années d'expérience au sein de différents cabinets de conseil et formation Stéphanie Brouard accompagne les managers et leurs équipes à prendre conscience de leurs talents pour relever les défis en toute sérénité et avec plaisir. Elle est spécialisée en ingénierie pédagogique, toujours à la recherche d'approches et de solutions innovantes avec deux idées forces : l'efficacité et le bien-être.

Elle dirige la collection « Et si » et a également dirigé et co-écrit *Manager au quotidien* et *Les outils du développement personnel pour manager* aux Éditions Eyrolles.

Le blog de la collection est consultable au lien suivant :
<https://etsimodedemploi.wordpress.com>

Dans la même collection



