



Cours n°1

DÉVELOPPEZ VOTRE CONSCIENCE DE L'ABONDANCE

De quoi allons-nous parler dans ce programme, ou autrement dit, l'Abondance, c'est quoi ? A quoi ça sert ? Pourquoi et comment développer sa conscience de l'Abondance pour vivre sa vraie vie ? Puisque c'est pour ça que vous êtes là, enfin j'imagine, sinon c'est que vous n'avez pas cliqué au bon endroit ;-)



METTONS LES CHOSES AU POINT

> LE VOCABULAIRE

Pour commencer, je vous propose de faire le point sur un certain nombre de mots que j'utilise, qui pourraient passer pour des synonymes, mais qui ne le sont pas du tout ! Je vais donc essayer de les définir au mieux, pour éviter les confusions.

L'ABONDANCE

L'Abondance pour moi, c'est une notion qui est dans le domaine de l'être. C'est à la fois la confiance et la conscience que tous mes besoins et mes désirs peuvent être satisfaits. C'est être convaincu que la vie est censée être une expérience agréable et que si ce n'est pas cela que je vis, c'est qu'il y a un petit problème et que c'est ce petit problème que j'ai à changer. S'approprier la notion d'abondance, c'est aussi développer sa conscience de l'Abondance. C'est la voir là où elle se trouve au lieu de cultiver la conscience du manque. C'est la reconnaître quand elle frappe à la porte sous forme d'opportunités. C'est aussi développer la croyance que nous sommes dans un monde d'Abondance, qu'elle est là, que c'est un flux, qu'il suffit de capter et d'attirer ou plus exactement, de se couler dedans. Car l'attirer pourrait faire croire qu'elle est limitée et que si on l'attire, alors il y en aura moins pour d'autres. Mais en réalité, lorsque vous vous alignez sur ce flux, vous créez de la richesse dans la matière et plus vous en créez, plus vous la partagez. Plus vous développez cette conscience d'Abondance en vous, plus vous la manifestez à l'extérieur de vous et plus vous la partagez, sous forme de bonheur, d'amour, de bien-être, mais aussi de biens matériels.

LA RICHESSE

Si vous m'avez suivi, l'abondance est donc différent de la richesse puisque la seule richesse est



dans le domaine de l'avoir, c'est la possession de biens matériels. Vous pouvez d'ailleurs remarquer au passage qu'il y a des gens riches qui ne vivent pas dans l'Abondance, puisqu'ils ont peur, ils thésaurisent. A ce sujet, j'aime toujours évoquer l'état d'esprit du milliardaire Onassis, qui avait en permanence besoin d'avoir une liasse de 10 000 dollars dans sa poche pour se sentir en sécurité. Et dès qu'il se sentait mail, il la tripotait un peu comme un enfant ferait avec un doudou, pour se rassurer. On peut donc être riche et ne pas vivre dans l'abondance. On peut être entourés de plus fabuleux biens matériels et être malheureux comme les pierres et je trouve cela vraiment dommage...

En résumé, l'argent, c'est bien, l'abondance, c'est mieux !

L'ABONDANCE ET VOUS

Je vais maintenant passer en revue un certain nombre d'idées reçues par rapport à l'argent et à l'Abondance et vous inviter à vous situer par rapport à ces notions. A la fin de chaque paragraphe, je vous poserai des questions qui vont aideront à clarifier vos idées, à voir si l'une ou l'autre de ces pensées sont à l'oeuvre dans votre vie et de quelle manière. Je vous propose de noter précieusement les réponses dans votre cahier Abondance. Vous aurez ainsi une idée précise de là où vous en êtes par rapport à ces sujets et vous y dégagerez certainement déjà des pistes de travail qui viendront compléter celles que vous découvrirez dans l'exercice de cette leçon. Vous saurez donc dans quelle direction commencer à chercher ce qui bloque votre accès à l'Abondance.

RICHESSE OU PAUVRETÉ, C'EST LE RÉSULTAT DE TOUS NOS SYSTÈMES DE CROYANCES.

De mon point de vue, l'Abondance n'est pas une récompense (parce qu'on mérite, parce qu'on a bien travaillé), et le manque n'est pas une punition (le karma, la malchance, la fatalité...). Ce sont tous les deux des conséquences de notre manière de penser, individuelle et collective. Notre manière de penser individuelle, c'est le fruit de notre système de croyances. Collectivement, voici comment ça se passe : toute société étant la résultante des personnes qui la composent, la richesse ou la pauvreté qui règnent sur la planète est le résultat de tous nos systèmes de croyances.

- *Pensez-vous que l'Abondance est une récompense ?*
- *Quelle idée vous faites-vous à propos du manque ? S'il est à l'oeuvre dans votre vie, savez-vous pourquoi ?*
- *Vous êtes-vous déjà dit quelque chose comme «dans notre famille, on a toujours été pauvre, et on le restera toujours» ?*

RICHESSE OU PAUVRETÉ, C'EST LE RÉSULTAT DE TOUS NOS SYSTÈMES DE CROYANCES.

Nous vivons aujourd'hui dans un monde d'argent. Ou plus exactement, dans un monde où l'argent quantifie nos échanges. Car finalement ce n'est rien d'autre que cela. L'argent met un chiffre sur la valeur que nous accordons aux choses. On peut déplorer l'existence de l'argent comme créateur d'inégalités profondes, comme on peut déplorer la pollution engendrée par l'ère industrielle ou bien d'autres choses encore qui ne nous plaisent pas sur cette planète.



En effet, combien de fois n'entend-on pas : « ah ! si on pouvait vivre sans argent... », ou encore, « ah ! si on pouvait revenir au troc ». Mais les deux systèmes sont exactement similaires en réalité. L'argent n'est rien d'autre qu'une monnaie qui quantifie nos échanges. Tout comme le troc. Je « décide » que mon heure de travail vaut 10 euros ou 100 euros, comme je « décide » que mon heure de travail vaut 10 pommes ou 100 pommes. L'inconvénient avec les pommes c'est que je dois trouver quelqu'un qui veut de mes pommes en échange de ce que je veux vraiment, alors qu'avec l'argent comme moyen d'échange, je n'ai pas besoin de trouver quelqu'un qui est directement intéressé par ce que j'ai à proposer pour accéder à ce dont j'ai besoin. Le problème ne vient donc pas du moyen d'échange mais de la manière dont on se situe dans l'échange, autrement de la valeur que l'on s'accorde (ou qu'on accorde à ce que l'on achète).

- Quelle vision avez-vous de l'argent ?
- Pensez-vous qu'il est bon, mauvais ou neutre ?
- Avez-vous une idée de votre valeur ? Pensez-vous avoir de la valeur ou ne pas en avoir ?
- Pensez-vous êtes payé à votre juste valeur (que vous soyez indépendant ou salarié) ? Si non, pourquoi ?
- A votre avis, y a-t-il une relation entre ce que vous gagnez et votre valeur ?

LE DROIT D'ÊTRE RICHE

Et dans ce monde où l'argent fait partie de la vie, comment la voyez-vous, cette vie ? Puisque vous êtes né, vous avez un certain nombre de besoins : vous nourrir, vous loger, vous vêtir, vous épanouir dans votre créativité, apporter votre contribution au monde... Et à votre avis, vous croyez vraiment qu'on vous a donné la vie pour vous priver d'une partie de cette vie ? Vous croyez que vous êtes venu au monde pour être frustré ? Pour ne pas vivre pleinement dans l'amour, le bonheur, la richesse ? Vous avez une mission à accomplir, une contribution à apporter, et la richesse en fait partie. Et vos rêves d'enfants, vos projets oubliés, ne méritent-ils pas de voir le jour eux aussi ? Je ne pourrais pas résumer mieux cette idée que Wallace D. Wattles, dans son ouvrage *La Science de l'Enrichissement* : «Le droit à la vie d'un individu équivaut à un droit d'utilisation sans restriction de toutes les choses qui pourraient être nécessaires à son plein développement intellectuel, spirituel et physique : ce droit correspond en fait au droit d'être riche».

- Alors je vous repose la question : dans ce monde où l'argent fait partie de la vie, comment la voyez-vous, cette vie ?

- Que pensez-vous à propos de la frustration ? Est-elle nécessaire ? Si oui pourquoi ? Prenez un temps pour ressentir votre niveau de frustration. Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe votre niveau de frustration ?

- Qu'avez-vous fait de vos rêves d'enfants et de vos projets oubliés ? Sont-ils encore d'actualité ? Avez-vous envie de les mettre en oeuvre ? Prenez un temps pour y repenser et les lister. Puis séparez cette liste en deux. D'un côté, ceux qui ne sont plus d'actualité et faites un rituel pour les remercier et leur dire adieu. De l'autre ceux que vous voulez ressusciter et enfin prendre le temps de mettre au monde. Affichez cette deuxième liste dans un endroit où vous pouvez la lire au moins 3 fois par jour (et faites-le vraiment).



- *Qu'évoque pour vous cette idée du «droit d'être riche» ? Pensez-vous avoir le droit d'être riche ?*

DES PRÉTEXTES : MOI JE N'AI BESOIN DE RIEN...

Et c'est justement parce que bien souvent on ne s'autorise pas à être riche que nous essayons parfois de nous convaincre en se disant : «oui, mais moi, je n'ai besoin de rien...». Vous n'avez besoin de rien... En êtes-vous sûr ? Est-ce que vous ne vous racontez-vous des histoires plutôt ? Une de mes consultantes me disait souvent : « je ne sais pas ce que je veux ». Souvent, dans un magasin, elle n'arrivait pas à se décider entre les différents modèles d'ordinateur, de vêtements, d'ailleurs ça a été la même chose quand il s'est agi de renouveler sa voiture. Et elle finissait toujours par acheter le moins cher. Et bien souvent, elle était déçue et regrettait son choix, tout en déplorant d'avoir des critères de décision aussi peu clairs. Mais en fait, quand nous avons creusé la question, il s'est avéré qu'elle ne s'autorisait pas à désirer des choses car elle était persuadée qu'elle ne pourrait pas les avoir, car son salaire était en inadéquation avec ses désirs. Elle se persuadait donc qu'elle ne savait pas ce qu'elle voulait et que par conséquent, elle était très contente avec le premier prix...

- *Avez-vous remarqué ce genre de comportement chez vous ? Si oui, donnez le dernier exemple en date.*

- *Quand vous n'avez pas les moyens financiers de vous acheter quelque chose, est-ce que vous vous dites «mais finalement je n'en avais pas besoin» ?*

C'EST QUOI LA VIE, POUR VOUS

Et une vie pleine et heureuse, c'est quoi ? Pour moi, c'est faire vibrer les 3 composantes de l'être humain que je suis : mon corps, mon mental et mon Esprit ! Alors de quoi ai-je besoin pour réjouir mon corps : des vêtements qui le célèbrent, une nourriture à la fois bonne, goûteuse et saine... De quelles réjouissances mon mental a besoin et quel est l'argent dont je dois disposer pour cela ? Personnellement, j'aime lire et être entourée de livres m'est indispensable, tout comme mon regard se délecte quand je passe à proximité d'une oeuvre d'art qui me touche. Quant à l'Esprit que je suis : il se réjouit à l'idée d'apporter ma contribution au monde, tout comme j'adore faire plaisir à mes proches et satisfaire mon besoin d'aimer...

- *Comment aimez-vous satisfaire votre composante «corps» ? Avez-vous les moyens de le faire comme vous le souhaiteriez ?*

- *Comment aimez-vous satisfaire votre composante «mental» ? Avez-vous les moyens de le faire comme vous le souhaiteriez ?*

- *Comment aimez-vous satisfaire votre composante «Esprit» ? Avez-vous les moyens de le faire comme vous le souhaiteriez ?*

DES RICHES ET DES PAUVRES PARTOUT...

Petit constat. Avez-vous remarqué que partout sur cette planète il y a des riches et des pauvres ? Dans tous les métiers, et dans toutes les villes aussi. Parmi les gens en bonne ou en mauvaise santé, parmi les gens talentueux et ceux plus médiocres, parmi ceux dotés d'un important QI ou ceux que l'on dit moins intelligents, on trouve des personnes riches et des personnes pauvres. On peut avoir fait des études et être pauvre, ne pas en avoir fait. Et inversement. On



On peut faire le même métier et ne pas connaître le même succès. Encore plus étrange, que l'on soit économe ou dépensier, on peut être riche ou pas. Alors ça dépend de quoi, de devenir pauvre ou riche ? Qu'est-ce qui crée la richesse, à votre avis ? Qu'est-ce qui différencie les riches et les pauvres, si ce n'est ni le talent, ni l'intelligence, ni les études, ni l'endroit où l'on se trouve, ni le métier que l'on exerce, ni la façon dont on dépense l'argent ? Tout simplement ce que nous avons dans nos têtes à propos de la réussite, du succès, de l'argent.

- *Qu'est-ce qui crée la richesse, à votre avis ?*

- *Qu'est-ce qui vous manque à vous pour vivre l'Abondance ?*

CROYANCE SUR LA RÉUSSITE

Il y a quelques temps maintenant, je travaillais avec une consultante sur sa vie professionnelle. Au chômage, elle souhaitait se réorienter pour faire de la musique : créer un groupe de musique des Balkans, dans lequel elle chanterait. Son interlocutrice à Pôle Emploi lui conseillait plutôt de se trouver un travail qui lui permettrait de se nourrir et de payer le crédit de sa maison et de garder la musique pour ses loisirs. Lorsque je lui demandais de m'expliquer cette manière de voir les choses, elle me dit que la musique c'est trop incertain. Est-ce si sûr ? Ne connaissez-vous donc personne qui gagne sa vie en faisant de la musique ? N'en voit-on pas tous les jours à la télévision ? Eux, ils ont sans doute la croyance qu'on peut vivre de sa musique, et même très bien en vivre...

- *Avez-vous un rêve que vous pensez inatteignable faute de moyens financiers ?*

- *Pensez-vous que l'on peut vivre de ce que l'on aime ?*

LES RESSOURCES SONT LIMITÉES NOUS DIT-ON...

En ces temps de fin du pétrole, on entend souvent des petites phrases comme «les ressources sont limitées, nous devons les économiser». Dans le même ordre d'idées, dans les propositions politiques comme remède à la pauvreté, on parle de redistribution des richesses. Louables intentions sans doute, mais en fait, cela sous-entend que les ressources et les richesses sont limitées et qu'il faudrait simplement mieux les répartir. C'est aussi souvent ce que nous faisons, à notre échelle individuelle. Nous prenons notre budget mensuel et nous le répartissons dans des cases : tant pour l'électricité, tant pour la nourriture, tant pour le carburant, etc. Nous ne nous demandons pas quels sont nos besoins et comment nous pourrions créer la somme correspondant à nos besoins. Nous ne partons pas de nous, de ce dont nous avons besoin, mais de nos limites.

- *Comment faites-vous votre budget mensuel ? Quelles sont les premières lignes qui viennent ?*

- *Partez-vous de vos besoins quand vous dépensez votre argent ? Dans tous les domaines ou bien dans certains domaines en particulier (exemple : alimentation, enfants) ? Lesquels ? Qu'est-ce qui passe en dernier ?*

LE POUVOIR CRÉATEUR SE MANIFESTE SANS CESSER

Et pourtant... Regardons l'évolution de l'humanité et des biens matériels ou immatériels qui sont venus sur cette planète au fil de l'Histoire : ils sont apparus tout simplement au fur et à mesure des besoins qui se présentaient. Et s'il est vrai que les ressources en pétrole que nous



avons utilisées sont limitées, il y a bien d'autres sources d'énergies renouvelables qui ont été découvertes, et bien d'autres encore qui ne le sont pas. A chaque difficulté, l'homme a su trouver la solution. Quand il a besoin de quelque chose, l'homme le crée. Dans un monde en perpétuelle évolution, pour satisfaire ses besoins de communication, l'homme a créé la voiture et soudain son horizon n'était plus aussi limité que celui qui allait à cheval. Il en va de même pour tout. C'est la vie et son pouvoir créateur qui se manifestent ainsi.

- *Comment vous sentez-vous avec cette idée que nous créons au fur et à mesure de nos besoins ?*
- *Avez-vous déjà observé ça dans votre vie ? Notez le dernier exemple en date.*

CHACUN D'ENTRE NOUS A LA POSSIBILITÉ DE CRÉER CE QU'IL SOUHAITE

Et je pense que c'est la même chose pour chacun d'entre nous, quand nous avons besoin de richesse, nous avons la possibilité de la créer, indépendamment de la crise économique et de la fin du pétrole, qui sont davantage des prétextes à rester dans notre manière de penser limitée. Cela n'a rien à voir avec «stock de richesses mondiales» qu'il faudrait répartir équitablement entre tout le monde. Nous pouvons tous créer ce dont nous avons besoin. A partir du moment où nous sommes centrés sur nos besoins et non plus sur nos limites, alors nous pouvons créer ce que nous voulons.

- *Qu'aimeriez-vous créer dans votre vie ?*
- *En quoi votre vie serait-elle différente si vous viviez pleinement cette notion ?*

LA DÉCROISSANCE

J'aimerais ici faire le point sur cette notion très à la mode. Et si cette fameuse décroissance n'était qu'une peur du manque déguisée ? Et si nous avons tellement peur que la vie ne réponde pas à nos besoins que nous préférons nous convaincre que nous n'avons pas de besoins ? Je ne fais pas ici la promotion du gaspillage, qui va également à l'encontre de l'écoute de nos véritables besoins, mais je vous propose plutôt d'écouter de qui nous sommes vraiment et vivre dans la confiance que l'univers contribue à la satisfaction de nos besoins, tout simplement parce que nous sommes là... Quand on regarde la vie, l'enfant qui grandit, la plante qui se re-sème, les animaux qui se reproduisent : on peut observer une expansion. La vie croît, se développe, se multiplie. Aller à l'inverse, c'est ne pas prendre en considération cette tendance, c'est lutter contre la vie ! Et lutter contre la vie, ne mène pas à l'Abondance, ni au bonheur de manière générale...

- *Comment vous positionnez-vous par rapport à cet idée que l'Univers est en expansion ?*
- *Pensez-vous que l'être humain serait le seul à ne pas suivre cette loi ?*
- *Que ressentez-vous si vous vous imaginez comme un être en constante expansion ? Quelles sont les idées qui vous viennent ?*

PENSEZ ILLIMITÉ, PENSEZ ABONDANCE : ET VOUS CRÉEREZ !

La principale difficulté réside peut-être dans notre manière de penser limitée plutôt que dans l'imagination de ressources illimitées qui n'existent pas encore, tout simplement parce qu'elles n'ont pas encore été découvertes. L'Abondance ou le manque sont dans notre tête et nulle part ailleurs. Dans les années qui viennent, de nouveaux moyens de communication et de transport



avons verront le jour, ainsi que beaucoup d'autre choses que nous n'imaginons même pas encore aujourd'hui, ou bien que nous n'osons pas imaginer... Chacun peut donc s'inscrire dans ce flux de ressources et d'idées illimitées, mais peut-être n'osons-nous pas nous l'imaginer...

- *Et vous ? Avez-vous décidé d'entrer dans ce flux de ressources et d'idées illimitées ?*

- *Quelles actions pouvez-vous poser pour cela ?*

LA NOTION D'OPPORTUNITÉ

Je vous raconte dans la vidéo une expérience réalisée pour les besoins d'une étude en psychologie positive : ceux qui se disent chanceux sont reçoivent plus de cadeaux de la vie, non pas parce qu'il y a davantage à leur disposition mais parce qu'ils sont ouverts à les recevoir.

- *Comment pouvez-vous vous exercer à être à l'affût des opportunités, des cadeaux de la vie ?*



