



Module n°1 • Une vision de la vie

COURS N°1 • OÙ VOUS EN ÊTES AUJOURD'HUI

Je suppose que vous serez d'accord avec moi : c'est ce que l'on arrose qui grandit. Imaginez que vous achetez trois pots de la même plante. La première, vous la placez dans la cave et vous l'oubliez. La deuxième trouve sa place dans un coin de la pièce mais vous ne l'arrosez jamais. La troisième, vous la mettez sur le rebord de la fenêtre, vous l'arrosez régulièrement et lui parlez avec amour. Laquelle de ces 3 plantes va le mieux pousser ? Evidemment celle du rebord de la fenêtre. Maintenant reprenons le raisonnement à l'envers et regardez votre vie. Qu'est-ce qui a le mieux poussé : les difficultés, les déceptions, les blessures, la souffrance ou bien les joies, les sujets d'enthousiasme, le bonheur, le bien-être ? Ce qui a le mieux poussé, c'est ce que vous avez le plus arrosé. Comment l'avez-vous arrosé ? Avec vos pensées et vos émotions. Par le biais de la loi d'attraction, tout ce qui se ressemble s'assemble : dès lors que vous pensez ou ressentez du négatif, vous en créez encore plus dans votre vie, dès lors que vous focalisez sur du positif, vous en attirez dans votre vie.

L'important n'est pas ce qu'on a fait de moi. L'important est ce que je fais de ce qu'on a fait de moi.

JEAN-PAUL SARTRE

COMMENT FONCTIONNE LA LOI D'ATTRACTION ?

Pour bien comprendre, petite explication de ce qu'est la loi d'attraction à travers un exemple concret. Un couple se dispute dès le petit-déjeuner... Le ton monte, le temps passe, chacun doit se rendre à son travail, avant d'avoir trouvé le chemin de la réconciliation.

- Imaginons d'abord Monsieur : vous le voyez, là, au volant de sa voiture, ronchonnant. C'est inutile, pourtant, elle n'est plus là pour l'entendre râler. Il va donc attirer à lui une réelle raison de râler. Tout à sa dispute imaginaire avec sa femme, il ne voit pas la voiture devant lui piler au feu rouge, il freine à son tour vivement, mais le conducteur dans la voiture derrière lui, moins vigilant, n'a pas le temps de s'arrêter à temps, et « boom », c'est l'accident...

- Madame, maintenant : elle arrive à son travail, rouspétant également, trouvant mentalement des arguments à opposer à son mari. Tout aussi inutile, puisqu'il n'est pas là pour les entendre, les contrer, et en rajouter une couche. Elle fait donc les questions et les réponses toute seule dans sa tête. Elle arrive près de l'immeuble de son travail, et elle est attirée par une jolie robe dans la vitrine d'un magasin. Elle s'arrête donc quelques secondes pour la regarder, ce qui fait qu'en entrant dans le hall de l'immeuble du bureau, l'ascenseur se ferme, juste sous son nez.



Chouette : une bonne occasion de se dire « même l'ascenseur s'y met pour m'emm... ». Pour commencer sa journée, et se trouver un peu de réconfort, elle s'offre un café à la machine à café... Mais, comme elle n'a pas encore décidé de se concentrer réellement sur son café et plus sur son mari, l'ascenseur, etc... Tout comme son mari tout à l'heure, elle va s'attirer une occasion de se maintenir dans sa vibration négative. A peine tourne-t-elle dans le couloir pour regagner son bureau, son café à la main, qu'elle heurte un coursier pressé, et renverse son café, sur son joli tailleur...

Est-ce que vous comprenez mieux comment ça fonctionne ? On peut résumer la loi d'attraction par « qui se ressemble s'assemble ». On ne parle pas ici de ressemblance physique évidemment, mais de vibrations énergétiques. On attire à soi tout ce qui vibre à la même fréquence. Donc si je vibre une certaine fréquence (la fréquence de la colère, par exemple), mais que je n'ai rien contre quoi être en colère, je vais m'attirer de quoi maintenir ma vibration de colère, donc des personnes ou des situations qui vont me permettre de rester en colère. Idem dans l'autre sens.

Votre vie est l'exact reflet de tout ce que vous alimenté au fil du temps avec vos émotions et vos pensées. Mais d'où viennent ces pensées et ces émotions ? De votre système de croyances.

NOUS ATTIRONS CE QUI CORRESPOND À NOS CROYANCES

Notre système de croyances se met en place dans les premières années de notre vie et se renforce ensuite, jour après jour. Au moment de notre naissance, nous ne connaissons rien du monde qui nous entoure : nous avons donc besoin de mettre en place des repères, pour le bon fonctionnement de notre psychisme. Pour cela, nous interprétons tout ce qui nous arrive et nous en tirons des conclusions, qui deviennent de véritables règles de vie. Par exemple, un soir, mon papa rentre fatigué du travail. Je me dis alors : tiens, le travail, ça peut être fatigant. C'est une hypothèse à propos de la réalité. Si ça se répète tous les soirs, je vais peu à peu ériger cette hypothèse au rang de vérité : cela devient une croyance. Le problème, c'est qu'une fois que la croyance est là, on finit par ne plus voir la réalité qu'à travers le filtre de cette croyances-là. Tout ce qui ne correspond pas à cette croyance est balayé par notre subconscient ou mis dans la case « exception ».

Ce sont ces fameuses croyances qui font que deux personnes à qui il arrive le même événement ne vont pas le considérer de la même manière. Par exemple, deux personnes cassent un verre. L'une va dire « zut, je n'ai plus ma série de verres complète » tandis que l'autre va se dire spontanément « chouette, je vais pouvoir me racheter de nouveaux verres ». Il y a donc des croyances harmonieuses, porteuses, celles qui nous permettent de voir la vie en rose et des croyances limitantes qui nous font vivre des expériences désagréables.

LE POUVOIR DE CHANGER SES CROYANCES

Si vous voulez accéder à la possibilité de changer votre vie, il est fondamental de bien comprendre ça : vous n'avez accès qu'à l'expérience que vous faites de la réalité, et cette



expérience dépend de votre système de croyances. C'est souvent difficile de prendre la pleine responsabilité de notre vie et de se dire : « oh là là, c'est moi qui ait créé tout ça », au lieu de rejeter la faute sur un autre (mes parents, ma belle-mère, mon patron, mon conjoint, la société, les autres) et pourtant c'est une merveilleuse nouvelle car si ce que vous avez créé jusqu'à présent ne vous plait pas, vous pouvez le changer et créer autre chose.

Nous reviendrons plus en détail sur cette notion de filtre à travers lequel nous regardons le monde dans un prochain chapitre. Aujourd'hui, il s'agit simplement de reconnaître que tout ce que vivez, c'est vous qui l'avez créé au fil des années : tout ce que vous n'aimez pas, comme tout ce que vous aimez bien dans votre vie, vous l'avez construit, brique après brique. Vous allez pouvoir maintenant choisir de changer de briques si le résultat qui est le vôtre aujourd'hui ne vous plait pas.

ACCEPTER CE QUI EST

Dernière chose que je voulais partager avec vous dans ce premier cours. Cela ne sert à rien de vous lamenter sur ce que vous auriez aimé de différent. Ce qui est, est ce qui est. Rien n'aurait pu être différent. Vos parents vous ont donné tout ce qu'ils pouvaient vous donner avec le système de croyances qui était le leur, issu aussi de leur propre éducation. N'importe qui d'autre que vous, n'importe qui d'autre qu'eux, avec le système de croyances qui est le vôtre, avec le système de croyances qui était le leur aurait fait exactement la même chose. Car encore une fois, si vous vous battez contre votre système de croyances, vous êtes en lutte et vous êtes dans des basses vibrations. Si vous cultivez un état d'esprit de lutte, vous allez attirer à vous de quoi continuer à lutter. Ce à quoi on résiste persiste, vous le savez bien.

La notion d'acceptation est fondamentale dans le processus de changement. C'est ce qui fonde l'efficacité d'un travail de relation d'aide. Le patient doit pouvoir se dire : « si le thérapeute qui me connaît, qui connaît exactement qui je suis, avec tous mes défauts, peut m'accepter sans me juger, alors peut-être que moi aussi je peux le faire, peut-être que je peux m'aimer ». Ce n'est qu'à cette condition que le changement se fait. Il est donc impératif que vous acceptiez là où vous en êtes aujourd'hui sans vous juger, que vous commenciez à vous aimer, à aimer votre vie telle qu'elle est même si elle n'est pas parfaite. Et comme vous avez pris la décision d'en changer, elle ne peut que s'améliorer. Nous verrons ensemble comment faire dans les prochains chapitres.

S'AIMER PLEINEMENT LÀ OÙ ON EN EST

Si vous êtes là dans ce programme, c'est que quelque chose ne vous satisfait pas dans votre vie, il y a un endroit en vous que vous n'aimez pas. Et il ne sert à rien de chercher à le masquer, de chercher à le combattre ou de chercher à le minimiser. C'est là et c'est parfait comme ça : souvenez-vous que de toute façon, il ne pourrait pas en être autrement. Ce que vous pouvez aimer, dans l'ici et maintenant, c'est votre décision d'être dans ce parcours initiatique, votre décision de faire quelque chose de différent avec ce qu'on a fait de vous.

