

1^{re} partie

Une envie de changer sa vie

Pourquoi attire-t-on ce que nous ne voulons pas ? La plupart d'entre nous passons notre vie à rejouer à notre insu un certain « scénario » où l'on répète les mêmes comportements. Pour accéder au changement, prenons conscience de nos attitudes mentales inconscientes qui sont autant de freins au changement.

Chapitre 1

Tout est vibration

DANS cette quête du bonheur que nous poursuivons tous, il est fréquent que l'on soit un jour ou l'autre confronté à la nécessité du changement dans notre vie. Or, lorsqu'on éprouve cette nécessité, lorsqu'on ressent le désir d'exprimer des potentialités enfouies au plus profond de nous, il est primordial de commencer par comprendre quelle influence, consciente ou inconsciente, nous exerçons sur chaque journée de notre vie. Il est préférable d'aborder la question avec un état d'esprit ouvert et bienveillant, dénué de tout jugement contre soi-même : c'est cela qui nous permettra de reconnaître le pouvoir véritable dont nous disposons dans chaque situation. On a en effet souvent tendance à focaliser son attention sur les événements, or plus que les faits eux-mêmes, ce qui importe est la façon de les qualifier (positif ou négatif), car cela oriente notre perception et la manière dont on les vit. Là réside tout notre pouvoir, qui est immense. Une situation peut nous sembler bloquée, nous faire souffrir, nous empêcher d'avancer, mais il suffit de décentrer son regard, de prendre du champ pour cesser de s'identifier à la souffrance, alors elle peut devenir levier du changement.

Une situation peut nous nous sembler bloquée, nous faire souffrir, nous empêcher d'avancer, mais il suffit de décentrer son regard

Une nouvelle vie commence donc par un nouvel état d'esprit. C'est cette manière différente de percevoir la

réalité, ce regard renouvelé sur notre existence, qui va initier une dynamique dans laquelle on devient acteur de sa propre existence.

NOS PENSEES EMETTENT UNE ENERGIE

La physique quantique, cette branche de la physique qui étudie le monde de l'infiniment petit, des atomes et des particules élémentaires, nous montre que tout, dans la matière, est d'abord vibration et énergie.¹ D'après ces recherches, nous pouvons considérer que, à l'image de toute matière, chacun de nous est fait de vibrations pures : notre corps bien sûr, mais aussi nos émotions, nos pensées et les mots que nous utilisons sont des fréquences. Nous les émettons souvent involontairement, alors que leur force peut affecter notre état d'être mais aussi agir sur le monde extérieur. Par exemple, la maladie peut dans cette logique être envisagée comme une vibration disharmonieuse, susceptible d'être en partie transformée grâce à une modification de l'influence mentale et émotionnelle. En effet, l'énergie ne disparaît pas, mais elle est en transformation constante. Nous pouvons devenir aptes à la changer nous-mêmes.

La maladie peut dans cette logique être envisagée comme une vibration disharmonieuse.

D'ailleurs, le mot « personne » vient du latin sonar, qui signifie « résonance ». On voit comment, étymologiquement, chacun de nous est un instrument de

1. Consulter à ce propos les ouvrages du physicien Etienne Klein : *La physique quantique, L'atome au pied du mur et autres nouvelles, Les tactiques de Chronos*, ainsi que l'ouvrage de Jean Staune *Notre existence a-t-elle un sens ?*

musique qui joue sa propre partition : nos pensées émettent des fréquences, mais les émotions et les sentiments que nous éprouvons envoient également une énergie particulièrement attractive autour de nous. La question est donc : quelle est la nature de cette énergie que l'on émet ?

La réponse à cette question se manifeste en chaque instant de notre vie : nous n'avons plus prise sur notre passé, mais nous avons plein pouvoir sur notre présent. Le présent résulte entièrement de ce que nous faisons de notre énergie. Bien en contact avec nous-mêmes, nous pouvons ressentir la nature de ces vibrations qui se traduisent en chaque instant par des sensations dans notre corps. Notre sensibilité et notre attention peuvent nous en faire prendre conscience. Peut-être avez-vous déjà remarqué qu'en présence de certaines personnes, vous vous sentez dynamisés, d'humeur légère. A l'inverse, avec d'autres, vous vous sentez alourdis, pompés ; il est possible que ces personnes aient été dans un état d'esprit vibratoire négatif ou qui révèle vos propres zones d'ombre. Vous dégagez une certaine énergie, tout autant que ceux qui vous entourent. Or, nous avons tendance à attirer les personnes et les situations en résonance avec notre propre énergie. L'observation de ce qui nous entoure peut donc nous donner de précieux renseignements sur nous-mêmes : hommes, femmes et événements de notre vie font d'une manière ou d'une autre écho à ce que l'on porte en soi.

Nous n'avons plus prise sur notre passé, mais nous avons plein pouvoir sur notre présent

Comme si la vie,
ce jour-là, conspi-
rait contre vous !

De la même manière, les matins où vous vous levez de mauvaise humeur tout semble aller de travers. Vous brûlez vos tartines, vos enfants vous agacent, vous vous retrouvez coincé dans des embouteillages, un dossier que vous pensiez bouclé vous est retourné, vos collègues vous font des remarques... Comme si la vie, ce jour-là, conspi-rait contre vous ! A d'autres moments, quand au contraire vous vous sentez plutôt bien, votre vie s'orchestre à merveille, vous rencontrez les bonnes personnes au bon moment, vous recevez des propositions inespérées...

Modifiez votre énergie, afin de la tirer vers le positif

Le premier pas vers ce changement d'énergie intérieure consiste à devenir attentif aux mots que vous employez. Pour bien comprendre comment ils peuvent changer votre état d'être, voici un exercice tout simple : pensez à « souffrance ». Faites le vide en vous, recentrez-vous un instant et portez toute votre attention sur ce mot, « souffrance ». Observez ce qui se passe en vous. Puis pensez au mot « joie ». De même, faites le vide en vous pour vous recentrer, puis portez toute votre attention sur le mot « joie ». Que ressentez-vous à présent ?

Evoquer en vous « la joie » est plus agréable qu'évoquer « la souffrance », n'est-ce pas ? Pourtant, ce ne sont que des mots, et vous vous êtes contentés de les penser ! Mais le fait de les amener à votre conscience a modifié quelque chose en vous, même si votre réalité de cet instant ne semble pas encore changée sur le plan matériel... Voyez comme chaque mot est chargé d'une vibration et d'une empreinte particulière, que notre histoire personnelle renforce. C'est en mesurant ainsi l'impact de notre langage que nous pouvons devenir plus libres de choisir les mots en résonance avec ce que l'on attend de la vie !

La raison de cette dynamique est simple : partout où nous allons, nous déposons un peu de notre énergie. En avoir conscience nous permet de choisir celle que nous souhaitons laisser dans notre sillage...

Partout où nous
allons, nous
déposons un peu
de notre énergie.

Au fur et à mesure que vous avancerez dans l'expérimentation et la mise en pratique des pistes de travail proposées ici, vous verrez combien la nature de vos pensées influe sur votre réalité. Vous prendrez alors conscience que ce que vous vivez dépend réellement de vous et de la coloration que vous apportez à vos expériences, de l'intention dont vous les chargez. Pour cela, vous allez apprendre pas à pas à utiliser votre cerveau d'une autre manière, en le guidant vers un mode de raisonnement tourné vers plus d'objectivité face à vous même et à la vie, afin d'atteindre l'optimisme. Vous constaterez à quel point porter un regard optimiste et positif sur la vie permet en effet de voir s'y concrétiser le meilleur !

Nous émettons des vibrations négatives et positives.

Ce que nous rencontrons dans la vie est en correspondance avec cette fréquence.

Nous sommes plus puissants qu'on ne l'imagine.

NOS INTENTIONS ONT DU POUVOIR

Notre vibration intérieure est donc liée aux intentions que nous émettons. Celles-ci génèrent une énergie et, à force d'être répétées en nous, elles finissent par produire des faits et des coïncidences : nos intentions déterminent non seulement notre état d'être, mais aussi notre réalité extérieure. A ces moments particuliers où surgit quelque chose profondément lié à ce que vous portez en vous, vous pouvez même avoir l'impression que ce à quoi vous pensez arrive. Pourquoi cela ne se produit-il pas tout le temps ? Pourquoi arrive-t-il qu'une intention reste sans réponse ?

Pourquoi arrive-t-il
qu'une intention
reste sans
réponse ?

Il faut comprendre que le pouvoir de l'intention ne peut plus fonctionner de manière positive lorsque nous nous éloignons de cette partie la plus profonde de l'esprit que l'on peut nommer le Moi supérieur ou le Soi. Dans certaines circonstances, nous nous rapprochons de ce que l'on appelle le petit moi ou ego, qui a tendance à critiquer, à ne pas être satisfait de ce qui est, qui projette en permanence ses responsabilités sur l'extérieur. En nous détournant de notre image constructive, nous n'avons plus l'unité nécessaire à la production des fameuses coïncidences, autrement dit des synchronicités². Si l'on demeure prisonnier de l'ego qui projette ses peurs et ses conditionnements, nous vivons dans un sentiment de séparation, nous sommes coupés du lien avec notre esprit dont la voix ne se perçoit que dans le

2. Pour comprendre le mécanisme des synchronicités, voir Deepak Chopra, *Le livre des coïncidences*, Inter édition-Dunod, 2004

silence du cœur. C'est notre esprit qui perçoit le monde de manière globale, lui qui guide notre intuition, laquelle nous permet de faire les choix justes. Cette écoute attentive du Soi nous permet d'être pleinement relié à chaque circonstance de notre vie.

Prendre conscience des différentes facettes, des multiples dimensions de notre personnalité (le Soi et sa vision globale, l'ego et sa perception limitée de la réalité) permet d'élargir notre perception et de nous recentrer sur notre responsabilité. Notre pouvoir réside bien sûr dans la manière dont nous réagissons aux événements, mais aussi dans le choix des intentions profondes que nous faisons résonner en nous. En verbalisant consciemment une intention, en la nourrissant jour après jour de nos sentiments mais aussi de nos actes, nous pouvons à nouveau plonger dans cette unité féconde qui attire à nous ce que l'on souhaite profondément, quand cela est juste pour nous.

Qu'est-ce que l'intention ? C'est une phrase, une commande ferme que l'on formule dans notre tête ou à haute voix. Elle nous donne la possibilité de programmer de nouvelles situations que nous aimerions voir se produire. Au fil de la lecture, ces pages apporteront des réponses à cette question fondamentale : pourquoi certaines intentions que l'on émet se concrétisent, et d'autres pas ? Ce livre, qui se veut aussi outil pratique, propose des solutions pour aller vers le changement attendu. Vous pouvez commencer à formuler délibérément une intention que vous aimeriez voir se produire.

Prendre conscience des différentes facettes, des multiples dimensions de notre personnalité permet d'élargir notre perception et de nous recentrer sur notre responsabilité

Vous avez compris plus haut qu'un mot génèrait un état intérieur particulier en nous. Voici donc quelques clefs pour formuler correctement une intention.

Apprenez à formuler une intention

Pour être efficace et réellement fertile, la phrase qui exprime votre intention doit respecter certaines consignes de construction.

- Formulez votre phrase au présent, comme si c'était déjà réalisé.
- Commencez votre phrase par « je », afin de vous impliquer totalement.
- N'incluez aucune autre personne en la nommant dans votre phrase, ceci afin d'éviter d'exercer un pouvoir quelconque sur l'autre.
- Choisissez une intention qui fasse partie de votre champ des possibles.
- Exprimez cette intention fermement et à voix haute chaque jour, à plusieurs reprises devant la glace en vous regardant dans les yeux. Vous mobilisez ainsi votre force de conviction et votre volonté qui nourriront votre intention.
- Accompagnez votre intention d'actions concrètes dans la réalité, allant dans le même sens.
- Observez si vous ressentez bien de la joie à la simple évocation de cette phrase.

Cette dernière étape est importante : si formuler votre intention vous plonge dans la tristesse, l'angoisse ou la peur, analysez bien votre intention : est-elle appropriée au moment présent ? Avez-vous les moyens de la vivre ? Si votre intention vous apparaît en définitive trop éloignée de qui vous êtes aujourd'hui pour que vous puissiez vous projeter facilement, peut-être que pour y parvenir vous devez commencer par poser

Si formuler votre intention vous plonge dans la tristesse, l'angoisse ou la peur, analysez bien votre intention

une autre intention, plus modeste, qui ne vous mettra pas en difficulté et sera comme une étape sur le chemin. N'oubliez pas que la loi de l'attraction fonctionne avec la vibration que vous émettez, c'est-à-dire avec votre ressenti vis-à-vis de votre affirmation. Si vous affirmez une phrase à laquelle vous ne croyez pas, votre doute émet des vibrations négatives qui, malgré vous, renforceront votre doute et bloquent la concrétisation. La loi de l'attraction a été largement diffusée dans les années 90 par les auteurs Jerry et Esther Hicks (voir leur ouvrage récent *La loi d'attraction*)³, mais les précurseurs de cette loi sont William Walter Atkison, au début du XX^e siècle, et Ernest Holmes, dans les années 1920. (Voir « *Penser positif, c'est d'abord ressentir le positif* », p. 157)

N'oubliez pas que la loi de l'attraction fonctionne avec la vibration que vous émettez

Il est important de se respecter dans le processus de changement. Il s'agit de trouver un équilibre entre l'impatience de vouloir tout, tout de suite – cela conduit à se faire violence – et la peur de lâcher ce que l'on a – ce qui nous empêche d'agir...

LA BOULE DE SOUFFRANCE ET SES EFFETS

Au cours de sa vie, chacun de nous a dû traverser des expériences difficiles. On a pu les qualifier de douloureuses, insupportables, et ces situations ont probablement généré des émotions comme la peur, la culpabilité,

3. *La loi d'attraction*, Esther et Jerry Hicks, Trédaniel, 2008

la colère ou le sentiment de trahison. Aujourd'hui, on porte en nous toutes ces émotions. Elles sont mémorisées dans notre corps, notre psyché, notre système nerveux et notre énergie. Si une même expérience douloureuse s'est répétée à plusieurs reprises, notre image personnelle, notre attitude mentale et notre système émotionnel auront tendance à être chargés de négativité. Celle-ci nous enferme dans certaines croyances sur nous-mêmes et sur la vie, qui orientent nos actions et nos décisions.

Si nous ne nous libérons pas de cette empreinte de négativité issue de notre histoire passée, elle reviendra régulièrement nous submerger à nouveau, et continuera d'influencer nos choix du présent. À la longue, elle devient cette forme de pensée émotionnelle que nous appellerons « la boule de souffrance », parce qu'elle résulte d'une accumulation d'énergie dont la virulence dépend de notre vécu. Cette boule de souffrance va et vient, ressurgit pour nous traverser à nouveau en certaines occasions. Eckhart Tolle, dans *Le pouvoir du moment présent*, décrit clairement ce phénomène : « Cette souffrance accumulée est un champ d'énergie négative qui habite votre corps et votre mental. Si vous la considérez comme une entité invisible à part entière, vous n'êtes pas loin de la vérité. Il s'agit du corps de souffrance émotionnelle. (...) Certaines personnes vivent presque entièrement dans leur corps de souffrance, tandis que d'autres ne le ressentent que dans certaines situations, par exemple dans les relations intimes ou les situations rappelant une perte ou un abandon survenu

Cette boule de souffrance va et vient, ressurgit pour nous traverser à nouveau en certaines occasions.

dans leur passé au moment d'une blessure physique ou émotionnelle. »⁴

Tout est vibration : cette accumulation de souffrance passée vibre elle aussi à une certaine fréquence : celle d'un état d'esprit pessimiste. Nos douleurs nous enferment dans des pensées négatives, petites voix malicieuses qui, à force d'être écoutées et ressassées, finissent inmanquablement par produire des résultats – négatifs – dans notre vie. La concentration de notre attention sur le négatif nous rend malheureux. Cela peut même nous faire sombrer dans des épisodes de déprime, voire de dépression, qui dans une certaine mesure sont magnétiquement attirés par nous.

Cette boule de souffrance peut rester inactive et latente tant que nous ne sommes pas confrontés à des situations de grand stress ou trop douloureuses (séparation, échec professionnel, deuil, accident ou maladie...) Ce qui nous accorde de larges périodes de tranquillité ! Mais sachez que notre souffrance intérieure se nourrit aussi de tous nos petits soucis, des tracas et des inquiétudes du quotidien, ainsi que de la moindre pensée négative, dont l'énergie la renforce. Sans le vouloir, nous alimentons ainsi le stock de cette énergie négative qui, si nous la laissons libre d'aller et venir, risque un jour ou l'autre de se retourner contre nous. La boule de souffrance peut s'activer et nous manipuler lorsqu'une situation relativement similaire

Sachez que notre souffrance intérieure se nourrit aussi de tous nos petits soucis, des tracas et des inquiétudes du quotidien

4. Eckart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000, p. 34

au passé se présente à nous dans un moment de vulnérabilité. Le passé chevauche alors le présent, ce qui nous empêche d'être lucide et objectif face à la situation actuelle. Contaminés par toute cette énergie négative, nous avons l'impression de subir les choses sans avoir d'autre choix. Notre problème dans ces moments-là est que nous nous identifions à notre souffrance : nous devenons tout entier la peur, le désespoir, la rancune, la jalousie, la colère... Ces émotions ou sentiments nous envahissent totalement jusqu'à nous submerger, ce qui peut nous amener à vouloir détruire ce que nous possédons ou mettre fin à une relation à laquelle nous tenons. Quand ce processus émotionnel œuvre contre nous, on se sent happé par une force négative irrésistible qui semble mise en œuvre pour appeler le malheur.

Ne plus se laisser submerger par ses émotions, c'est se donner la possibilité de vivre pleinement le présent avec toutes ses promesses.

Bien sûr, ce phénomène n'est pas déclenché consciemment, c'est pourquoi il est essentiel de le comprendre pour pouvoir le maîtriser. Ne plus se laisser submerger par ses émotions, c'est se donner la possibilité de vivre pleinement le présent avec toutes ses promesses, d'en accueillir toutes ses surprises.

La survie et la virulence de la boule de souffrance dépendent du degré de conscience avec lequel on vit habituellement les événements. Le meilleur moyen pour commencer à maîtriser cette énergie consiste donc à devenir l'observateur de cette énergie qui cherche à nous envahir, au lieu de s'identifier à elle. Cela permet de se distancer des faits, donc de garder tous nos moyens pour faire face à ce qui se présente. Mais surtout, prendre

du recul avec son émotion ouvre à de nouveaux choix. Habituez-vous à entrer dans cet état de témoin chaque fois que vous vous sentez basculer dans une ambiance de morosité, de peur, d'impatience ou de colère.

NE SOYEZ PLUS HAPPÉ PAR LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Vos sensations corporelles peuvent être un bon guide pour repérer ce moment précis où votre perception agit comme un stimulus, et vous fait tomber dans une forme de négativité. Votre souffle devient-il court ? Etes-vous soudain envahi d'une vague de chaleur ? Avez-vous une boule au fond de la gorge ou au creux du ventre ? Frissonnez-vous à la racine des cheveux ? Quelle que soit votre sensation, concentrez-vous dessus à la manière d'un scientifique qui regarderait une expérience se dérouler devant lui. Ne vous identifiez pas à la sensation : n'oubliez pas qu'elle survient en même temps que l'émotion, donc s'identifier à l'une ou à l'autre c'est se laisser submerger par les deux. Mais ne vous jugez pas, et ne niez pas non plus la sensation, car chercher à se persuader que vous n'avez pas peur alors que vous êtes terrifié ne ferait que refouler le processus dans les profondeurs de l'inconscient.

Sans jugement, contentez-vous donc d'observer la sensation, et si celle-ci vous déborde, vous pouvez rentrer dans une respiration plus ample et plus calme pour accentuer votre détachement. Cet exercice demande un peu de pratique, et vous pouvez aussi choisir de vous tourner vers des pratiques qui le facilitent, comme la méditation. Vous constaterez que cet état de témoin vous permet de donner moins de prise à la négativité. Vous restez au contact de votre nature véritable, celle qui vous donne accès à toutes vos ressources. Au fil du temps, vous constaterez même que vous avez la possibilité de retourner les situations qui semblaient mal engagées.

Méditer est un état d'esprit. Cela consiste à créer un état altéré de la conscience, une sorte d'auto-régulation de l'attention.

Voici comment le chirurgien et psychothérapeute Thierry Janssen définit la méditation : « Méditer est un état d'esprit. Cela consiste à créer un état altéré de la conscience, une sorte d'auto-régulation de l'attention. (...) Cela permet de prendre conscience de sa propre existence, de sa pleine présence, dans l'instant, inspiration après expiration, moment après moment. Détente et fluidité s'accompagnent d'une modification des ondes produites par le cerveau. Celles-ci adoptent la fréquence alpha caractéristique des états intermédiaires entre la veille et le sommeil. L'activité cérébrale devient plus propice au développement de la créativité. Il s'ensuit une sorte d'état de transe où les réinterprétations et les reprogrammations sont plus faciles à obtenir. »⁵

En mettant en œuvre cette nouvelle dynamique, vous accentuez votre pouvoir de choisir : la boule de souffrance se loge dans nos zones obscures et elle se nourrit de notre ombre, cette part de nous-mêmes que, pour diverses raisons, on a occultée. Ce terme d' « ombre » est employé sans aucune connotation morale : notre part d'ombre n'est pas notre part « mauvaise » ! C'est simplement notre part méconnue. Pour la désigner, le psychiatre Suisse Carl Gustav Jung a appelé l'ombre « soi réprimé » ou « côté sombre de soi ». Selon lui, l'inconscient réunit un ensemble de forces, contraires et cependant complémentaires, qui s'organisent dans une certaine tension. Alimentée du refoulé que l'on porte en soi, la boule de souffrance ne supporte pas la lumière de

5. Thierry Janssen, *La solution intérieure*, Fayard, 2006 p. 114

notre lucidité. Apprendre à observer ce qui se passe en soi, c'est en effet devenir plus lucide, c'est accroître sa force intérieure, c'est gagner la confiance en soi-même et en la vie. C'est comprendre que contrairement à ce que l'on croit parfois, la vie n'a rien contre nous, bien au contraire... Elle réserve le meilleur à chacun d'entre nous, pour peu que nous le voulions profondément. Mais encore faut-il pouvoir voir et saisir ce meilleur quand il passe à notre portée... C'est là qu'intervient le pouvoir de notre intention, émise avec positivité. (Voir « Sortir de la pensée négative », p. 159)

Encore faut-il
pouvoir voir et
saisir ce meilleur
quand il passe à
notre portée...

La souffrance appartient rarement à ce que vous vivez dans l'instant présent.

Elle est une accumulation d'émotions du passé.

Décidez de ne plus être manipulé par elle.

Soyez le plus souvent possible témoin de vos sensations et votre vie va changer.