

## **LE BOOMERANG DES PENSEES : NOS PENSEES CREENT NOTRE REALITE**

Probablement l'avez-vous expérimenté : vos pensées attirent la réalisation de leur contenu. Cela peut paraître une superstition, et pourtant...

Il n'est pas trop difficile de se le prouver, il suffit de vérifier. La manière dont on le vérifie le plus souvent, trop souvent, c'est quand l'objet des peurs que nous ressentons finit par se concrétiser (maladie, pertes, dettes, conflits, accidents, ...)

### **Le concept**

Pour mieux se faire une idée de ce dont il s'agit, prenons l'image connue du verre à demi plein, ou à demi vide. Pour une même réalité, nous pouvons la regarder de manière positive, ou négative. Mais la "loi de l'attraction", telle que décrite dans le film "The Secret" (réalisé par Rhonda Byrne et disponible en dvd) , ainsi que dans de nombreux livres traitant du même sujet, rajoute une notion à laquelle peu de gens sont habitués. Plus on regarde le verre à moitié vide, plus il se vide, et l'on vérifie forcément qu'on avait raison. Et plus on regarde le verre à moitié plein, plus il se remplit, et on vérifie tout autant qu'on avait raison. Quelles que soient les lunettes avec lesquelles on regarde le verre, on vérifie donc toujours la justesse de ce que l'on observe et de ce que l'on croit.

C'est en fait le contenu même de ce à quoi l'on pense qui influence notre future réalité, que nous le vérifions ou non. Notre environnement, notre entourage, les événements de notre présent sont donc la conséquence de nos pensées du passé. Notre vie est, en quelque sorte, le miroir de nos pensées dominantes. Et plus nous accaparons nos pensées en nous préoccupant de ce que nous ne voulons pas, que ce soient des faits, des personnes, des objets; plus nous appelons ces choses-là à intégrer notre vie. Savoir cela nous donne les moyens de transformer notre vie.

Bonne nouvelle! Il est possible de choisir le type de pensées qui nous occupent, en apprenant d'abord à être conscient de ce qui nous traverse l'esprit, même et surtout aux moments les plus anodins; en apprenant à mieux connaître et mieux orienter leur contenu; et cela grâce à la conscience de nos émotions et ressentis. En choisissant la couleur de nos lunettes, nous choisissons donc la couleur de notre réalité. La difficulté consiste alors à pouvoir mettre cela en pratique. Car qui peut se targuer de maîtriser parfaitement le contenu de ses pensées?

### **Avertissement**

Parvenir à utiliser la loi de l'attraction n'est pas affaire d'improvisation. Cela nécessite tout d'abord un niveau de conscience, d'évolution psychologique et spirituel, suffisamment important. En effet, tout ce qui est expliqué ici n'est pas à appliquer au premier degré, comme un rite magique. Il est important de savoir ce que l'on fait. Il ne s'agit pas de rêver de gagner le gros lot pour tirer le billet gagnant : ça se saurait.

Il m'a été rapporté qu'aux Etats-Unis, certaines personnes ayant vu le film « Le Secret », se sont mises dans de sales pétrins en voulant appliquer la loi de l'attraction sans avoir parcouru le chemin d'apprentissage nécessaire pour maîtriser plus ou moins le processus. Je pense qu'il est donc important de prendre le temps de l'apprendre, de tester cela sur de petites choses, et surtout en travaillant en parallèle sur la gestion de nos pensées et de nos émotions, via la méditation par exemple, et d'autres moyens similaires.

Car il ne s'agit pas tant du contenu de nos pensées que de l'état d'esprit dans lequel nous nous les formulons. Si nous tentons de résoudre des problèmes en exprimant des émotions de peur, de colère ou autres qui les accompagnent, mais sans rester enlisé à ce niveau (en ne restant pas dans le cadre de la plainte, de la rumination ou du défoulement), et tout en le faisant sur un fond

d'optimisme; nous aurons plus de chances d'y arriver si nous commençons à entrevoir les solutions, et à miser sur celles-ci. "Le pessimisme est quelque chose de naturel, l'optimisme est un choix."

### **Comment s'y prendre?**

La première chose est de savoir quelle est la réalité que nous désirons. Une possibilité est de commencer par des désirs simples et peu importants, par exemple, obtenir un objet (pas trop rare) qui nous serait utile ou bienfaisant et qui n'est pas à disposition, ou encore se prévoir une petite surprise positive inattendue dans la journée, mais en ignorant laquelle bien sûr.

La deuxième chose est de se formuler son désir, de manière claire, succincte et neutre.

- Claire, c'est-à-dire en rapport direct avec nos désirs, nos attentes. Il faut donc connaître vraiment notre désir. Si le désir n'est pas clair, la première chose à formuler est alors le désir de connaître ses désirs.
- Succincte, c'est-à-dire, en évoquant le principal, ce qui importe vraiment.
- Neutre, que l'objet du désir, du projet, ne dépende pas d'une personne en particulier : chacun ayant son libre arbitre, nos pensées ne peuvent influencer le choix des autres dans le but de le faire correspondre totalement à nos souhaits.

De plus il faut que cela soit possible selon notre propre réalité. Car il est important d'y croire. Penser à quelque chose en le considérant comme une illusion, c'est rendre sa réalisation illusoire.

Remarque : le désir peut être simplement d'obtenir la réponse à une question que nous nous posons. Nous pouvons ainsi utiliser la loi de l'attraction à nous guider dans notre compréhension du monde, dans notre compréhension de la vie, dans nos choix.

Une fois le désir formulé, l'important est qu'il revienne souvent à notre esprit, donc sous forme de pensée. Et la pensée ne suffit pas. Il va falloir la charger de l'émotion, l'émotion qui accompagne la satisfaction du désir. Autrement dit, pour visualiser correctement notre projet, il faut s'imaginer la situation de déjà l'avoir réalisé. Il faut donc un ressenti au présent, vivre l'impression d'y être déjà, et cela à répétition, et le temps qu'il faudra, en confiance. Mieux on se sent en faisant cela, plus l'objectif, une fois atteint, nous plaira. Et c'est là la clé qui va nous guider vers les choses qui sont bonnes pour nous, nous conviennent, nous plaisent. En effet, le ressenti qui accompagne la pensée, est le fil conducteur qui va nous aider à choisir nos pensées, à nous rendre compte quand nous sommes dans le bon, ou quand nous ferions mieux de modifier nos pensées, voire, nos projets. L'émotion est donc un feedback qui nous indique la direction à prendre, et cela est primordial.

Une remarque importante concerne l'état d'esprit dans lequel les choses se font. Si ce que nous désirons doit combler un manque, nous risquons de nous focaliser sur le manque, et ce que nous obtiendrons c'est : plus de manque. Par exemple, si notre désir consiste à vivre dans un certain confort, et qu'il nous faut pour cela combler nos dettes, nous risquons de nous préoccuper du comblement de nos dettes plutôt que de notre confort. Et de la sorte nous attirerons plus de dettes. Ou encore, si notre désir est d'être en bonne santé, et que pour cela, il nous faut guérir, le risque est de nous préoccuper du fait de guérir, ou des moyens pour y arriver. Et cela nous maintiendra dans la maladie ou dans la convalescence plutôt que d'aboutir à la pleine santé.

Et pour se concentrer sur le désir et non sur le manque, il vaut mieux déjà être content de ce que l'on a, et en tout cas, ne pas le vivre en tant qu'état de manque, mais comme état de fait. Le meilleur moyen d'y arriver c'est de prendre conscience de tout ce qu'il y a de bon dans notre vie, au quotidien, les petites choses comme les grandes. Les remarquer, et éprouver le contentement, voire la gratitude. Ceci aussi est primordial.

Si l'on vit au présent le contentement pour ce que l'on a, et qu'on se met dans la situation d'éprouver le plaisir de ce que l'on n'a pas encore; on a, en quelque sorte, déjà atteint le principal, ici et maintenant. Car, en fait, la réalité se trouve bien plus dans notre esprit que dans les choses matérielles ou concrètes qui nous entourent (c'est en tout cas ce qu'évoque la théorie de la physique quantique).

Une dernière chose qui va permettre à nos désirs d'être réalisés, est l'attention que nous portons à ce qui se passe autour de nous. Il se peut qu'une ou des actions de notre part nous soit comme suggérée(s) par les choses de la vie. Il sera alors nécessaire de les repérer, et de comprendre qu'il s'agit du bon moment, ou de la bonne action à faire. Là aussi le ressenti, l'attention, peuvent nous guider. Il est donc important de rester attentif aux opportunités que la vie nous offre et d'une certaine manière, d'apprendre à écouter notre intuition, d'apprendre, d'une certaine manière, à se laisser porter par le courant, tant qu'on s'y sent bien. Quand on est attentif à ses intuitions et émotions, les événements de toutes sortes, petits et grands, qui traversent notre quotidien, peuvent prendre une signification, parfois symbolique, en rapport à ce que nous désirons voir se réaliser. Et cela peut guider nos actions afin de mettre en place les conditions de cette réalisation.

Au delà, faire confiance en la vie, et avancer en ignorant quelle étape suivra, comme lorsque nous avançons dans le noir, ne voyant que les quelques pas devant nous, éclairés par une bougie, sans être capable de distinguer la destination finale.

On peut ainsi considérer que nous "créons" notre réalité. Et dans un cadre plus large que notre propre vie, nous avons un pouvoir important pour influencer le monde dans lequel nous vivons.

### **Contourner les obstacles**

Je me permettrai d'insister tout de même sur les risques d'échec quand on n'a pas tout à fait compris de quoi il s'agit.

- J'ai déjà cité le fait de se préoccuper des manques plutôt que de ce qui est désiré.
- Très proche de cela il y a aussi le fait de se préoccuper des problèmes plutôt que des solutions. La solution n'est pas dans le problème. Elle est ailleurs : en ruminant les problèmes, on les nourrit.
- De la même manière, il est important de visualiser le "résultat fini". Si l'on visualise un "problème en voie de résolution", on ne fait que préparer le terrain pour rester dans un "problème" en voie de résolution.
- Toujours dans le même ordre d'idée, le désir ne peut pas correspondre à la négation de ce qu'on ne veut pas. Vouloir "ne pas être seul-e", "fuir la solitude", par exemple, c'est occuper nos pensées avec de la "solitude". Il est mieux de visualiser l'amitié, l'amour, la vie sociale, et toutes les situations les impliquant.
- Un obstacle majeur : tout ce qui, dans notre vie, soutient, maintient de l'opposition, n'a pour effet, dans la réalité, que de stimuler ce à quoi on s'oppose. Par exemple, s'opposer à une règle qui ne nous convient pas, n'aura pour effet que de renforcer cette règle, comme les cartes qui s'opposent pour former le château de cartes (voir également à ce sujet l'article « De l'opposition à la Non-Violence » : <http://sechangersoi.be/4Articles/Opposition01.htm>).
- Quand vous voulez que quelque chose disparaisse, vous ne faites que le renforcer si vous le combattez. Il vaut mieux investir son temps, ses pensées, ses actions, pour ce qui peut y être une alternative, sans le détruire. Savoir ce dont on ne veut pas ne devrait nous servir uniquement qu'à mieux définir ce qu'on veut vraiment, et rien d'autre. Quand on s'investit pour ce qu'on veut, ce qu'on ne veut pas disparaît. Un exemple donné par Hale Dwoskin : "Souvent les élections sont à l'avantage de la personne qui a le plus de gens contre elle, parce qu'elle jouit de toute l'énergie et de toute l'attention." (Voir également à ce sujet l'article « De l'opposition à la Non-Violence » : <http://sechangersoi.be/4Articles/Opposition01.htm>)

- Autre situation à éviter, c'est celle de la pure observation. En effet, s'il est important de se contenter de ce qui est, il s'avère que dans de nombreux cas, "ce qui est" nous apparaît comme comportant beaucoup d'aspects négatifs. Baigner dans cet état d'esprit ne peut donc que favoriser la spirale négative. Il est possible cependant, sans nier la réalité telle qu'elle apparaît négative, de nourrir des pensées positives sur un futur potentiel. C'est là que le processus peut paraître comme un mensonge. Mais il s'agit là de déclencher une autre dynamique de pensée. Et il y aura toujours ça ou là, un détail au présent qui est positif et qui pourra nous contenter, et c'est celui-là qu'il vaut mieux rechercher. D'où l'utilité de cultiver l'attitude de gratitude pour ce qui est là, ce que nous vivons au présent.
- Et enfin, pour parvenir à réduire la présence des pensées, sentiments, et attitudes qui nous rongent; l'idée n'est pas tant de les nier, que de prendre d'abord conscience de tous les instants où ils se présentent, et, en parallèle, de nourrir aux autres moments, des pensées positives, des attitudes de reconnaissance, des sentiments d'amour, de l'optimisme. Plus nous tenterons de faire pression pour que nos peurs, nos ruminations, nos sentiments de colère disparaissent, plus ceux-ci s'imposeront à nous. Car les pensées négatives ne disparaîtront pas par un effort pour les chasser, mais par une conscience qu'il y a une autre voie, et par l'effort pour développer celle-ci. Il s'agit d'un travail à longue échéance qui peut mettre plusieurs années.  
En plus concis : "Energy flows where attention goes" Michael Bernard Beckwith -  
« L'énergie circule là où se pose l'attention ».

### **La pensée attire la pensée**

Il peut paraître difficile d'apprendre à gérer ce processus. Pourtant, une fois qu'on commence à remplir le verre, il existe un effet de spirale positive qui va renforcer le processus (et qui dans les conditions inverses le renforce également quand nous nous levons du mauvais pied, et le subissons toute la journée; quand nous ruminons sur un thème déplaisant et ne parvenons plus à nous en distancier). En effet, nos pensées attirent notre réalité, mais elles attirent aussi des pensées semblables. Plus on pense à des choses positives en se sentant bien, plus on aura tendance, sans effort, à continuer à nourrir ce genre de pensées, et inversement. La plus grande difficulté est donc de commencer (tant qu'on ne s'est pas assez prouvé que ça marche), et par la suite de rester dans la spirale positive, quoi qu'il advienne. La reconnaissance, le contentement, au quotidien, sont un moyen puissant pour y arriver.

Dans le livre « Le secret », un exemple très représentatif est donné à ce sujet, celui de la mélodie qui nous trotte dans la tête et dont nous n'arrivons pas à nous débarrasser. L'air, et le cas échéant, les paroles qui l'accompagnent, nourrissent d'eux-mêmes la répétition (rengaine). Pour en sortir, il suffit parfois, consciemment, d'entonner deux-trois fois, un air différent; avec le risque qu'il joue le même rôle que celui qui l'a précédé.

### **Quelques caractéristiques de la loi de l'attraction**

Le principe consiste à dire que l'on devient ce à quoi l'on pense le plus. Nos pensées fonctionnent comme des aimants.

1- Ce principe fonctionne toujours, sans exception (pas forcément dans le sens désiré s'il est mal appliqué), il est sans limite :

- Quand on est capable de l'observer, il est tout autour de nous.
- La valeur des pensées n'intervient pas : que nos intentions soient bonnes ou mauvaises, que ce à quoi nous pensons plaise ou non, cela se réalise.
- La compréhension ou non du processus ne change rien à sa réalité.
- Le fait d'y croire ou pas n'intervient pas dans son fonctionnement.

2- La conscience du processus ne joue pas, le principe fonctionne aussi pour les gens qui l'ignorent. Et même en le connaissant et en ne maîtrisant pas forcément nos pensées, cela

fonctionne.

3- On ne peut demander quelque chose qui implique le choix des autres, ou demander que les autres changent. Tout ce qui, dans notre attitude, tente de forcer l'autre vers ce que nous désirons, attirera le même genre de comportements envers nous. Par contre on peut concentrer nos pensées sur les choses que nous aimons chez les autres, et c'est alors ce que l'on verra le plus chez eux. "Si vous connaissiez votre potentiel à vous sentir bien, vous ne demanderiez à personne d'être différent pour que vous vous sentiez mieux." Esther Hicks

4- Le processus permet de se libérer des cadres autoritaires, des conditionnements et croyances, des règles arbitraires, car les réponses que nous cherchons sont à l'intérieur de nous.

5- L'application du processus donne réellement du plaisir. "Suivez votre bonheur et l'univers ouvrira des portes pour vous, là où il n'y avait que des murs." Joseph Campbell.

L'émotion, le sentiment le plus à même d'attirer les événements positifs dans notre vie est l'amour. Motiver nos pensées et actions par l'amour (la compassion, la bienveillance, le respect, la générosité,... ) est le meilleur moyen d'utiliser la loi de l'attraction.

6- Quand on utilise la loi de l'attraction de manière consciente, elle prend vite de l'importance dans notre vie, elle nous guide, nous soutient, et cela donne du sens.

### **Quelques derniers conseils**

- La concrétisation du processus dans notre réalité n'est jamais immédiate. C'est à la force de répétitions au niveau de nos pensées et émotions que la réalisation de nos désirs survient.
- On peut annuler le processus en cours, en changeant nos pensées. Rien ne sert de maudire nos pensées passées, il suffit d'en nourrir d'autres, positives, dans le présent.
- Ecrire nos désirs et projets est un bon moyen pour stimuler leur réalisation dans les faits.
- Il est important de ne s'attarder qu'au résultat final dans nos représentations mentales.
- Pour arriver à mieux gérer nos pensées, il faut passer par l'étape d'en prendre conscience. Pour cela il faut le plus souvent possible, 1000 fois par jour si nécessaire, revenir à l'ici et maintenant, en se demandant tout simplement quelle est la préoccupation du moment.
- L'acceptation de ce qui est, en reconnaissant ce qu'il y a de bon dans la situation et qui nous contente, est le moyen fondamental qui va transformer notre état d'esprit et nous permettre d'envisager un futur plus en confiance. Surtout que notre esprit ne fait pas la différence entre ce qui se passe dans notre mental (imaginé) et ce qui se passe dans la réalité (concret).

Dans la présente description, j'ai expressément éludé la question de la transcendance, pour éviter de heurter inutilement les croyances de certains. Mais il est naturel que la loi de l'attraction, tout ce processus, mène forcément à cette question. Cependant, il n'est pas nécessaire de s'interroger à ce niveau pour commencer à utiliser ses principes, de même qu'il n'est pas nécessaire de pouvoir comprendre la loi de la gravitation pour vérifier qu'une pomme lâchée au dessus du sol tombera irrévocablement. Mais il est clair que si nous avons un tel pouvoir (et nous pouvons tous le vérifier), sur le monde, par nos pensées, c'est parce que nous faisons partie d'un tout, nous sommes tous reliés. Et donc, une fois qu'on admet l'existence de cette loi, parce qu'on l'a suffisamment vérifiée au niveau de son expérience personnelle ou observée autour de soi, cette question finit par s'imposer. Libre à chacun d'y répondre à sa manière, en fonction des lunettes qu'il porte, ou qu'il choisira de porter.

## Pour en savoir plus

Je ne saurais trop conseiller de visionner le film "The Secret" de Rhonda Byrne, ou de lire le livre du même nom. Le film n'est pas sorti dans les cinémas francophones mais existe en dvd. Le film n'est pas forcément un modèle universel. S'y reflètent les mentalités de ceux qui l'ont initié, et qui ne correspondent pas forcément à nos références personnelles. Pour ma part, j'ai été choquée par l'insistance continuelle à propos de la recherche de la richesse, de l'argent, du profit. Ce ne sont pas des références pour moi, bien au contraire. J'aurais plutôt choisi d'orienter le film bien plus vers la recherche de relations épanouissantes, vers la possibilité de pouvoir réaliser nos passions dans le travail ou les temps libres, vers l'ouverture de conscience, vers l'évolution de nos comportements, vers le bien-être, la santé, la sérénité, la paix, le bonheur etc. A la lecture de plusieurs livres sur ce sujet, il m'est apparu que chaque auteur envisage la loi de l'attraction à sa manière, quitte parfois à se contredire entre eux. Le livre de Esther et Jerry Hicks « La Loi de l'Attraction », paru aux Editions Guy Trédaniel, me paraît le plus approprié d'entre eux, et de loin. Dans une grande simplicité, la loi y est expliquée de manière très concrète et logique, en permettant au lecteur de réellement en comprendre le fonctionnement, sans passer par des règles ou conseils arbitraires.

Claire De Brabander  
version du 10/10/2008  
du site <http://sechangerso.be>  
page <http://sechangerso.be/4Articles/boomerang01.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteur, le site et la page concernée.