

## Je vois ce que je crois !

La paraphrase n'est hélas pas de moi, mais je l'ai totalement adoptée.

Je mesure néanmoins l'ampleur du sacrilège : proposer, inversée, la maxime de Saint Thomas si chère à mes compatriotes, pour la plupart élevés au biberon cartésien dès leur plus tendre enfance. Et pourtant...

**Les femmes enceintes trouvent souvent qu'il y a plus de femmes enceintes** : ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi ? Et pourquoi lorsque nous avons une idée que nous trouvons originale, sommes-nous souvent surpris de constater que d'autres personnes l'ont eue également, ou encore pourquoi « quand ça commence à aller mal dans une journée, alors tout continue de travers ! »

**Les croyances ont un fonctionnement particulier**, le mot « croyance » se définissant ici par « ce que je crois vrai ». Il ne s'agit donc pas de la foi religieuse, étant bien entendu que celle-ci représente un type particulier de croyance.

Des exemples ? « la vie est plus dure qu'avant », « les femmes conduisent moins bien que les hommes », « les Américains sont des égoïstes », « je suis plus heureux quand il fait beau », ou encore « je ne suis pas assez cultivé pour me lancer dans cette opération » ou à l'inverse « je réussis tout ce que j'entreprends ».

**Parce que nos croyances définissent notre rapport au monde**, il est essentiel de comprendre quelles sont celles qui nous habitent, lorsque nous voulons évoluer ou tout simplement améliorer certains aspects de notre vie.

Nos croyances tiennent à notre histoire personnelle : événements, influence de notre environnement... Et elles présentent **la particularité de s'auto-entretenir**, par la vérification constante de leur véracité. Si je suis persuadé d'être « quelqu'un qui n'a pas de chance », je vais certainement remarquer en priorité les événements confortant cette pensée. Bien sûr, l'inverse est heureusement vrai !

**L'expérience est très simple à réaliser** : levez-vous un matin en pensant « **la vie est moche** », ou « le monde est dur », vous voyez ce que je veux dire... Au cours de votre journée, vous trouverez sans problème des **dizaines de raisons** de conforter cette croyance ! La boulangère désagréable, votre chef trop exigeant ou votre équipe trop peu productive, ce c... d'automobiliste qui vous a fait une queue de

poisson... Et si vous voulez vraiment vous prêter au jeu, je vous recommande vivement les informations télévisées, histoire de bien vous remplir de la faim dans le monde, des guerres, de la crise présente, de celles à venir, d'un politicien qui a piqué dans la caisse, de la folie d'un adolescent qui a endeuillé une école... Assurément, vous allez passer une journée assez désagréable, surtout si vous n'y êtes pas habitué ! La vie est si moche, si dure...

Le lendemain, levez-vous en pensant « la vie est belle » et vous trouverez des **centaines de raisons** de conforter cette croyance ! La petite vieille qui vous a gratifié de ce sourire un peu édenté mais gratuit... cette jeune femme qui vous a fait signe de vous engager dans le rond-point surpeuplé alors qu'elle avait la priorité... le soleil qui bien que caché derrière les nuages, s'est levé comme tous les jours... cette association qui se bat pour la solidarité ou cette autre pour laisser à nos enfants une terre en bon état... Certainement, **votre journée sera-t-elle bien plus agréable et votre vie plus longue de quelques jours !**

« Mais toi, tu es un optimiste », me disent parfois certaines personnes. « Et toi, serais-tu donc alors un pessimiste ? » réponds-je. « Non, moi je suis seulement réaliste », entends-je systématiquement. Comme si l'un avait plus raison que l'autre ! Comment peut-on imaginer qu'il soit « vrai » de penser que la vie est moche, ou même que la vie est belle ? **L'objectivité ne peut concerner que les faits avérés**, le reste tient forcément de notre propre subjectivité et c'est heureux ainsi. Là s'exprime un de nos espaces de liberté et de responsabilité personnelle.

Que penser alors de nos croyances ? Qu'aucune d'entre elles n'est ni juste ni fausse, ni bonne ni mauvaise dans l'absolu. Mais qu'elles sont **positives ou limitantes pour votre vie**. Puisqu'elles influencent votre rapport au monde donc la réussite de ce que vous voulez vraiment mais aussi votre santé, autant **choisir les croyances qui sont bonnes pour vous**, ne croyez-vous pas ?

Einstein l'avait fort bien compris, pour formuler très à propos : « **la théorie fait l'observation** ».

Si vous avez suivi mon raisonnement, peut-être vous dites-vous quelque chose comme : « c'est bien gentil ce qu'il raconte, mais s'il s'applique à lui-même la

théorie qu'il développe, alors il doit considérer que toute cette explication est elle-même l'expression d'une croyance ! »

Et vous auriez raison. Je n'énonce pas une vérité absolue mais vous propose un certain rapport au monde, un axe de développement personnel d'une puissance inouïe.

**Je le poursuivrai dans ma prochaine lettre** en abordant le rapport entre croyances et émotions, et dans la suivante en développant les apports de la *Psychologie Positive*.

*« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait »*

Mark Twain

---

Ce sujet est le thème central de la conférence : « osez améliorer votre vie », que j'ai le plaisir d'animer, ainsi que de mon roman : « Et si j'y croyais ? » (il est notamment abordé en détail autour des pages 71, 112 et 137)