

Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

L'effet inestimable de la pensée positive et du positivisme

Il n'y a pas si longtemps, les scientifiques croyaient que le cerveau de chaque individu était composé d'un nombre de neurones limités qui déclinaient graduellement avec l'âge. Ils croyaient que les connexions à l'intérieur du cerveau étaient définitives et irréparables si une lésion survenait. Or, une surprise de taille attendait les chercheurs au coin du microscope quelques années plus tard. Les recherches viennent de démontrer que certains neurones du cerveau peuvent se régénérer. Un article fort intéressant a été publié à cet effet dans le magazine sciences et avenir de septembre 2007. Ce processus de régénération surviendrait sous l'effet de différents facteurs dont l'apprentissage, l'exercice physique ou encore le bien-être. Une patiente ayant subi l'ablation d'un hémisphère cérébral à l'âge de cinq ans a presque totalement compensé la perte avec l'hémisphère restant. À 50 ans, il était quasi impossible de se rendre compte qu'il lui manquait la moitié du cerveau. Cette plasticité cérébrale explique que le cerveau de chaque individu est unique puisque votre cerveau va se sculpter continuellement selon les conditions du milieu dans lequel il évolue. Autrement dit, les pensées que vous entretenez, les émotions et les souffrances que vous vivez, les sensations que vous ressentirez, ... auront un impact sur votre cerveau et par conséquent sur votre corps physique. Il est encore trop tôt pour connaître l'influence exacte des émotions sur cette plasticité neuronale. Cependant, cette réorganisation neuronale du cerveau est présente tout au long de votre vie; c'est-à-dire du moment où vous êtes conçus dans le ventre de votre mère jusqu'à votre mort. Toute expérience néfaste laisse des traces identifiables dans les circuits de neurones au niveau du cerveau. Cela pourrait constituer selon certains chercheurs l'inconscient de chaque individu. Il a été démontré que lorsqu'on réactive un souvenir, ces traces se réactivent. On peut donc les transformer, les renforcer, les remodifier, les atténuer ou les effacer. Cela vient corroborer plusieurs témoignages de guérison par la pensée positive, par l'effet placebo, par la déprogrammation cellulaire en biologie totale ou en psychothérapie.

La pensée a un effet déterminant sur votre vie et sur les événements qui vous arrivent. Certaines personnes n'adhèrent pas à cette croyance, d'autres demeurent septiques tandis que plusieurs s'en réjouissent. On oppose toujours une résistance face à quelque chose qui bouleverse nos croyances, c'est normal. Mais avant de tourner le dos à une idée qui va à l'encontre de nos croyances, il faut au minimum prendre le temps de l'expérimenter afin de pouvoir porter un meilleur jugement. Certaines questions existentielles sont parfois très complexes, surtout lorsqu'il n'y a pas de preuve scientifique tangible, et la perception de chacun peut être très différente. Avoir l'humilité d'accepter que la perception de l'autre peut être différente de la nôtre sans porter de jugement

négatif à son égard est parfois difficile. Quant est-il de votre perception quant à l'impact de vos pensées et de votre attitude sur les événements qui vous arrivent dans la vie ? Certains croient que c'est un pur hasard, que nous n'avons aucun impact sur ce qui nous arrive, que c'est une question de chance ou de malchance. D'autres croient que certains événements nous sont imposés et nous n'avons pas d'autres choix que de composer avec. Certains se considèrent toujours victimes. Ce qui leur arrive est toujours la faute des autres. D'autres croient que c'est le destin qui décide pour eux. Combien de fois j'ai entendu la phrase suivante : « Lorsque mon numéro sera tiré au ciel, je lèverai les pattes. Peu importe que je prenne soin de ma santé ou non, que je fume ou non, c'est lui en haut qui décidera de mon sort ». Certaines personnes croient qu'il n'arrive jamais rien pour rien; qu'il y a une explication à tout ce qui nous arrive. Qu'est-ce que cela veut réellement dire ? Qui a tort et qui a raison ? Pourquoi le malheur s'acharne parfois toujours sur les mêmes personnes ?

Je n'ai pas la prétention de détenir la vérité absolue. Néanmoins, les gens qui adoptent la croyance à laquelle j'adhère fermement sont en général beaucoup plus heureux que les autres, en meilleure santé et entourés de gens qui les aiment. Quel est notre but sur la terre sinon que d'être heureux et de vivre le parfait bonheur! Si c'est ce à quoi vous aspirez et que vous ne l'avez pas encore obtenu, vous n'avez rien à perdre à ouvrir vos horizons sur une façon de voir la vie différemment. Il y a tellement de gens qui souffrent pour rien, autant au niveau physique qu'émotionnel. Le plus triste c'est que c'est souvent de leur faute et ce sont les seuls à pouvoir réellement s'aider à s'en sortir. Ils ne savent tout simplement pas de quelle façon s'y prendre. Je me fais donc un plaisir de vous partager ma perception de la vie qui a été décrite bien avant moi par plusieurs savants, écrivains et philosophes célèbres dans le simple but de favoriser votre croissance personnelle et vous permettre d'accéder au bonheur. Cette théorie est très simple : « on attire toujours ce à quoi l'on pense; c'est-à-dire que nos pensées deviennent réalité ». Ceci est très important à comprendre car votre attitude aura un rôle déterminant sur les événements qui vous arriveront. C'est la loi de l'attraction qui est très bien décrite dans la littérature. Si vous entretenez toujours des pensées négatives, vous augmentez vos chances de vous attirer des événements négatifs. J'en ai eu un exemple dernièrement et pourtant je connais ce principe depuis longtemps. J'ai entrepris une partie de tennis avec mon ami. J'avais eu une altercation avec quelqu'un cinq minutes auparavant. Au lieu de simplement lâcher prise sur cet événement et de m'amuser à jouer au tennis, j'éprouvais une rancune envers cette personne et je ne pensais qu'à lui mettre mon poing au visage. Or, nous commençons à peine à échanger la balle que je me suis infligé une sévère entorse à la cheville. J'avais pourtant joué au tennis toute la semaine sans aucun problème. Certains diront que c'est un accident bête ou simplement de la malchance, mais non. Je me suis attiré un événement négatif parce que j'émettais des pensées négatives dans l'Univers. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas faire mal à autrui avec vos pensées, vous ne pouvez que vous blesser vous-même. Je l'ai constaté de nouveau à mes dépens. Dans le passé, et parfois même aujourd'hui, j'ai utilisé

ce pouvoir, à mon insu, pour m'attirer des événements indésirables. J'en étais pas conscient tout comme la majorité des gens. Aujourd'hui, en reconnaissant la responsabilité de ce qui m'arrive, j'apprends à chaque jour à utiliser ce pouvoir de manière positive. Alors, cessez d'éprouver de la haine contre les gens et apprenez à lâcher prise. Vous verrez que votre vie sera remplie d'événements plus heureux. S'il vient de se produire un événement qui vous a mis dans tout vos états, fermez vos yeux et imaginez-vous pour une minute une image que vous aimez et souriez. L'influence du rire ou tout simplement d'un sourire sur le cerveau est très bénéfique. Ce n'est pas toujours facile à faire et j'en suis la preuve vivante mais rappelez-vous qu'il n'arrive rien pour rien. Si vous pensez continuellement à vos malaises, vous augmentez vos chances qu'ils ne disparaissent pas. Vous perpétuez une boucle réflexe au niveau des neurones du cerveau et vous entretenez ce message de malaise. Si vous avez toujours peur d'avoir un accident en voiture ou que vous entretenez des pensées négatives lorsque vous conduisez, vous augmentez vos chances d'avoir un accident. Lorsqu'un joueur de football connaît une bonne partie, les gens disent qu'il était en forme ce soir là. Pourtant, il n'était pas en meilleure forme physique que la semaine précédente. Il était peut-être moins préoccupé et mieux disposé mentalement à entreprendre cette partie. Il se préoccupait peut-être moins des critiques, de la peur de se faire juger, de ne pas performer à la hauteur de son entraîneur. Il ne pensait peut-être qu'à s'amuser et envisageait son prochain touché. L'obsession de toujours vouloir performer nous amène parfois à nous dévaloriser lorsque nous n'atteignons pas nos objectifs et cette émotion négative ne fait que réduire davantage notre performance. Lorsqu'on laisse la peur guider nos actes, nous n'accomplissons souvent pas de résultats satisfaisants. Nous oublions trop souvent d'avoir du plaisir dans les tâches que nous effectuons à chaque jour. Lorsque j'étais plus jeune, je jouais au hockey à un niveau compétitif et je possédais des aptitudes physiques élevées de sorte que les gens avaient beaucoup d'attentes envers moi. Combien de blessures me suis-je infligées involontairement car je me dévalorisais de ne pas performer à la hauteur des exigences de mon entraîneur ou de mes parents ?

Certaines personnes ont le sentiment d'être victimes dans la vie et blâment toujours les autres ou les événements extérieurs responsables de leur malheur. Cela leur évite de se responsabiliser et de réfléchir sur eux-mêmes. Comme dit un vieux proverbe indien : « N'accuse pas le puits d'être trop profond. C'est ta corde qui est trop courte ». Ce qui signifie que nous avons toujours une responsabilité dans les malheurs qui surviennent dans notre vie. Nous avons toujours le choix dans la vie. Lorsqu'on se lève de mauvaise humeur, on a le choix de garder cette mauvaise attitude et de s'attirer des événements négatifs dans la journée ou on a le choix de changer d'attitude, de sourire, de dire merci d'être en vie et de passer une belle journée. Lorsqu'on est pris dans la circulation, on a le choix d'être impatient et de risquer de causer un accident ou de considérer ce moment comme un moment privilégié où l'on se retrouve seul et faire le vide intérieur. Lorsque nous voyageons dans le sud et que la température ou l'hôtel ne sont pas ce que nous avons espéré, nous avons le

choix de nous plaindre toute la semaine et d'être malheureux ou de décider de s'amuser quand même, de faire des excursions, de découvrir de nouvelles choses et de passer de belles vacances. Vous avez toujours le choix dans la vie et la vraie question est : Qu'allez-vous faire maintenant ? Allez-vous continuer à vous plaindre comme la majorité des gens lorsqu'il pleut ou lorsqu'il neige? Si c'est le cas, je doute que vous ayez une journée productive cette journée là. Allez-vous continuer à vous plaindre et vous apitoyez sur votre sort ou changer votre attitude, penser à ce que vous désirez accomplir et vous prendre en main. Vous êtes maître de votre destin selon les croyances que vous entretenez et selon les gestes que vous poserez. Un ami m'a récemment visité car il vit une situation difficile. Il aimerait consulter une voyante pour connaître son destin et sa situation future dans cinq ans. À la lumière de ce que je viens de vous dévoiler, vous comprenez qu'on ne peut pas prédire l'avenir. C'est vous qui allez déterminer votre avenir, votre situation dans cinq ans selon les gestes que vous poserez et l'attitude que vous aurez. Vous ne donneriez pas votre carte de crédit à un étranger, alors ne remettez pas votre destin dans les mains d'un autre. Il vous appartient et vous en êtes le metteur en scène.

Pour ceux et celles qui ne sont pas familiers avec la programmation neurolinguistique (PNL), il existe un principe important dans l'application de la pensée positive. Si vous pensez toujours à ce que vous ne voulez pas au lieu de ce que vous voulez, vous envoyez constamment un message négatif à votre cerveau inconscient et vous risquez de ne rien accomplir. Combien de gens disent : je ne veux pas être pauvre, je ne veux pas vieillir, je ne veux pas être gros, je ne veux pas de cet emploi, je ne veux pas être malade, ... Plus vous insistez sur ce que vous ne voulez pas, plus vous renforcez cette idée. Si vous envisagez d'avance une réponse négative lorsque vous demandez quelque chose, vous risquez d'obtenir un refus. Combien de gens se restreignent à demander des choses car ils envisagent d'avance un refus. Cessez d'envisager d'avance des difficultés lorsque vous entreprenez une expérience nouvelle. Laissez la peur ou la préoccupation de l'opinion des autres de côté et ayez confiance en vous. Croyez toujours ce que vous demandez. Vous devez consacrer votre énergie pour focaliser sur ce que vous désirez réellement être ou avoir. Apprenez à penser avec des affirmations positives : je suis intelligent, je suis beau, je désire un nouvel emploi, je me réapproprie ma santé, ... L'énergie suit toujours la pensée. Cet énoncé peut parfois sembler difficile à concevoir pour quelqu'un qui n'a jamais été sensibilisé à cette pratique mais faites vos propres expériences. Le joueur de hockey qui regarde le gardien de but avant de lancer, au lieu de regarder les ouvertures, lancera la rondelle sur le gardien de but et ne marquera pas. Le professionnel de la santé qui traite son patient et qui est distrait par ses problèmes familiaux n'obtiendra pas de résultat satisfaisant cette journée là.

Il est important de visualiser ce que l'on veut dans la vie. Il existe différents moyens d'y parvenir : avoir une image mentale, en parler avec quelqu'un, afficher une image au mur ou sur le réfrigérateur, ... Ayez de grandes pensées

car vous n'atteindrez jamais plus haut que vos pensées et agissez. La pensée positive doit impliquer une action de votre part. Vous avez un rôle actif à jouer sur votre destin. Les gens qui réussissent ne restent pas assis chez eux en espérant que le succès leur tombe dans les mains. La formule gagnante devrait donc être formulée de cette façon : demandez, agissez et recevez. Nous ne savons pas toujours de quelle façon nous allons nous y prendre pour atteindre nos objectifs, ni le chemin que nous allons emprunter. L'important c'est d'agir, de faire un premier pas et de croire en notre projet. Agir est la meilleure façon d'apprendre. L'Univers se chargera de mettre les personnes ou les événements nécessaires à la réalisation de notre projet au moment opportun. N'en doutez jamais. Voici un exemple concret. Lorsque j'ai commencé mon cours d'ostéopathie, je ne pouvais imaginer de quelle façon je pourrais parvenir à assumer les frais de scolarité de 50 000\$. Mais j'ai cru en ce projet, j'ai fait mon inscription et il s'est passé beaucoup d'événements en cours de route et aujourd'hui, six ans plus tard, je suis devenu ostéopathe. Pourtant, six ans passé, je n'avais pas un sou. Par comparaison, mon collègue désirait lui aussi faire son cours d'ostéopathie et avait la même contrainte financière. Face à cette somme d'argent qui paraissait trop difficile à assumer, il n'a pas fait son inscription et aujourd'hui, il n'est pas ostéopathe et toujours insatisfait de son statut professionnel. Si vous n'agissez pas, il ne se passera rien. Si je peux me permettre de vous donner un conseil, écrivez à chaque début d'année sur un papier ce que vous désirez accomplir, vos projets et insérez-le dans une enveloppe que vous cachez. Ne vous en préoccupez plus. À la fin de l'année, ouvrez cette enveloppe et analysez ce que vous avez accompli sur cette liste et ce que vous n'avez pas réalisé. Demandez-vous pourquoi ? Cela peut être des projets personnels, des projets de travail, quelque chose que vous désirez recevoir, un changement dans votre mode de vie, ... C'est de cette façon que j'ai commencé dans la vie à accomplir de grands projets et depuis, ça ne fait que continuer. Soyez attentifs aux signes que la vie vous envoie et saisissez-les pour cheminer. Si vous n'avez pas cette ouverture d'esprit et n'êtes pas attentifs aux signes qui vous sont envoyés, vous ne les percevrez jamais. Comme a dit Confucius: « Quand le doigt montre la lune, l'imbécile regarde le doigt ». On ne peut pas capter les signes qui nous sont envoyés si nous n'en prenons pas conscience. Soyez reconnaissants lorsque vos projets se concrétisent et remercier l'Univers ou Dieu pour cet accomplissement. Chaque soir, avant de m'endormir, je remercie Dieu ou l'Univers de la belle journée que j'ai passé, d'être en santé, de côtoyer des gens extraordinaires, et je le remercie chaque matin d'être en vie, d'avoir passé une bonne nuit de sommeil et d'être heureux.