

« CE QUE L'ON CROIT PEUT DEVENIR REALITE »

Extrait de «L'homme qui voulait être heureux»
Laurent GOUNELLE (Pocket édition Anne Carrière)

Un homme consulte un vieux sage qui lui demande ce qui est selon lui, à l'origine de son célibat. L'homme répond qu'il ne plaît pas aux femmes car il est trop maigre. Le vieil homme lui propose alors une expérience pour lui montrer que nos croyances nous amènent à nous comporter de façon à ce que la réalité vienne confirmer cette croyance. Voici l'expérience qu'il lui propose :

- « *Imaginez que vous vous trouvez très beau. Vous êtes convaincu d'avoir un impact énorme sur les femmes. Vous marchez sur la plage, à Kuta Beach, au milieu des Australiennes en vacances. Comment vous sentez vous ?*

- ***très, très bien, un vrai bonheur.***

- *décrivez votre démarche, votre posture. Je vous rappelle que vous vous trouvez très beau.*

- ***j'ai une démarche... comment dire... Plutôt assurée, tout en étant détendue.***

- *décrivez-moi votre visage.*

- ***j'ai un port de tête droit, je regarde devant moi, un léger sourire naturel aux lèvres. Je suis cool et sûr de moi à la fois.***

- *bon, maintenant, imaginez comment les femmes vous voient.*

- ***oui c'est clair, j'ai ... comment dire... un certain impact...***

- *que pensent-elles de la circonférence de vos biceps ou de vos pectoraux ?*

- ***eah... c'est pas vraiment ce qu'elles regardent. »***

« Quand on croit quelque chose sur soi, que ce soit en positif ou en négatif, on se comporte d'une manière qui reflète cette chose. On la démontre aux autres en permanence, et même si c'était à l'origine une création de l'esprit, cela devient la réalité pour les autres, puis pour soi (...). Pratiquement tout ce que vous vivez a pour origine ce que vous croyez »

L'homme l'interroge alors sur l'origine de nos croyances, pourquoi nous nous mettons à croire des choses sur nous, qu'elles soient positives ou négatives.

« Plusieurs explications sont possibles. Tout d'abord, il y a ce que les autres affirment à notre sujet. Si pour une raison ou une autre, ces personnes sont crédibles à nos yeux, alors on peut croire ce qu'elles nous disent de nous (...). Il y a aussi les conclusions que l'on tire, sans s'en rendre compte, de certaines de nos expériences vécues (...). C'est surtout pendant l'enfance que se forment la plupart des croyances que l'on a sur soi, mais on peut aussi en développer plus tard, même à l'âge adulte. Mais dans ce cas, elles seront en général, issues d'expériences très fortes sur le plan émotionnel. »

