

L'imagination (4)

Pour clore cette série de billets sur l'imagination, je vous propose une réflexion supplémentaire sur le lien fort existant entre pensées et ressentis dans la création d'expériences désirées dans nos vies.

«*Ce que vous **pensez** être dominera toujours ce que vous **désirez** être !* » (Dr Wayne [W. Dyer](#))

Cette phrase peut paraître insignifiante. Ou évidente. Cependant, j'ai eu besoin de la laisser vivre un peu en moi pour approfondir son contenu et pouvoir sentir sa force.

Je présente donc trois approfondissements ou interprétations différentes de cette phrase.

1^{er} éclaircissement : Pensée, désir et « foi »

J'ai pu sentir le pouvoir de cette phrase uniquement si j'y associais aux mots « pensée » et « désir » une foi forte. C'est-à-dire que cette phrase est pertinente pour moi si nous parlons de pensées **dominantes** ou de désirs **dominants** dans vos vies. Contrairement à un esprit errant et traversé par des pensées éphémères ou des désirs furtifs ou compulsifs.

J'ai alors souvent remarqué que ces désirs d'être, d'obtenir ou de créer autre chose dans nos vies sont **masqués** par ces pensées dominantes et automatiques qui surgissent. Pensées tellement automatiques qu'elles nous empêchent de ressentir vraiment ce qu'elles provoquent en nous car nous nous sommes immunisés contre ces ressentis désagréables mais nous les générons toujours en nous...

Quelques exemples de pensées récurrentes ou habituelles qui ont coupé les ressentis associés :

- « ...je n'arrive pas... » ou « ...c'est impossible... » qui masquent souvent des ressentis de dévalorisation ou de culpabilité,
- une pensée « ...après tout ce qu'il/qu'elle m'a fait... » entretenue des années après une blessure et qui empêche la colère, la fierté mal placée ou la frustration de nous quitter,
- « ...c'est à cause de mon patron, de mes enfants, etc. » nourrit une frustration ou une victimisation que nous ne ressentons plus mais qui nous empêche d'aller explorer d'autres routes,
- dans la culture notre société occidentale très axée sur l'image et le culte du corps, « je ne suis pas assez mince, musclé-e, ... », « je suis trop gros-se, maigre, petit, etc. » induisent des sentiments contre lesquels nous nous sommes immunisés et que nous ne ressentons plus forcément mais qui s'expriment souvent par des sur-compensations...

Ces énergies projetées et qui sont peut-être dominantes en nous à certains moments de nos vies ne favorisent pas la réalisation de nos désirs de vivre d'autres expériences. Car notre ressenti dominant actuel est bien plus fort énergétiquement qu'un désir que nous ne laissons pas vibrer en nous maintenant.

2^{ème} éclaircissement : Pensées, croyances et « je dois »

La force des automatismes mentaux que nous avons souvent développés en vieillissant « soi-disant en sagesse » peut également être illustrée par les quelques exemples ci-dessous qui nous invitent à nous rappeler que la « jeunesse » offre également bon nombre de sagesse.

- Etant jeunes, vous sentiez-vous « obligé » de faire une activité physique régulière ? Et vous sentiez-vous « coupable » si vous ne le faisiez pas ?
- Etant jeunes, développiez-vous les peurs d'avoir mal que vous pouvez éprouver aujourd'hui suite aux coups de la vie ? Et que vous entretenez peut-être dans vos pensées avec le désir d'en sortir mais en restant « figés » dans la « réalité » de vos expériences ?
- Etant jeunes, développiez-vous la méfiance ou le contrôle souvent amenée par l'expérience ? Et arrivez-vous aujourd'hui à vous dire que la *fraîcheur d'être* de la jeunesse peut toujours être accessible même en vieillissant (évidemment sans tomber dans les affres du « jeunisme » ☺) ?

3^{ème} éclaircissement : « pensez être » versus « désirez être »

« Pensez être » vous attache au présent (« *je suis* »), alors que « désirez être » nous projette dans le futur (« *je serai* ») nous donnant aujourd'hui un message « que nous ne sommes pas encore ».

Souvenez-vous de toutes vos grandes réalisations : ne se sont-elles pas très souvent matérialisées lorsque vous avez commencé à vivre « comme si » votre désir était déjà là ?. Personnellement, tous les désirs ou rêves que j'ai juste imaginés dans ma tête, sans en ressentir ici et maintenant les bénéfices en moi, ne se sont jamais réalisés ☹. Et j'en ai eu un grand nombre. Et ce nombre n'a pas diminué avec les importantes sollicitations de notre monde de consommation qui stimule tant de désirs...

Pour illustrer simplement ceci, je vous invite à choisir un désir que vous possédez et de l'insérer dans les deux phrases ci-dessous. Puis à y sentir la différence de vibration en vous. Par exemple si mon désir est d'être un écrivain,

« Je suis un écrivain » ou « Je serai un écrivain »

Arrivez-vous sentir la différence de ressentis que cela procure en vous ? D'utiliser le présent vous fait certainement vibrer avec plus d'excitation que l'utilisation du futur qui aurait tendance à vous faire plutôt ressentir le manque, etc. *Et la première phrase me fera plus certainement prendre le stylo et commencer à écrire*, alors que la seconde risque de me donner plein de raisons de faire autre chose ici et maintenant...

En conclusion, n'est-il pas judicieux de développer plus souvent une attitude toute simple : observer, écouter plus souvent ce que nous nous disons et remettre en question ces pensées automatiques qui, pour beaucoup, n'ont plus forcément lieu d'être ?

Jean-Pierre Rey, le 16 mars 2015